

FACULDADE LABORO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM CUIDADOS INTENSIVOS

JESSICA LEAL DE LIMA

SÍNDROME DE BURNOUT: a repercussão no trabalho dos profissionais enfermeiros.

São Luís

2019

JESSICA LEAL DE LIMA

SÍNDROME DE BURNOUT: a repercussão no trabalho dos profissionais enfermeiros.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Cuidados Intensivos, da Faculdade Laboro, para obtenção do título de especialista.

Orientador: Prof. Me. Luiz Eduardo de Andrade Sodré

São Luís

2019

JÉSSICA LEAL DE LIMA

SÍNDROME DE BURNOUT: a repercussão no trabalho dos profissionais enfermeiros.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Cuidados Intensivos, da Faculdade Laboro, para obtenção do título de especialista.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Luiz Eduardo de Andrade Sodré (Orientador)

Mestre em Saúde do Adulto e da Criança – UFMA

Examinador 1

Examinador 2

Lima, Jessica Leal de.

Síndrome de Burnout: a repercussão no trabalho dos profissionais enfermeiros / Jessica Leal de Lima -. São Luís, 2019.

Impresso por computador (fotocópia)

15 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação em Cuidados Intensivos em Enfermagem) Faculdade LABORO. -. 2019.

Orientador: Prof. Me. Luiz Eduardo de Andrade Sodré

1. Síndrome de Burnout. 2. Profissional de enfermagem. I. Título.

CDU: 616-083

SÍNDROME DE BURNOUT: a repercussão no trabalho dos profissionais enfermeiros

Jessica Leal de Lima¹

RESUMO

A ideia da temática abordada é mostrar a síndrome do esgotamento profissional ou Burnout como uma patologia que afeta todos os trabalhadores, principalmente aqueles que desempenham o cuidado com o próximo. Descrevendo a exaustão física e emocional no âmbito profissional e pessoal. Sendo a classe dos enfermeiros uma das acometidas, visto que o ritmo contínuo, sobrecarga de tarefas e contato diário com pacientes e familiares no local de trabalho com diversas mudanças emocionais pode acarretar um estresse crônico. Portanto, foi realizado um estudo de revisão bibliográfica com intuito de expandir informações sobre os principais fatores de risco para o aparecimento da Síndrome de Burnout e seu resultante para o indivíduo, organização e sociedade. Sendo esse estudo a válvula para debates, entre os profissionais, gestores e futuros profissionais atuantes.

Palavras-Chave: Síndrome de Burnout. Profissional de enfermagem.

ABSTRACT

The idea of the subject addressed is to show the Burnout Syndrome or professional exhaustion as a pathology that affects all workers, especially those who are caring for others. Describing the physical and emotional exhaustion in the professional and personal scope. Since the nursing category is one of who face the problems, since the continuous rhythm, overload of tasks and daily contact with patients and relatives in the workplace, with several emotional changes can lead to chronic stress. Therefore, a bibliographic review study was carried out in order to expand information about the main factors for the appearance of Burnout Syndrome and the consequences for the individual, organization and society. This study is the valve for debates between professionals, managers and future professionals.

Key words: Burnout Syndrome. Nursing Professional

¹ Pós-graduanda do Curso de Especialização em Cuidados Intensivos, pela Faculdade Laboro, 2019.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, em nosso mundo globalizado, têm-se observado o aumento exponencial de doenças ocupacionais, que têm como consequência o afastamento das atividades laborais, sejam elas que causam incapacidade física, bem como as que afetam o sistema emocional e, conseqüentemente, falta de motivação no ambiente de trabalho.

A maioria já deve ter ouvido falar na seguinte frase “O trabalho dignifica o homem”, todavia, de acordo com Dejours (1992) o trabalho tem impacto direto no aparelho psíquico do homem. De acordo com ele, o ambiente e a dinâmica do trabalho ignoram as histórias individuais de cada trabalhador, iniciando assim um embate que pode vir a acarretar disfunções pessoais e organizacionais.

Dentre essas funções ou classes afetadas estão os profissionais da área da saúde, ou seja, os profissionais de enfermagem que tem a função de cuidar, participando da promoção, da proteção e recuperação da saúde da população.

Este profissional está sujeito a vários tipos de fatores que desencadeiam o estresse, devido a outras condições que favorecem tal malefício, podendo ser citada a baixa valorização da classe, aliada às condições adversas ao qual o mesmo é submetido. Estes fatores estressores desenvolvem uma síndrome (conjunto de sintomas) denominada Síndrome do Desligamento Total ou o termo usado na língua inglesa, Burnout, que pode desenvolver a partir dela outras comorbidades clínicas e psicossomáticas, como a depressão.

O termo foi empregado na terminologia médica em 1974, pelo pesquisador alemão Freudenberg, que observou que profissionais da engenharia aeronáutica que experimentavam horas excessivas de trabalho desenvolviam uma condição semelhante a uma máquina que trabalha muitas horas ininterruptas, os quais demonstravam uma espécie de “desligamento total”.

Seu quadro sintomático é variável e bem extenso, tais agravos desencadeiam problemas como os transtornos depressivos, bem como o abandono da função. Os principais sintomas são: apatia, isolamento social, cansaço físico, ansiedade, dificuldade em raciocinar, irritabilidade, falta de motivação e criatividade, sentimentos de incapacidade ou inferioridade. Em alguns casos podem aparecer doenças físicas como: cefaleia sugestiva de enxaquecas, dores musculares problemas gastrointestinais, problemas cardiovasculares.

Este trabalho tem o objetivo de demonstrar e discorrer de acordo com a literatura os perigos da síndrome de Burnout, em especial em profissionais de enfermagem, analisando, de forma sistemática, a bibliografia existente, para que se traga à luz um assunto pouco discutido e muito interessante, apesar do mesmo ser ignorado por ser tratado como “frescura” e “acomodação”. Os indivíduos experimentam essa condição adversa, que é muito séria e que pode comprometer a carreira profissional.

2. SÍNDROME DE BURNOUT

O termo “Burnout” é proveniente da expressão inglesa *burnout* que significa desligamento total. Em síntese, é definida como a síndrome do esgotamento total do ser humano, que implica em uma série de sinais e sintomas que serão descritos mais a frente.

Segundo Lyra (2011), o termo foi usado pela primeira vez em 1974 pelo psicólogo familiar Herbert Freudenberger, o mesmo resume esta síndrome como advinda de cargas excessivas de trabalho aliados a fatores estressores, a autora reitera ainda que apesar de Freudenberger ser o primeiro a utilizar a expressão, foi a pesquisadora Christina Maslach, em 2001, que a estudou a fundo, dando origem ao inventário que serve como padrão de diagnóstico desta patologia (MBI).

Silva et al. (2008) caracteriza a síndrome de acordo com os critérios de Freudenberger com a presença de irritabilidade, cansaço físico, transtornos depressivos, fadiga e aborrecimento. Outros sintomas referidos relacionam-se com a exaustão emocional e a despersonalização do indivíduo afetado por essa síndrome.

Para Garcia et al. (2003 apud FERREIRA, 1999), a síndrome foi detectada inicialmente em profissionais de saúde que eram submetidos a cargas excessivas de trabalho, proporcionando um comportamento totalmente alterado, muito em função de ter que lidar com pessoas em seu campo de atuação.

Com o surgimento dessa condição patológica, surgiu a oportunidade de se publicar estudos sobre o tema bem como entendê-lo em sua totalidade. Alguns autores afirmam que os profissionais que lidam com o setor de saúde, os quais incluem médicos e enfermeiros, totalizam 27% dos atingidos por esta síndrome. (TRIGO et al, 2007 apud GESENSWAY, 2006). Ainda nessa pesquisa, os enfermeiros afirmam ser a síndrome a causa principal de uma diminuição na eficiência dos seus serviços.

Para Pereira e Gaiardo (2015), a necessidade de manutenção de determinado emprego, aliada a outras questões, podem desencadear a síndrome, relacionando às horas exaustivas de trabalho quase que ininterruptas.

Por se tratar de uma síndrome, seu quadro sintomático também abrange outros sistemas orgânicos, conforme Lyra (2011 apud BENEVIDES-PEREIRA p.10, 2002) relata:

- a) Sintomas físicos
- b) Sintomas psíquicos
- c) Sintomas comportamentais
- d) Sintomas defensivos

Os sintomas físicos citados por Lyra (2011, apud BENEVIDES-PEREIRA, 2002) são:

- a) Fadiga constante e progressiva;
- b) Dores musculares e osteomusculares;
- c) Distúrbios do sono;
- d) Cefaleia e Enxaquecas;
- e) Perturbações gastrointestinais;
- f) Imunodeficiência;
- g) Disfunções sexuais;
- h) Alterações menstruais nas mulheres.

Os sintomas de ordem psíquica segundo os autores estão relacionados a alterações na memória, falta de atenção, lentificação dos pensamentos, sentimento de alienação, existindo ainda relação de despersonalização e baixa na autoestima.

Em relação aos sintomas comportamentais, França et al. (2014) cita que a irritabilidade, sentimento de negligência em relação à função, bem como a adoção de hábitos, como o uso excessivo de café, tabaco e bebidas alcoólicas, ainda, o uso de drogas ilícitas, e em casos mais extremos, recorrendo ao suicídio.

Por último, têm-se sintomas de ordem defensiva, que Campos (2008 apud BENEVIDES- PEREIRA, 2002) descreve como sendo o isolamento social, sentimento de onipotência, que seria como uma espécie de compensação, ou melhor, uma falsa sensação de autossuficiência. Outra manifestação em relação à síndrome diz respeito ao absenteísmo, ou seja, faltas injustificadas, que podem desencadear o abandono da função ou de atividades de lazer, ocasionadas pela falta de motivação existente.

Esta síndrome é multifatorial, podendo-se afirmar que ela se relaciona com atividade laboral, em especial atividades que exigem muita responsabilidade, e ao

mesmo tempo, exigem preparo físico e mental, sendo as funções do campo de docência e das ciências da saúde as mais propensas a desencadear o quadro sintomático. Pesquisas comprovam que profissionais da educação e da área da saúde são os maiores acometidos por ela: conforme França et al. (2014), cerca de 93% dos profissionais da saúde desenvolvem esta patologia.

Alonso (2014) reitera que a síndrome surge como uma nova doença, decorrente da mudança que vem ocorrendo no ambiente de trabalho, e ao contrário do que se pensa, essa síndrome acomete de maneira insidiosa. Conforme Einstein (2013) complementa, a mesma pode evoluir de cansaço físico para uma mudança comportamental significativa, bem como progredir durante anos no indivíduo afetado.

Alonso (2014 apud FERRARI, 2014) frisa que a exaustão emocional é um importante fator, pois a mudança comportamental vem de fatores emocionais já preexistentes.

Campos (2008 apud LIPP 2007) ressalta que o corpo humano é uma máquina complexa, que trabalha em perfeita sincronia, porém quando fatores estressores atingem esse sistema, uma reação em cadeia ocorre, e reforça a expressão “quando a mente é afetada o corpo todo padece”. No Burnout não é diferente, a questão fatorial é preponderante, pois se instala quando ocorre uma desestabilização emocional, que pode desencadear transtornos depressivos.

Einstein (2013) afirma que a ansiedade e o isolamento social, torna o profissional cada vez mais vulnerável a ser afetado pela síndrome de Burnout, todos os fatores, aliados a outros fatores externos, como péssimas condições de trabalho e insatisfação com a área que o mesmo escolheu para atuar.

Normalmente, as pessoas com Burnout têm sua vida desbalanceada sem motivação ou energias para continuar lutando pelos seus objetivos. Abrindo mão de novas oportunidades, preferem afastar-se dos amigos e familiares e, em casos mais extremos, negligenciam sua saúde e ficam desiludidos com o trabalho, sem ter acontecido nada de específico para isso. As pessoas com Burnout passam por situações que várias outras pessoas também passam, mas por não terem recursos disponíveis suficientes para lidar com estresse, desenvolvem o Burnout, gastam energia extra para tentar resolver seus problemas e acabam se esgotando.

3. SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Desânimo com o trabalho, preocupações e insatisfações generalizadas, perda de controle e humor irritadiço, indiferença e frieza emocional, pressões, consomem as energias físicas, consomem as energias mentais, desestabilizam até o mais experiente profissional e o faz perder o autocontrole, a própria pessoa se desconhece. Este é o cartão de visitas desta patologia, que cada vez mais vem afetando os profissionais que trabalham na área da saúde, em especial na área de enfermagem.

Segundo Silva et al. (2014) o ambiente de trabalho do profissional de enfermagem está entre as causas que desencadeiam a síndrome, pois no ambiente hospitalar ocorrem diversos acontecimentos que influenciam diretamente no desempenho da função, por ser também o local onde a vida e a morte estão em evidência.

De acordo com Silva (2015 apud MARTINS, 2003), outro fator apontado como causa da patologia, é a alta carga de trabalho, que está relacionada com a multiplicidade das funções, bem como muitos vínculos empregatícios visando estabilidade financeira e realização profissional.

Em contrapartida, outro fator que contribui para o adoecimento do profissional, é não conseguir atingir seus objetivos dentro da profissão, sentimento que causa frustração, desanimando o enfermeiro (a), este por sua vez culpa tudo e a todos pelo seu fracasso.

Independente da área de atuação, o profissional de enfermagem sempre está sujeito a esse tipo de situação, pois como já foi explicado anteriormente, muitos indivíduos têm dificuldade de separar seus interesses dentro do seu local de trabalho e da sua vida social, tornando com isso um círculo vicioso.

Quando o estresse ocupacional chega ao seu limiar, torna a situação insustentável, desencadeando uma série de eventos que culminam na síndrome de Burnout. De acordo com Grazziano e Bianchi (2010), o número de licenças por estresse ocupacional aumentou em quatro vezes entre os anos de 2005 e 2006 em relação aos referentes a acidentes de trabalho ou por adoecimento.

Com esse índice alto de absenteísmo, as instituições têm arcado com muitas despesas relacionadas ao pagamento de indenizações e à contratação de outros profissionais para substituir os afastados.

Ainda, segundo os mesmos autores antes citados, outros fatores como a insatisfação com o local de trabalho, podem indicar que o profissional esteja desenvolvendo a síndrome, bem como a saída voluntária dos mesmos, seja por qual for o motivo (turnover).

A indisposição aliada à insatisfação é um agravante, por o profissional acreditar que é impotente de mudar a sua realidade e a realidade de seus pacientes, ainda, descrê que poderia ser bem mais valorizado por sua função ser imprescindível para a alta daquele paciente, se este evolui a óbito, o mesmo começa a se auto responsabilizar pelo fato ocorrido, culminando em um afastamento das suas funções.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O profissional de enfermagem é cada vez mais cobrado para oferecer uma saúde de qualidade, principalmente quando atua com os mais diversos pacientes. Neste cenário, o enfermeiro (a) deve ser uma pessoa altamente capacitada, que sempre busque se atualizar, por esse ser um dos maiores desafios para se obter uma assistência com padrão de excelência aceitável.

O estudo pretende contribuir principalmente para a melhoria na visibilidade da síndrome de Burnout, em destaque ao profissional de enfermagem, entendendo que o profissional deve possuir além de saúde, apoio psicológico, nesses casos o enfermeiro (a) durante os plantões, deve ouvir o paciente, seus anseios, e promover acima de tudo uma melhoria no processo saúde-doença.

Através da revisão bibliográfica pode-se ver que tem havido uma quantidade grande de artigos sobre a síndrome de Burnout, por ser uma patologia bastante séria e pela sua situação muitas vezes irreversível. Isso promove um sentimento de desesperança, desencadeado pela própria doença, por meio dos tratamentos que muitas vezes fazem sentir falta de estímulo, e segundo pesquisas a falta de estímulo é um dos fatores que causam a manifestação de sintomas que podem levar à síndrome de Burnout.

Em relação ao tema proposto e desenvolvido, os artigos puderam compartilhar conhecimentos considerados como relevantes à temática estudada, pois pudemos perceber que os mais novos na área são mais afetados pela síndrome e experiências adquiridas com os ambientes de trabalho, que não oferecem condições, contribuindo principalmente para seu afastamento dentro da profissão.

Sobre a temática síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, é considerado inovador, apesar de existirem muitos trabalhos na área, fato este que motiva a buscar novas formas de trabalhar com esses temas.

Contudo, o principal objetivo do estudo diz respeito a fazer uma revisão bibliográfica acerca da forma como o profissional de enfermagem reage diante de um companheiro com uma patologia séria e que proporciona muito sofrimento ao próprio indivíduo e à família que o acompanha durante todo o tratamento. Outro ponto essencial diz respeito aos laços que o profissional deve manter certo cuidado para que não venha usar a patologia dele como estigma para si mesmo.

Em síntese, o trabalho desenvolvido foi bastante satisfatório, pois como foi exposto anteriormente é preciso reiterar que os profissionais devem adquirir hábitos mais saudáveis e tratar principalmente dos fatores que podem causar outros agravos ao quadro daquele profissional.

Portanto, aprende-se que a assistência não é restrita apenas a curar doenças como um processo mecânico. A arte do cuidar deve ser feita de forma dinâmica, para que possamos mudar algumas visões bastantes conservadoras sobre a relação entre profissional de enfermagem e as condições a que ele é submetido. A expectativa é de que o trabalho desenvolvido tenha um impacto positivo no esclarecimento relativo a esta doença, que cada vez mais vem retirando profissionais da sua área de atuação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALONSO, Fernanda Gehr. **Síndrome de Burnout**: manual de medidas preventivas e identificativas para aplicação pelo engenheiro de segurança do trabalho. Curitiba, 2014.
- BENIVIDES - PEREIRA, A. M. T (ORG). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- BIAZZI, Sidelli. **Estresse, Burnout e Estratégias de Enfrentamento**: um estudo com enfermeiros de um hospital de São Paulo. São Paulo, 2013.
- CAMPOS, Donizete Ap. Zequine. **Síndrome de Burnout**: o esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos professores. São Paulo, 2008
- CARLOTTO, Mary Sandra. **A Síndrome de Burnout e o Trabalho em Enfermagem**, *Psicologia em Estudo*. Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan/jun. 2002.
- DEL PORTO, J.A. **Depressão** – Vol. 21 – maio de 1999, Rev. Bras. Psiquiatria, USP. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v21s1/v21s1a03.pdf>. Acesso em 11 de dezembro de 2017.
- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**. Cortez-Oboré, São Paulo, 1992.
- KAPLAN & SADDOCK, Harold, **Compêndio de Psiquiatria**. EUA, 2003, Ed. Artmed.
- MUNHOZ, Tiago N. Dissertação: **Prevalência e Fatores Associados à Depressão em Adultos**: estudo de base populacional. Universidade Federal de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2012.
- PERITO, Maria Eugênia S.; FORTUNATO, Jucélia J. **Marcadores Biológicos da Depressão**: uma revisão sobre a expressão de fatores neurotróficos. Rev. Neurocienc. 2012; 20(4): 597-603
- TEODORO, Wagner Luiz Garcia **Depressão**: corpo, mente e alma. Uberlândia-MG, 2010.
- VISMARI, Luciana; ALVES, Glaucie J.; NETO JOÃO P. **Depressão, Antidepressivos e Sistema Imune**: um novo olhar sobre um velho problema. Vismari L, et al. / Rev. Psiq. Clín. 2008;35(5):196-204.