

## O PAPEL DO ENFERMEIRO GESTOR FRENTE À PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Kenia Ameno Magalhães<sup>1</sup>  
Giselda Martins Romero<sup>2</sup>

### RESUMO

A Síndrome de Burnout é uma forma de resposta ao estresse laboral crônico, sendo esta uma condição na qual o trabalhador se desgasta, e desiste na medida em que perde a satisfação e sentido pelo trabalho. O objetivo deste trabalho é esclarecer as situações que causam o desenvolvimento da doença no profissional, procurando promover alternativas e medidas de intervenção eficazes visando a saúde e o bem-estar do trabalhador. O presente trabalho trata-se de um levantamento de revisão bibliográfica de artigos e livros pertinentes ao assunto dos quais foram consultados para conhecimentos gerais a respeito do assunto.

**Palavras-chave:** Cuidado de Enfermagem. Síndrome de Esgotamento Profissional. Enfermagem.

### ABSTRACT

*Burnout Syndrome is a form of response to chronic work stress, a condition in which the worker wears off, and gives up, as he loses his satisfaction and sense of work. The objective of this study is to clarify the situations that cause the development of the disease in the professional, seeking to promote effective alternatives and intervention measures aimed at the health and well-being of the worker. The present work is a survey of bibliographical revision of articles and books pertinent to the subject of which they were consulted for general knowledge about the subject.*

**Keywords:** Nursing Care. Occupational Exhaustion Syndrome. Nursing.

### INTRODUÇÃO

De acordo com Oliveira (2001), se o homem estiver conectado de forma constante a uma situação de perigo, o organismo torna-se sempre pronto a uma

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Enfermagem

<sup>2</sup> Docente do curso de Enfermagem

reação, gerando assim, como consequência reações emocionais e comportamentais, tornando o estresse patológico. O homem desde o início vive em busca de complementar suas dificuldades: pessoal, familiar e profissional, que pode gerar um desequilíbrio mental um desgaste físico, no qual se acarreta em estresse. Essa é a causa de muitas doenças que perturbam o equilíbrio mental.

O estresse ocupacional é uma das grandes causas do cansaço em profissionais, pois o trabalho além de possibilitar crescimento, transformação, reconhecimento e independência pessoal, também causa problemas de insatisfação. Sendo assim, o trabalho deve ser algo prazeroso, com os requisitos mínimos para a atuação (BIANCHI, 1990).

A qualidade de vida do enfermeiro é muito importante, depende do seu bem-estar físico e emocional para manter as cargas de trabalho. Durante seu desempenho, o profissional está sujeito a um grande estresse comprometendo sua saúde física e mental. Hoje, o profissional para manter uma boa moradia e conforto, a família trabalha muito além das horas, assim afetando na qualidade do cuidado ao paciente (CARVALHO, 2004).

De acordo com Oliveira (2001) as situações de estresse são constantes e os métodos tornam-se insuficientes: crônico, o que pode gerar a síndrome de Burnout, onde uma das causas é a falta de reconhecimento profissional. O Burnout é definido como uma das consequências mais marcantes do stress profissional, e caracteriza-se por exaustão emocional, avaliação negativa de si mesmo, depressão e insensibilidade com relação a quase tudo e todos.

O Burnout é a resposta a um estado prolongado de estresse, ocorre pela cronificação deste, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes. Enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivos ou negativos, o Burnout tem sempre um caráter negativo (distresse). Por outro lado, o Burnout está relacionado com o mundo do trabalho, com o tipo de atividades laborais do indivíduo (BENEVIDES, PEREIRA, *et al*, 2003, p. 45).

## **METODOLOGIA DO ESTUDO**

Para a referida pesquisa foi utilizada revisão bibliográfica, que de acordo com Gil (2010) uma pesquisa bibliográfica baseia em conteúdo já publicado, com

vantagem de fornecer fundamentação teórica. Além disso, confere uma pesquisa ampla ao abordar diferentes autores e informações acerca do tema escolhido.

Este trabalho trata-se de estudo de revisão bibliográfica, exploratória, descritiva, de abordagem qualitativa com análise de artigos científicos disponíveis na base de dados Scielo, livros do acervo pessoal e do Centro Universitário Atenas, todos estes relacionados ao assunto. A pesquisa foi realizada entre o mês de Fevereiro à Maio.

## **PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM E A SÍNDROME DE BURNOUT**

Enfocando na equipe de saúde especificamente que é o objetivo da presente pesquisa Gomes e Cruz (2004), conceitua Burnout nos profissionais de saúde como de grande importância do ponto de vista social e individual, na medida em que as suas consequências negativas repercutem ao nível da saúde física e mental do profissional e, conseqüentemente, reflete na sua oferta de cuidado com o paciente.

Embora a vulnerabilidade ao stress e ao burnout esteja presente nos profissionais de saúde em geral, aqueles que exercem a sua atividade profissional em oncologia apresentam uma percentagem mais elevada de vulnerabilidade, em virtude de uma atividade profissional intimamente ligada a situações de risco e processos de decisão rápidos, os quais predispõem estes profissionais a esta maior vulnerabilidade (PEREIRA, RODRIGUES E CUNHA, 2010, p. 93).

É de suma importância que o profissional que faz parte da equipe de saúde, possa estar com a saúde mental de acordo, pois seu bem-estar mental pode refletir em sua rotina durante o desempenho profissional e conseqüentemente na relação enfermeiro/paciente (ALVES, 2011).

Através do conhecimento obtido é muito importante que haja identificação do profissional com estresse dentro da equipe, este é um papel que cabe ao enfermeiro gestor, observar sua equipe, desenvolver diálogo quando necessário com o profissional acerca de seu comportamento dentro da equipe e em relação à conduta com frequência e relacionamento com colegas e pacientes, e assim pode direcionar ações para acompanhar e tratar esse profissional e trabalhar programas de prevenção dentro da equipe (BIANCHI, 1990).

Situações que podem levar à alta frequência de faltas ao trabalho, pedidos de licença, abandono do emprego e deterioração da qualidade dos serviços, gerando impacto negativo sobre a oferta da atenção oferecida aos pacientes. Burnout é caracterizado por três dimensões: exaustão emocional verificada pela presença de esgotamento emocional ou físico, e a falta de envolvimento no trabalho e pode se tornar um profissional apático (CANDEIAS, 1992).

A síndrome de Burnout manifesta-se através de quatro, classes semiológicas. Sendo física quando o trabalhador apresenta fadiga constante, distúrbio do sono, falta de apetite, dores musculares, psíquica observada pela falta de atenção, alteração na memória, ansiedade e frustração comportamental, identificada quando o indivíduo se apresenta negligente no trabalho (CODO, 2000).

Esta síndrome apresenta um esgotamento podendo afetar o profissional de tal forma que seu trabalho fique prejudicado. A enfermagem mostra-se como uma das profissões com grandes possibilidades de desencadear a síndrome de Burnout. tendo em vista a organização do trabalho; a sobrecarga de trabalho estimulada pelo pagamento de horas-extras; a autonomia e autoridade na tomada de decisões, além de ter o cuidado como sua essência e por grande parte da carga de trabalho ser o contato direto com pacientes e familiares (JODAS, 2009, p. 193).

O aumento dos níveis de stress provocados pela síndrome de Burnout repercute-se ao nível da fadiga, dores musculares, falta de sono, enxaqueca, problemas gastrointestinais, alterações no sistema imunitário o que provoca gripes, constipações, alergias, distúrbios respiratórios, bronquites entre outros. O trabalhador também pode revelar falta de concentração, sentir-se só, dificuldades no processamento de informação, sensação de impotência, desânimo e baixa autoestima (DOMINGOS, 1996).

Em casos mais graves, o mesmo pode tornar-se mais agressivo, não sendo tolerante á frustrações e críticas. Iniciando o consumo de drogas ilícitas e até cometer suicídio. Embora já se venha falando sobre o assunto há décadas no Brasil, as discussões em torno da síndrome tornaram-se mais fortes nos últimos anos (OLIVEIRA, 2001).

Burnout foi o termo utilizado, primeiramente, em 1974, por Freudenberg que o descreveu como sendo um sentimento de fracasso e exaustão causados por um excessivo desgaste de energia e de recursos, observado como sofrimento existente entre os profissionais que trabalhavam diretamente com pacientes. Falavam que, devido à exaustão, muitas vezes desejavam nem acordar para não terem que ir para o trabalho. Ainda pela

impossibilidade de alcançar os seus objetivos, sentiam-se incapazes de modificar o status, sentiam-se derrotados (CODO, 2000, p. 5).

Os sinais e sintomas que ocorrem com maior frequência são do nível físico como: aumento da sudorese, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aperto da mandíbula e ranger de dentes, hiperatividade, mãos e pés frios, náuseas. Em termos psicológicos vários sintomas podem ocorrer como: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a si próprio, preocupação excessiva, inabilidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldades de relaxar, tédio, ira, depressão (PITTA, 2001).

Esgotamento e a estafa são problemas atuais estudados por vários profissionais, pois apresentam risco para a segurança do ser humano. Há cada vez mais uma preocupação com a saúde dos trabalhadores para que os danos sejam evitados e segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) há um auxílio da saúde física e mental quando o trabalho se adapta às condições do trabalhador e quando os riscos para a sua saúde estão no domínio (CARVALHO, 2004, p. 291).

No sentido que remete à prevenção, o diagnóstico e a intervenção ao nível do Burnout, constituem-se como uma medida importante a ser tomada pelo enfermeiro que está à frente de sua equipe dentro da organização de saúde, uma vez que, torna-se notório o reflexo da qualidade dos serviços prestados. Tratar os clientes, colegas e a organização como objeto, "coisificando" a relação, é uma das dimensões da despersonalização.

Ocorre um endurecimento afetivo ou a insensibilidade emocional por parte do trabalhador, prevalecendo o cinismo e a dissimulação afetiva. Nessa dimensão, são manifestações comuns: a ansiedade, o aumento da irritabilidade, a perda de motivação, a redução de metas de trabalho e comprometimento com os resultados, além da redução do idealismo alienação e a conduta voltada para si (SILVA, 1998).

Mais recentemente, Schaufeli, Bakker e Rhenen (2009), demonstraram que o Burnout está associado ao absentismo "involuntário", isto é, a baixa por doença, sendo que a presença de Burnout conduz a baixa prolongada. Estes resultados vão de encontro à nova abordagem nos estudos acerca do efeito do Burnout. Tal como já foi referido, o Burnout pode acarretar impactos em nível da vida pessoal. Entre alguns fatores estão incluídos esgotamento, a fadiga crônica, a

ansiedade, a depressão, as queixas psicossomáticas, entre outras. Mas, pode também ter repercussão ao nível da vida em geral (TAKAHASHI, 1991).

Procurando testar um modelo de Burnout e satisfação com a vida, Demerouti e colaboradores (2000) demonstraram que essa síndrome tem um papel mediador na relação entre as condições de trabalho e a satisfação com a vida.

Codo (2000), caracteriza Burnout como uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho e faz com que as coisas já não tenham mais importância, qualquer esforço lhe parece ser inútil. Trata-se de um conceito multidimensional que envolve três componentes, podendo aparecer associados, mas que são independentes: a exaustão emocional; a despersonalização e a falta de envolvimento no trabalho.

A exaustão emocional caracteriza-se por uma falta ou a carência de energia acompanhada de um sentimento de esgotamento emocional. A manifestação pode ser física, psíquica ou uma combinação entre os dois. Os trabalhadores percebem que já não possuem condições de despendere mais energia para o atendimento de seu cliente ou demais pessoas, como já houve em situações passadas. A falta de envolvimento pessoal no trabalho é uma dimensão na qual existe um sentimento de inadequação pessoal e profissional. Há uma tendência do trabalhador se auto avaliar de forma negativa, com uma evolução que acaba afetando a habilidade para a realização do trabalho e o atendimento, o contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como com a organização (CABANELAS, 2009).

Nota-se diante dessa adversidade que o papel do enfermeiro gestor torna-se primordial desde o momento que ele percebe sua equipe acometida por esta morbidade, então o mesmo tem que ter um olhar sensibilizado para as tomadas de decisão. A qualidade de vida do profissional de saúde no local de trabalho é fundamental. Ter um bom ambiente de trabalho, iluminação adequada, materiais disponíveis como luvas, materiais para curativos, equipamento de proteção individual (EPI), minimizando assim os riscos químicos, biológicos e psicológicos. Poder trabalhar no seu horário correto, sem desgaste de dobrar muitos plantões (CHAVES, 1994).

O enfermeiro ao perceber que tem um membro de sua equipe apresentando essa síndrome, deve encaminhá-lo para que comece rapidamente o

tratamento a fim de minimizar agravos maiores. O tratamento com um psicólogo é muito importante para quem possui a Síndrome de Burnout, pois o terapeuta ajuda o paciente a encontrar estratégias para combater o estresse. Além disso, as consultas proporcionam a pessoa um tempo para desabafar e a troca de experiências, que ajudam a melhorar o autoconhecimento e a ganhar mais segurança em seu trabalho (DOMINGOS, 1996).

## **FATORES AMBIENTAIS E A SINDROME DE BURNOUT**

Burnout foi o termo utilizado primeiramente em 1974, por Freudenberger que o descreveu como sendo uma ligação de frustração e fadiga, causados por um exagerado gasto de energia e observado como angústia real entre os profissionais que trabalhavam diretamente com pacientes (GOMES, 2004).

Codo (2000) caracteriza Burnout como uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho e faz com que as coisas já não tenham mais importância, qualquer esforço lhe parece ser inútil. Trata-se de um conceito multidimensional que envolve três componentes, que podem aparecer associados, mas que são independentes: uma prostração emocional; despersonalização e falta de envolvimento no trabalho.

A primeira autora Menzies (1960), designou a profissão de enfermagem como estressante. Comparou o estresse ao trabalho com pessoas doentes que requerem grande procura de pesar, sofrimento e simpatia.

“A Exaustão Emocional é caracterizada pela falta ou carência de energia, entusiasmo e por sentimento de esgotamento de recursos. Os trabalhadores acreditam que já não têm condições de despender mais energia para o atendimento de seu cliente ou demais pessoas como faziam antes. A Despersonalização faz com que o profissional passe a tratar os clientes, colegas e a organização como objetos, de maneira que pode desenvolver insensibilidade emocional. Já a Baixa Realização Profissional caracteriza-se por uma tendência do trabalhador em se auto avaliar de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes com elas próprias e insatisfeitas com o seu desenvolvimento profissional” (CARLOTTO, 2003a, p. 55).

O trabalho do enfermeiro, colocado nas instituições de saúde, segundo Takahashi (1991), é muitas vezes multiface dividido e submetido a uma diversidade de cargos que são geradores de desgaste. Em contrapartida, o trabalho também se

constitui em fonte de prazer e satisfação, que são potencializadoras das capacidades humanas, na elevação de saúde e vida.

Além disso, a enfermagem enfrenta uma sobrecarga tanto quantitativa: evidenciada pela responsabilidade por mais de um setor hospitalar, quanto qualitativa: verificada na complexidade das relações humanas, por exemplo, enfermeiro/cliente, enfermeiro/profissional de saúde; enfermeiro/familiares. Os enfermeiros cuidam de clientes e familiares e, às vezes, pelas contingências do cotidiano esquecem-se de se preocuparem com sua qualidade de vida, em especial com sua saúde. Neste contexto, destaca-se a dupla jornada de trabalho, vivenciada por grande parte destes profissionais, que de certa forma, acaba por favorecer a diminuição do tempo dedicado ao autocuidado e ao lazer, potencializando o cansaço e, conseqüentemente, gerando o estresse (OLIVEIRA, 2001).

Concernente à enfermagem, o estresse está presente no seu cotidiano desde tempos remotos. Uma das características marcantes da profissão foi a divisão social do trabalho na maior parte das vezes, o enfermeiro é sensato pelo gerenciamento cuidado e da unidade e, os técnicos e auxiliares de enfermagem pelo cuidado direto ao cliente. Desta forma, há uma cisão entre os momentos de concepção e execução do cuidado (PEDUZZI, ANSELMINI, 2002, p. 396).

De acordo com Figueiroa (2001), outros fatores, próprios da tarefa da enfermagem, são considerados fontes de estresse, como as exigências em excesso e as diferentes opiniões entre os colegas de trabalho. A divisão do trabalho no hospital reproduz em seu interior a evolução e a divisão no modo de produção capitalista, sendo preservadas, no entanto, as características caritativo-religiosas. O hospital carrega o ônus da dor, da doença e da morte desde sua criação. A palavra estresse se refere aos conceitos e diferencia o número de profissionais que são afastados do trabalho. E este estresse pode estar diretamente relacionado ao excesso de trabalho. Além disso, insatisfação com o salário agrava a situação, levando o enfermeiro a aumentar sua carga horária para melhores salários. E toda esta situação de caos emocional pode levar a um enfermeiro apático frente ao paciente (MARZIALE, 1998).



De acordo com Jodas; Haddad (2009), O ser humano é uma dualidade funcionante numa unidade, o corpo produz mudanças na mente e esta age sobre o corpo. Assim muitas doenças geradas por estresse perturbam a estabilidade, saúde e bem-estar do ser humano. Porém o estresse não é obrigatoriamente sempre negativo, podendo ser o “sal da vida”, uma vez que qualquer emoção ou atividade poderá desencadear estresse, passamos constantemente por ele, sendo que o gosto da vida é a maneira que desafiamos cada situação.

O estresse pode ocorrer de duas formas, a primeira de natureza aguda (muito intenso, mas que desaparece rapidamente) e a segunda de natureza crônica (não tão intenso, perdurando por períodos de tempo mais demorados e os recursos utilizados pelo indivíduo para enfrentá-lo são insuficientes. O estresse crônico contribui para uma pobre qualidade de vida e aumento do risco de diversas doenças, como coronarianas, hipertensão e baixa do sistema imunológico (CALDERERO; MIASSO; CORRADI-WEBSTER,2008, p. 52).

De acordo com o autor acima mostra que o processo de trabalho hospitalar é parcelado e reproduz as características da organização do trabalho industrial, o que produz, trabalhadores ora compromissados, ora desesperançosos. Ele frequentemente repete a lógica do trabalho valorizado, muitas vezes oculto pelo discurso do 'trabalho em equipe.

O enfermeiro que sofre exaustão emocional e física refere-se a problemas de saúde crônicos tais como: insônia, tensão, pressão alta, úlceras, maior susceptibilidade a gripes e resfriados e diante dos dados apresentados a qualidade do atendimento ao paciente pode ficar afetado. Ainda hoje o homem vive em busca de suprir as suas carências, gerando assim, desequilíbrios mentais, entre ele e o estresse (PITTA, 1991).

O autor acima entende que as atividades dos profissionais de saúde são muito desgastantes devido às prolongadas jornadas de trabalho, ao número limitado de profissionais e ao desgaste psicoemocional nas tarefas realizadas em ambiente hospitalar. Segundo ele, a incorporação de novas tecnologias não significa nesse setor, o "alívio da labuta humana", ao contrário, o setor é essencialmente de trabalho intensivo (SILVA, 1998, p.54).

## **ESTRATÉGIAS QUE O ENFERMEIRO PODE DESEMPENHAR PARA REDUZIR O RISCO PARA BURNOUT**

O estresse em profissionais da saúde é um tema muito discutido e investigado contemporaneamente. Estudos revelam que os profissionais dessa área enfrentam cargas elevadas de pressão o que desencadeia diversos problemas de saúde para eles devido ao alto grau de estresse que enfrentam. Ao longo das três últimas décadas, o estresse no ambiente de trabalho é percebido como algo ameaçador ao indivíduo, ao invés de possibilitar o crescimento e a transformação do indivíduo. Devido a essa situação os investigadores procuram verificar quais as reais consequências que as grandes cargas de estresse podem trazer para a vida do profissional exposto a essa situação, e muitas são as descobertas reveladas nesses estudos.

Segundo Grazziano (2008), as exigências da vida moderna e do mercado de trabalho nas últimas décadas, veem consumindo a energia física e mental dos trabalhadores, minando seu compromisso, sua dedicação e tornando-os descrentes quanto às suas conquistas e ao sucesso no trabalho.

Ele ainda afirma que essas mudanças trazem consequências negativas para o trabalhador como: aumento da carga de trabalho, insegurança pela instabilidade do emprego, redução de ganhos e perda de benefícios. Além dessas situações de estresse, o profissional de saúde ainda enfrenta tensões decorrentes da própria profissão.

Nessa atividade, há uma estreita ligação entre o trabalho e o trabalhador, com a vivência direta e ininterrupta do processo de dor, morte, sofrimento, desespero, incompreensão, irritabilidade e tantos outros sentimentos e reações desencadeadas pelo processo doença. Além disso, os profissionais de saúde enfrentam situações conflituosas como controle supervisionado, excesso de trabalho e acúmulo de tarefas, podendo causar desgaste físico e mental do profissional comprometendo a sua saúde, como reforça Camelo e Angerami (2007). Observa-se que são delegadas aos profissionais múltiplas tarefas com alto grau de exigência e responsabilidade, as quais dependendo do ambiente, da organização do trabalho e do preparo para exercer seu papel, podem criar tensão para si, a equipe e a comunidade assistida.

Ainda com relação às situações estressantes no trabalho, Grazziano (2008) comenta que o stress relacionado ao trabalho pode levar ao desenvolvimento de várias doenças como a hipertensão arterial, doença coronariana, além de distúrbios emocionais e psicológicos, como a ansiedade, depressão, baixa autoestima entre outras, repercutindo diretamente no desempenho da organização ou empresa.

No ambiente de trabalho dos profissionais de saúde encontram-se vários fatores que favorecem o aparecimento do estresse, e isso pode trazer problemas muito sérios para o trabalhador. Miquelim e outros (2004), explicam que a fonte de estresse ou estressor é a denominação dada a algum evento que gera estresse. Existem vários tipos de estressores e muitas vezes o que estressa uma pessoa não estressa outra. Um estressor é qualquer evento que amedronte, confunda ou excite a pessoa.

Dependendo das condições de trabalho que o profissional da saúde conviva, pode desenvolver insatisfação e situações estressantes, isso vale para os mais diversos setores que os profissionais estejam inseridos. Linch, Guido e Umann (2010) afirmam que o ambiente hospitalar pode constituir um importante estressor para os profissionais devido aos possíveis sofrimentos vivenciados nesse local, às condições de trabalho, às demandas requeridas pela assistência, e também pela grande responsabilidade exigida no trabalho.

Ao apresentar a Síndrome de Burnout o indivíduo perde a capacidade de compreender o sentimento do outro e até mesmo sua reação, não se deixando envolver com os problemas e as dificuldades fazendo com que as relações interpessoais sejam cortadas, como se ele estivesse em contato apenas com objetos, ou seja, a relação torna-se desprovida de calor humano, não tem empatia (CARVALHO, MAGALHÃES 2011).

Ainda de acordo com Napoleão (2005), o profissional acometido pela Síndrome de Burnout avalia-se negativamente, como se não fosse adequado para realização do cuidado com o próximo. Esse negativismo acaba por interferir na habilidade do profissional em realizar seu trabalho com destreza, além de dificultar a interação com outros colegas já que estamos tratando de um trabalho realizado em equipe. Diante do exposto, de acordo com a Lei nº 3048/99, da Previdência Social, a síndrome do esgotamento profissional ou Síndrome de Burnout é considerada uma

doença do trabalho, tendo o tratamento preconizado pelo Ministério da Saúde com psicoterapia, medicamentos além de intervenções psicossociais, caso sejam necessárias.

Segundo Duarte, Nunes e Oliveira (2013), independente de terem sido diagnosticados, ou não, com a Síndrome de Burnout, os profissionais das unidades de terapia intensiva, sentiram-se expostos a fatores de forte estresse, apresentando sintomas característicos da sua tríade além de depressão e ansiedade. Síndrome como a implantação de ações que favoreçam a integração interpessoal e a melhoria das condições de trabalho, baseados em aspectos ergonômicos.

Uma atuação mais efetiva do serviço de Saúde do Trabalhador na prevenção de doenças ocupacionais e agravos à saúde é a correta implementação do PCMSO (Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional), por parte das instituições de saúde, que tem como objetivo a promoção e preservação da saúde do conjunto dos seus trabalhadores.

Este programa avalia periodicamente o profissional de saúde, suas condições físicas e psíquicas de permanecer, ou não, realizando suas atividades laborais. Dentre outras melhorias que podem ser realizadas para proporcionar uma condição adequada de trabalho para esses profissionais têm-se: o dimensionamento correto da equipe, a efetividade na comunicação organizacional e a realização de capacitações (educação continuada) já que a falta de preparo e/ou capacitação por parte dos profissionais geram angústia e dificuldade na realização das tarefas solicitadas pela equipe, levando ao desgaste emocional e estresse, podendo desencadear a Síndrome de Burnout.

## **CONCLUSÃO**

A enfermagem é uma profissão estressante, pois cuidar da saúde de outra pessoa é muita responsabilidade e ainda lidar com vários problemas que vão surgindo e as relações interpessoais são muito estressantes, a qualidade de vida do enfermeiro no local de trabalho é fundamental ter um bom ambiente de trabalho iluminação adequada materiais disponíveis como luvas, materiais para curativos o equipamento de EPI (equipamento de proteção individual), pois assim diminui os

riscos químicos biológicos e psicológicos. Poder trabalhar no seu horário certo sem desgaste de dobrar muitos plantões e ter um relacionamento interpessoal saudável.

É muito importante que se crie metas e ações para que trabalhe a prevenção e promoção dentro da equipe, pois isso pode contribuir e muito para a qualidade de vida do profissional da área hospitalar, pois se entende que ele tem que estar bem para oferecer uma prestação de serviço com qualidade.

Concluiu que se o enfermeiro com a síndrome de Burnout tem que ser encaminhado para o tratamento, pois ele não está apto a servir os pacientes na unidade hospitalar uma vez que esta síndrome influencia na relação enfermeiro/paciente.

E é muito importante para o enfermeiro gestor reconhecer os agentes estressantes negativos, para identificação dos sinais e sintomas para medida. Ele pode encaminhar o funcionário para realizar tratamento psicológico, trabalhar os grupos para melhora do relacionamento interpessoal, exercícios laborais de relaxamento no intervalo do trabalho e dando suporte e orientações acerca de mudança de estilo de vida.

Assim é fundamental que se leve em consideração os problemas relativos ao ambiente, horas excessivas de trabalho, falta de interação na equipe, faltas rotineiras, apatia, desânimo enfim, observar e conversar com a equipe para poder entendê-la. O benefício será revertido na qualidade do recurso, pois se a equipe de enfermagem estiver constantemente sob estresse, não haverá possibilidade de um bom trabalho levando-a inclusive, à frustração que, de certo modo, é o primeiro passo para o desinteresse profissional.

## REFERÊNCIAS

ALVES, A. C. Guerra Corrêa. **Estresse e o trabalho do enfermeiro: uma revisão bibliográfica**. Recife, 2011. 25 f. Departamento de Saúde Coletiva, Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz. Disponível em: <<http://www.cpqam.fiocruz.br/bibpdf/2011alves-acgc.pdf>> Acesso em: 02 de out. 2018

AQUINO, E. **Saúde e trabalho de mulheres profissionais de enfermagem em um hospital público de Salvador**. Revista Brasileira de Enfermagem, Salvador, v.46, p. 245-247, 1993.

BAUK, D. A. **Stress**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 13, n. 50, p. 28-36, 1985. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-28294>> Acesso em: 10 de out. 2018

BENEVIDES, A. M. T. P. **Considerações sobre a Síndrome de Burnout e seu impacto no ensino**. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432012000200005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432012000200005)> Acesso em: 01 de nov. 2018

BIANCHI, E. R. F. **Enfermeiro hospitalar e o stress**. Revista da escola de Enfermagem da USP. Vol. 34, n. 4, p.390-394. São Paulo, SP. 2000. Disponível em: <<http://www.ee.usp.br/REEUSP/upload/html/549/body/v34n4a11.htm>> Acesso em: 10 de out. 2018

BIANCHI, E. R. F. **Estresse em enfermagem: análise da atuação do enfermeiro de centro cirúrgico**. Tese (Doutorado) - Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, SP. 1990.

CABANELAS, S. **Estresse ocupacional em profissionais de saúde: um estudo com enfermeiros portugueses**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília v.25 n.3. p. 307-318, 2009.

CALDERERO, A. R. L., MIASSO, A. I. CORRADI-WEBSTER, C. M. **Estresse e estratégias de enfrentamento em uma equipe de enfermagem de Pronto Atendimento**. Revista Eletrônica Enfermagem. 2008; v.10, n.1, p.51-62. Disponível em: <[https://www.fen.ufg.br/fen\\_revista/v10/n1/pdf/v10n1a05.pdf](https://www.fen.ufg.br/fen_revista/v10/n1/pdf/v10n1a05.pdf)> Acesso em: 20 de out. 2018

CANDEIAS, N. M. F. **Stress em atendentes de enfermagem**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v.20, n.75, p. 38-44, 1992.

CARVALHO, D. V. **Enfermagem em setor fechado: estresse ocupacional**. REME Revista Mineira de Enfermagem, Belo Horizonte, v.8, n.2, p. 290-294, 2004.

CHAVES, E. C. **Stress e trabalho do enfermeiro: a influência de características individuais no ajustamento e tolerância ao turno noturno**. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1994.

CODO, W. **O que é Burnout? Educação, Carinho e Trabalho**. Petrópolis. Ed Vozes, 2000.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM, (Brasil). **População de profissionais de enfermagem cadastrados**. Rio de Janeiro: COFEN; 1997. Disponível em:<<http://portalcofen.org.br>>. Acesso em: 25 de out. 2018

COOPER, C.L. MITCHEL, S. **Nursing and critically ill and dying.** Hum. Relations. Revista Latino Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v.9, n.2, p. 43: 297-311, 1999.

COSTA, M. E. MACIEL, R. H. REGO, D. P. LIMA, L. L. SILVA, M. E. P. FREITAS, J. G. **A síndrome do esgotamento profissional no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa da literatura.** Revista da Escola de Enfermagem USP. São Paulo 2017. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v51/pt\\_1980-220X-reeusp-51-e03235.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v51/pt_1980-220X-reeusp-51-e03235.pdf)> Acesso em: 10 de out. 2018

DEMEROUDI, E. BAKKER, A. B. VARDAKOU, I. KANTAS, A. **The convergent Validity of Two Burnout Instruments.** A Multitrait-Multimethod Analysis. *European Journal of Psychological Assessment*, Vol. 19, Nº 1, 2003. Disponível em: <[www.psiquiatria.com/psicologia/revista/8811393](http://www.psiquiatria.com/psicologia/revista/8811393)> Acesso em: 25 de out. 2018

DOMINGOS, N. A. M. **Estresse em funcionários de um Hospital Escola.** HB científica, São José do Rio Preto, v.3, n.1, p.15-18, 1996. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=ADOLEC&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=236118&indexSearch=ID>> Acesso em: 10 de out. 2018

FIGUEIROA, N. L. **Um instrumento para a avaliação de estressores psicossociais no contexto de emprego.** Psicologia: Reflexão e Crítica, Porto Alegre v.14, n.3 p. 653-659, 2001. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722001000300021&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722001000300021&script=sci_abstract&lng=pt)> Acesso em: 10 de out. 2018

GOMES, A. R. CRUZ, J. F. **A experiência de stresse e “burnout” em psicólogos portugueses: Um estudo sobre as diferenças de genero.** Psicologia: Teoria, Investigação e Prática. p.193-212. 2004. Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/3944>> Acesso em: 25 de out. 2018

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** São Paulo: Atlas, 1999.

JODAS, D. A. HADDAD, M. C. L. **Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário.** Acta Paul. Enfermagem 2009 p. 192 197. Londrina PR. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002009000200012](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002009000200012)> Acesso em: 25 de out. 2018

OLIVEIRA, M. A. **Neurofisiologia do Comportamento: Uma Relação entre o Funcionamento Cerebral e as Manifestações Comportamentais.** 2ª edição. Editora Ulbra. p. 260. 2001.

MARZIALE, M. H. P. **Enfermeiros apontam as inadequadas condições de trabalho como responsáveis pela deterioração da qualidade da assistência de**

**enfermagem.** Revista Latino-americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v.6, n.1, p. 99-117, 1998. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-11692001000300001](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692001000300001)> Acesso em: 25/10/2018

MENZIES, I. E. P. **Nurses under stress.** Int. Nurs. Review, v. 7, n.6, p.9-16, 1960. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000091&pid=S0104-1169200400060001000005&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000091&pid=S0104-1169200400060001000005&lng=pt)> Acesso em: 28/10/2018

PEDUZZI, M. ANSEMI, M. L. **O processo de trabalho de enfermagem: a cisão entre planejamento e execução do cuidado.** Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília v. 55 n.7, p. 392-398, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v55n4/v55n4a06.pdf>> Acesso em: 28/10/2018

PEREIRA, J. P. RODRIGUES, J. CUNHA, M. J. **Stress, burnout e desordens emocionais em profissionais de saúde em oncologia.** Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Braga. 2010. Disponível em: <<https://www.segurancacomportamental.com/revistas/item/588-stress-burnout-e-desordens-emocionais-em-profissionais-de-saude-de-oncologia>> Acesso em: 28/10/2018

PITTA, A. M. F. **Hospital: dor e morte como ofício.** 2ª ed. São Paulo, Editora Hucitec, 1991.

REINHOLD, H. H. O Burnout. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor.** 5. ed. Campinas: Papyrus, 2006. Cap. 5, p.63-80.

SCHAUFELI, W. B. BAKKER, A. B. VAN RHENEN, W. **How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism.** Journal of Organizational Behavior, v. 30, n. 7, p. 893- 917, 2009. Disponível em: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.472.972&rep=rep1&type=pdf>> Acesso em:

SILVA, C. O. **Trabalho e subjetividade no hospital geral.** Revista de Psicologia Ciência e Profissão, Brasília, v.18, n.2 p. 26-23, 1998. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98931998000200005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931998000200005)> Acesso em: 28/10/2018

SILVA, G. N. CARLOTTO, M. S. **Síndrome de BURNOUT: Um estudo com professores da rede pública.** vol. 7, n.2, p.145-153. ISSN 2175-3539. 2003. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-85572003000200004&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-85572003000200004&script=sci_abstract&lng=pt)> Acesso em: 25/10/2018



TAKAHASHI, E. I. U. **A emoção na prática de enfermagem: relatos de enfermeiros de UTI e UI.** Tese (Doutorado) - Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo. p. 238. São Paulo, 1991.

WRIGHT, T. A. CROPANZANO, R. (1998). **Exame emocional como preditor de desempenho no trabalho e rotatividade voluntária.** Journal of Applied Psychology. p. 486-493. Disponível em:  
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9648526>> Acesso em: 25/10/2018