

## RESUMO EXPANDIDO - ENFERMAGEM

### **ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E CUIDADO PARA PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM ACOMETIDOS POR SÍNDROME DE BURNOUT**

*Raphaela Ribeiro Costa Da Silva (012.1013@alunos.unigranccapital.com.br)*

*Mayane Magalhães Santos (mayanealves@yahoo.com.br)*

Introdução: A Síndrome de Burnout é definida pelo Ministério da Saúde (MS) como um distúrbio emocional do indivíduo, no qual expressa um grau elevado de exaustão, esgotamento físico e estresse elevado, relacionado ao ambiente de trabalho que proporciona tais condições, por favorecerem situações que demandam do profissional excesso de competitividade e acúmulo de responsabilidades. Tal Síndrome se caracteriza a partir do excesso de trabalho, sendo diagnosticada em abundância na classe de profissionais da área de saúde, como médicos, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem (Brasil, 2020). A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como a capacidade do sujeito usar sua competência, abster-se de estresses da rotina, sendo produtivo e contribuindo para a sua comunidade. Em face do cenário atual, pode se afirmar que os transtornos mentais têm se tornado cada vez mais frequentes, levando em consideração a jornada de trabalho exaustiva dos trabalhadores, corroborando para o adoecimento do mesmo (OMS, 2019). Nos últimos anos cerca de um bilhão de pessoas sofrem de transtornos mentais, visto que as doenças com maior prevalência no âmbito ocupacional são a depressão e ansiedade, tendo cerca de 28,9% e 31% respectivamente, da população acometida no ano de 2019, sendo registrados 1.973 casos de transtornos e 18 mil notificações (OMS, 2022). Estudos apontam que cerca de 83% dos profissionais de saúde estão apresentando

esgotamento emocional acarretado pelo desenvolvimento da Síndrome de Burnout estando relacionado ao trabalho. Sendo afetados pela síndrome cerca de 74% dos profissionais Enfermeiros e 64% Técnicos de Enfermagem, além disso, um estudo menciona que os profissionais mais jovens e as mulheres são os mais acometidos (COREN/MT, 2020). Objetivo: identificar as iniciativas que têm sido aplicadas para a prevenção e cuidados daqueles que possuem o diagnóstico de síndrome de Bournout. Metodologia: A presente pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura de caráter exploratório-descritivo. Para o desenvolvimento do estudo, foram realizadas buscas exploratórias de artigos, utilizando as seguintes bases de dados: Scielo, LILACS, BDENF e BVS. Utilizou-se para seleção dos artigos os seguintes critérios de inclusão: artigos que abordam a temática, que apontem estratégias de prevenção e tratamento, disponíveis na íntegra, dentro do recorte temporal de 2013 a 2023; E de exclusão aqueles que possuem mais de 10 anos antes do corrente ano, fuga da temática, em outra língua que não seja o português, indisponíveis na íntegra, teses, dissertações e editoriais. Resultados: Aplicando os critérios de inclusão e exclusão, obteve-se um total de 10 artigos. Em que a bases de dados LILACS contribuiu com cerca de 40% (n= 4), a Bdenf 40% (n= 4) e SCIELO com 20% (n=2) de estudos sobre a temática abordada nesta pesquisa. Em questão aos artigos selecionados cerca de 70% (n=7) utilizaram o método de estudo descritivo, 10% (n=1) adota o método de estudo revisão da literatura, 10% (n=1) faz uso do método de estudo revisão integrativa e 10% (n=1) utiliza como método o estudo piloto quase-experimental do tipo antes e depois. Quanto a caracterização dos estudos por região, o sudeste conduziu em torno de 50% (n=5) das pesquisas, enquanto o nordeste do país, cerca de 30% (n=3), e o sul do Brasil, apenas 10% (n=1), assim as regiões conseguiram proporcionar uma contribuição significativa para a compreensão da temática. Além disso, houve uma pesquisa realizada no sul do continente Europeu, correspondendo a 10% (n=1), evidenciando o alcance internacional e a relevância global da temática em questão. Essa distribuição geográfica diversificada reflete o interesse e a importância do tema em diferentes contextos e comunidades de pesquisa. Durante a análise dos dados, foi possível identificar diversas abordagens estratégicas para a prevenção e a intervenção a respeito da Síndrome de Burnout. Discussão: As estratégias de coping, são conhecidas por serem um conjunto de estratégias usadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas (Antoniuzzi; Dell'Aglio; Bandeira, 1998), têm sido consideradas fundamentais para a gestão do estresse, no qual se caracterizam por estratégias que auxiliam durante o tratamento da Síndrome de Burnout. Outra ferramenta utilizada para auxílio no cuidado aos profissionais da enfermagem é apoio social, que atua como um mediador do estresse, proporcionando um ambiente

acolhedor que auxilia no seu controle, este apoio social pode ser oriundo de diversas fontes, tais como o apoio familiar, amigos de confiança e por parte dos colegas de trabalho, assim favorecendo o alívio da pressão e fortalecendo a resiliência diante dos desafios cotidianos (Avelino et al. 2014). A Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), também tem sido percebida como uma estratégia que envolve a atenção plena e o foco no presente, tem se mostrado eficaz na prevenção do estresse e do Burnout. Programas de mindfulness no local de trabalho podem melhorar a saúde mental dos funcionários e aumentar a capacidade de lidar com o estresse (Santos; Silva, 2021). Já nos espaços de escuta qualificada o diálogo entre o psicólogo e o profissional acometido ocorre de forma a exteriorizar as dificuldades enfrentadas, facilitando a criação de mecanismos de apoio e melhorando a dinâmica dos serviços de saúde (Avelino et al. 2014). A técnica de brainstorming combinada com a escuta qualificada, é conhecida como tempestade de ideias, demonstrando se um excelente método de prevenção, apontando as diferenças e encontrando caminhos para construir estratégias coletivas de enfrentamento para questões do cotidiano (Moreira et al. 2016). Usada como uma ferramenta eficaz no tratamento do burnout, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) auxilia os indivíduos a identificar pensamentos difusos e comportamentos negativos relacionados ao trabalho, contribuindo para a redução da exaustão emocional e melhoria da qualidade de vida no ambiente laboral. (Souza; Bezerra, 2019). O suporte profissional especializado em saúde mental, por profissionais como psicólogos e psiquiátricas, é considerado crucial durante o processo de recuperação diante das novas dificuldades enfrentadas, pode-se notar pelas descrições dos estudos, em que muitos trabalhadores reconhecem a necessidade de intensificar ou iniciar esse tipo de suporte para lidar com a atual situação no trabalho (Ampos et al. 2023). Outra intervenção que demonstrou resultados significativos para esta pesquisa, foi o uso de florais, podendo ser utilizados diariamente como uma ferramenta complementar durante o tratamento, a fórmula demonstrou potencial para amenizar o desgaste causado por situações estressantes (Fedel; Gnatta; Turrini, 2023). Conclusão Acredita-se que o conjunto de pesquisa reunidos neste estudo, auxilia a propagar dados científicos que são capazes de contribuir para um maior engajamento de diferentes atores da sociedade, para o aumento das ações de prevenção e acompanhamento de profissionais diagnosticados com a síndrome de burnout. Notou-se ainda a carência de estudos que apontem para outras experiências exitosas de prevenção e acompanhamento de profissionais da enfermagem que enfrentam essa problemática, visto que os dados epidemiológicos apontam para o aumento de indicadores de transtornos dessa natureza laboral. Contudo, foi possível perceber algumas iniciativas estratégicas que têm se propagado para saúde mental dos

trabalhadores da saúde, com destaque na técnica de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), que envolve atenção plena e foco no presente, apresentando um papel eficaz na prevenção do estresse e burnout, melhorando a saúde mental e a capacidade de lidar com o estresse. E o enfrentamento centrado no problema, que se concentra em identificar e resolver as causas do estresse, envolvendo esforços cognitivos e comportamentais direcionados para abordar diretamente as situações estressantes, em vez de focar nas respostas emocionais. Outra situação notória entre os estudos, foi a representatividade de profissionais como psicólogos e psiquiatras, ainda figurando como profissionais de destaque para diagnóstico e tratamento desses indivíduos, até mesmo utilizando estratégias para uma maior amplitude terapêutica. A análise de dados dos artigos, ainda revela uma variedade de estratégias para a prevenção e acompanhamento de profissionais acometidos pela síndrome de burnout, o que tem demonstrado que tais abordagens são cruciais para minimizar os danos associados à síndrome. Portanto, a integração dessas múltiplas estratégias de enfrentamento pode trazer benefícios significativos, melhorando a saúde mental e a satisfação profissional no ambiente de trabalho.

## REFERÊNCIAS

ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D. BANDEIRA, D. R. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos De Psicologia*. Natal. 1998. 3(2), 273–294. Disponível em: <[https:// www.scielo.br/j/epsic/a/XkCyNCL7HjHThgtWMS8ndhL/?lang=pt#](https://www.scielo.br/j/epsic/a/XkCyNCL7HjHThgtWMS8ndhL/?lang=pt#)>. Acesso em: 03 de jun de 2024.

AMPOS, L. F., et al. Implicações da atuação da enfermagem no enfrentamento da COVID-19: exaustão emocional e estratégias utilizadas. *Escola Anna Nery* [online]. 2023, v. 27. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2022-0302pt>>. Acesso em: 13 de mar de 2024.

AVELINO, D. C., et al. Trabalho de enfermagem no centro de atenção psicossocial: estresse e estratégias de coping. *Revista de Enfermagem da UFSM*, [S. l.], v. 4, n. 4, p. 718–726, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/14163>>. Acesso em: 17 maio. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Brasília. 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrom e,demandam%20muita%20competitividade%20ou%20responsabilidade>>. Acesso em: 07 de set de 2023.

COREN MT. Pesquisa aponta 83% dos profissionais de saúde com Síndrome de Burnout: 'Desgastante'. Mato Grosso, 07 set 2020. Disponível em: <<https://www.coren-mt.gov.br/pesquisa-aponta-83-dos-profissionais-de-saude-com-sindrome-de-burnout-desgastante/>>. Acesso em: 06 de mar de 2024.

FEDEL, I. L.; GNATTA, J. R.; TURRINI, R. N. T. Efeito da terapia floral na fadiga por compaixão em residentes de enfermagem: estudo piloto. Enfermería Actual de Costa Rica, San José , n. 45, 56111, Dec. 2023 . Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.15517/enferm.actual.cr.i45.49923>>. Acesso em: 13 maio 2024.

MOREIRA, D. A., et al. Estratégias de organização e fortalecimento do trabalho na equipe de saúde da família. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro, [S. l.], 2016. Disponível em: <<http://www.seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/637>>. Acesso em: 13 de maio de 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. CID: burnout é um fenômeno ocupacional. 29 de maio de 2019. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>>. Acesso em: 20 de fev de 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS destaca a necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. Genebra: 17 junho de 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>>. Acesso em: 25 de set de 2023.

SANTOS, K. D. A.; SILVA, J. P. Intervenções em mindfulness para síndrome de burnout em professores: uma revisão integrativa. Contextos Clínic. São Leopoldo, 2021, v. 14, n. 1, p. 252-275. Disponível em

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-34822021000100013](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822021000100013)>. Acesso em: 09 de out de 2023.

SOUZA, L. F. S. C.; BEZERRA, M. M. M. Síndrome de Burnout e os Cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*. 2019, v. 13, n. 47, p. 1060-1070. Disponível em: <<https://doi.org/10.14295/online.v13i47.2103>>. Acesso em: 09 de out de 2023.

Palavras-chave: palavras-chave: burnout; esgotamento psicológico; estratégia; enfermagem.