



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

MIRIAN DÉBORA BONIM DE ANDRADE

**FATORES QUE INFLUENCIAM O
DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT
EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**

ARIQUEMES - RO
2014

Mirian Débora Bonim de Andrade

**FATORES QUE INFLUENCIAM O
DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT
EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Enfermagem da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito à obtenção de Grau de Bacharel em Enfermagem.

Prof^o Orientador: Esp. Gustavo Barbosa Framil

Ariquemes - RO

2014

Mirian Débora Bonim de Andrade

**FATORES QUE INFLUENCIAM O
DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT
EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM.**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Enfermagem da Faculdade de educação e Meio Ambiente como requisito à obtenção de Grau de Bacharel em Enfermagem.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profº Orientador: Gustavo Barbosa Framil
Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Prof. Lais Aires Seichas
Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Prof. Mariana Alves
Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Ariquemes, _____ de _____ de 2014

A meu esposo Manoel Jr. que é o principal cúmplice da minha vitória, foi quem me deu apoio nos quando mais precisei.

Aos meus filhos que foram meus presentes de Deus durante a jornada acadêmica: Mariany, que mesmo com lágrimas nos olhos me dava um beijo dizendo: volta logo mamãe e Manoel Neto, que chegou no ultimo ano de faculdade cheio de saúde pra me dar mais alegria e força pra lutar.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, por ter me iluminado nesta etapa da minha vida, pois são tantas as vezes que tive vontade de desistir devido as dificuldades encontradas e ele me colocou forças para continuar lutando.

Ao meu esposo Manoel Junior, pela compreensão e paciência nas vezes que tive que me ausentar de minha residência até mesmo nos fim de semanas para o estudo.

Agradeço a todos os professores que no decorrer da jornada acadêmica, ao administrar suas aulas tiraram minhas dúvidas e me incentivaram a busca contínua do conhecimento para fazer de mim uma profissional de competência.

Aos meus pais pela educação que me proporcionou, obrigado por me ensinar a ter respeito, humildade e confiança em Deus devo tudo isso a vocês.

A minha irmã Noemi pelo apoio nos últimos semestre tendo que ausentar-se de sua residência para ficar com os meus filhos, sou muito agradecida, obrigada.

Aos meus colegas de turma, sou primeiramente pela amizade que tenho com cada um e também pela colaboração nas vezes que precisei me ajudarão, obrigada turma.

Agradeço em especial a minha amiga Rosiellen,

Silvana e Simone que participaram e me deram muita força ao desenvolver este trabalho, nunca vou esquecer-me disso.

“Não queremos perder, nem deveríamos perder: saúde, pessoas, posição, dignidade ou confiança. Mas perder e ganhar faz parte do nosso processo de humanização”

Lya Luft

RESUMO

Burnout é definida como uma situação de estresse crônico em função de relações intensas de trabalho, geradas a partir do contato direto e excessivo com outras pessoas. O presente estudo busca a partir de literatura evidenciar a Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem e suas diversas formas de apresentação e os reflexos na vida pessoal e profissional, debatendo as causas, consequências, os indicadores de stress dos trabalhadores e as medidas preventivas. Trata-se de uma revisão de literatura, no qual foi pesquisado livro e artigos científicos nas bases de dados, Biblioteca Virtual em Saúde, Biblioteca Julio Bordignon, o delineamento temporal foi definido entre os anos de 1995 à 2013. Com base nos artigos descritos observou-se que é preciso a prevenção e o tratamento da referida síndrome e que sejam abordados como problemas coletivos e organizacionais, não como um problema individual.

Palavras-chave: Burnout; Enfermagem; Saúde ocupacional.

ABSTRACT

Burnout is defined as a situation of chronic stress due to intense labor relations, generated from the direct and excessive contact with other people. This study seeks evidence from literature Burnout Syndrome in nurses and its various forms of presentation and reflection on personal and professional life, debating the causes, consequences, indicators of stress at work and preventative measures. This is a literature review, which was researched book and papers on databases, Virtual Health Library, Library Julio Bordignon, temporal design was set between the years 1995 to 2013. Based on the observed items described if it takes the prevention and treatment of the syndrome and are addressed as collective and organizational problems, not an individual problem.

Keywords: Burnout; nursing; Occupational Health.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 Causas da Síndrome de Burnout em profissionais da Saúde.....	18
QUADRO 2 Características facilitadoras para o desencadeamento da Síndrome de Burnout.....	21
QUADRO 3 Repercussões da Síndrome de Burnout.....	24
QUADRO 4 Descrição da sintomatologia da Síndrome de Burnout.....	26
QUADRO 5 Escore e frequência das resposta do MBI.....	28
QUADRO 6 Questionário MBI composto pelas escala das dimensões.....	29
QUADRO 7 Parâmetros de pontuação do questionário MBI.....	30

SUMÁRIO

	INTRODUÇÃO.....	11
2	OBJETIVOS.....	13
2.1	OBJETIVO GERAL.....	13
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
3	METODOLOGIA.....	14
4	REVISÃO DE LITERATURA.....	15
4.1	SÍNDROME DE BURNOUT.....	15
4.1.1	Fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout.....	18
4.1.2	Consequências da Síndrome de Burnout para Enfermagem.....	22
4.1.3	Instrumento de auto-avaliação da Síndrome de Burnout.....	28
4.1.4	Medidas preventivas e tratamento para o Burnout.....	31
	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
	REFERÊNCIAS.....	36

INTRODUÇÃO

O trabalho ocupa um lugar fundamental na vida do indivíduo, as condições favoráveis do ambiente ocupacional proporcionam ao profissional o prazer, bem-estar e saúde, por outro lado o trabalho desprovido de significação, sem suporte social constitui uma ameaça à integridade física e/ou psíquica podendo desencadear sofrimento como é o caso da Síndrome de Burnout. (SCHIZZI, 2007).

A enfermagem é uma área de trabalho que exige do profissional conhecimento técnico científico voltado para o cuidado humano e holístico, além do enfermeiro necessitar de habilidades cognitivas, interpessoais e psicomotoras aliadas ao embasamento teórico. (FRANÇA; FERRARI, 2012).

A equipe de enfermagem vive em contato diário com doenças, sofrimentos contínuos e até mesmo a morte, que exige do profissional de enfermagem habilidades técnica e controle emocional para conviver com situações do dia a dia. Assim, entende-se que estudar as manifestações do estresse ocupacional permite compreender e elucidar alguns problemas, tais como: a insatisfação profissional, a produtividade do trabalho, o absenteísmo, os acidentes de trabalho e algumas doenças ocupacionais adquiridas ao longo do tempo. E quando o profissional não consegue lidar com esses conflitos, pode acontecer um desgaste emocional desencadeando a Síndrome de Burnout. (MUROFUSE et al., 2005; ZANELLA; MIGLIORINI, 2008).

O burnout é um termo inglês definido como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Ou seja, aquele que chegou ao seu limite, quando já prejudicado seu desempenho físico ou mental. É um processo iniciado por excessivo e prolongado níveis de estresse no decorrer do trabalho, levando em consideração que a maior parte do tempo de ocupação está envolvida com o contato direto com colegas de trabalho, pacientes, e seus familiares, geralmente nessa relação está envolvido sentimentos de tensão, ansiedade, medo e até mesmo hostilidade encoberta. (LOPES; RIBEIRO; MARTINHO, 2012).

A síndrome de Burnout esta envolvida diretamente a três componentes independentes, mas que podem estar associados à exaustão emocional, despersonalização e falta de envolvimento no trabalho. (MACHADO, et al., 2012).

No Brasil, existe uma Lei nº 3.048/99 que regulamenta a Previdência

Social, e ampara a Síndrome de Burnout como esgotamento profissional ou doença do trabalho. (BÖCK; SARRIERA, 2013). É importante destacar que o item XII da tabela de transtornos mentais e de comportamento ligados com o trabalho, foi referido como sinônimo do Burnout, recebendo no CID-10, o Código Z73.0. De acordo com o Ministério da Previdência Social, no ano de 2007, foram afastados 4,2 milhões de pessoas do trabalho, e entre estas, 3.852 foram diagnosticadas como portadoras da Síndrome de Burnout. (FRANÇA; FERRARI, 2012).

A probabilidade dos profissionais de enfermagem em desenvolver a Síndrome de Burnout, foi que motivou a elaboração deste trabalho, por isso é importante o conhecimento da doença, seu processo desencadeante e suas consequências para contribuir na prevenção da doença. Tendo como objetivo descrever os fatores que influencia para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Descrever os fatores que influenciam para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discorrer sobre a Síndrome de Burnout;
- Destacar os fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem;
- Elencar as consequências da Síndrome de Burnout para a enfermagem;
- Elucidar o instrumento de avaliação da Síndrome de Burnout;
- Evidenciar medidas preventivas e tratamento para o Burnout.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de caráter bibliográfico, descritiva, baseada em pesquisa de artigos científico e revistas anexadas e publicadas em base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que compreende a Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca de Saúde Pública- Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) Acervo da OPAS (Organização Pan-Americana de Saúde), Sistema de Informações da OMS (Organização Mundial de Saúde), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), e o acervo da Biblioteca Júlio Bordignon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente. Os descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram: Burnout, Enfermagem, Saúde Ocupacional.

O levantamento das fontes de publicações foi realizado no mês de agosto de 2013 a maio de 2014; O delineamento dos referenciais foi de 1995 a 2013. Os artigos escolhidos foram mediante da leitura dos respectivos resumos, escritos em línguas nacionais e internacionais acessados na íntegra que estavam coerentes com o tema da pesquisa, em seguida seus conteúdos foram analisados através da leitura integral de cada um, para elaborar revisão bibliográfica, sendo utilizadas 50 referências que compreende 34 artigos, 05 monografia, 05 dissertações, 02 teses e 04 livros. Os critérios de exclusão foram os artigos descartados que não correspondiam com o objetivo do estudo.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de burnout conhecida como esgotamento profissional acomete trabalhadores de todas as profissões, é uma doença caracterizada pelo excesso prolongado de tensão no ambiente ocupacional sendo gerados por fatores emocionais e problemas crônicos nas relações interpessoais, até que o profissional chegue a seu limite de energia. (CONSUMINDO..., 2013).

A palavra Burnout de origem inglês cuja tradução em português significa “perder a energia”, “esgotar-se” ou “queimar para fora”. O burnout é uma síndrome que atinge o profissional ocasionando desinteresse na sua relação com o trabalho, perdendo o sentido para ele, e todo empenho passa ser em vão. (PARAGUASSU-CHAVES; JACARANDÁ; PEREIRA, 2010).

Não há um conceito único para a síndrome de burnout, no entanto, a definição mais aceita concebe a síndrome de burnout como uma reação à tensão emocional crônica do indivíduo, por lidar excessivamente com pessoas. (MORENO et al., 2011).

Em 1953 um estudo descrevia a problemática em uma enfermeira psiquiátrica que encontrava desiludida com sua profissão, já em 1960 uma publicação relatou o caso de um arquiteto que abandonou o serviço devido a sentimentos de desilusão, em ambos os episódios os sentimentos descritos correspondiam às características da Síndrome de Burnout. (BATISTA, 2010).

No ano de 1969 Bradley, havia publicado um artigo que utilizava a expressão “Staff burn-out”, para referir ao desgaste profissional que propunha medidas organizacionais para este enfrentamento. (CORRAL-MULATO, 2008; MOREIRA, et al., 2009).

Mesmo assim, foi somente em 1974 que o termo burnout ficou reconhecido no meio científico através do médico psicanalista Herbert Freudenberger que descreveu a síndrome como um sentimento de fracasso e exaustão, ocasionado por um excessivo desgaste de energia ou força. (CABRAL, 2004). Freudenberger chegou a esta definição quando trabalhava em uma clínica de toxicod dependentes onde foi observado que a maioria dos voluntários apresentava

uma progressiva perda de energia, acompanhado de sentimentos de fracasso, fadiga e irritabilidade. (BORGES et al., 2002).

É visto que vários autores expuseram suas teorias e definições sobre o burnout dentre estas a proposta de Maslach foi de maior impacto e aceitação acadêmica, determinando-a como uma síndrome de cansaço emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, isso normalmente ocorre entre indivíduos que no qual seu trabalho requer contato direto com pessoas. (MOREIRA, et al., 2009).

No ano de 1981 Maslach e Jackson definem a Síndrome de Burnout como uma reação crônica desencadeada devido ao contato direto do profissional, de forma intensa, com sua clientela, particularmente quando este preocupado ou com dificuldades. (PARAGUASSU-CHAVES; JACARANDÁ; PEREIRA, 2010).

Convém ressaltar que no Brasil a primeira publicação sobre o tema burnout foi em 1987 na Revista Brasileira de Medicina, porém somente na década de 90 que começou a aparecer as primeiras teses sobre o assunto, com objetivo de alertar os profissionais sobre este tema, a ponto de, em 6 de maio de 1996, foi criado o decreto 3.048 aprovado na Regulamentação da Previdência Social, a síndrome de burnout incluída no Anexo II, que refere aos Agentes Patogênicos causadores de doenças profissionais, conforme previsto no art. 20 da lei nº 8.213/91, ao se referir aos transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho (grupo V da CID – 10, código Z73.0) o inciso XII relata a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional como sensação de estar acabado. (BRASIL, 1999; MULLER, 2004).

Conforme o Ministério da Previdência Social, em 2007 foi registrado 4,2 milhões de casos de afastamento ocupacional e, destes, 3.852 foram diagnosticados como portadores da Síndrome de Burnout. (FRANÇA; FERRARI, 2012).

Estudos realizados nos Estados Unidos da América apontam que a síndrome de burnout constitui um dos maiores problemas psicossocial na atualidade, na qual gera interesse e preocupação tanto na parte da comunidade científica internacional, como também para as entidades governamentais, empresariais e sindicais norte-americanas e europeias, devido à suas consequências, em nível individual e também organizacional. (MUROFUSE et al., 2005).

Segundo Silva (2012) existem na literatura diversas definições, compreensões e modelos que buscam explicar como a Síndrome de Burnout se

desenvolve, as concepções teóricas mais importantes podem ser divididas em quatro grupos: concepção clínica, concepção psicossocial, concepção organizacional e concepção sócio-histórica. Na perspectiva da concepção clínica, a Síndrome de Burnout é um estado e não um processo, decorrente da função da atividade laboral, porém por características individuais. Em relação à concepção psicossocial a mais aceita, evidencia as variáveis socioambientais como participante do processo de desencadeamento da Síndrome de Burnout, assim os aspectos individuais, as condições e as relações ocupacionais ocasiona o surgimento de fatores multidimensionais que caracterizam a síndrome. (MULLER, 2004).

Portanto na concepção organizacional o burnout é a consequência de um desajuste entre as necessidades apresentadas pelo trabalhador e os interesses da instituição, já na concepção sócio-histórica o papel da sociedade é mais importante que os fatores pessoais e institucionais. Desta forma, na sociedade cada vez mais individualista e competitiva seria difícil manter o comprometimento das pessoas com ocupações voltadas para servir aos demais. (TRIGO et al., 2007).

A síndrome de burnout é considerada um destaque no ambiente ocupacional que pode ser acarretada pelo desgaste físico ou mental, prolongado e crônico cujas situações de enfrentamento não foram utilizadas, falhou ou não foram suficientes. (SCHMIDT, et al. 2013).

O Burnout seria a resposta emocional a situações de estresse crônico em função de relações intensas, em situações de trabalho, com outras pessoas ou de profissionais que apresentam grandes expectativas em reação ao seu desenvolvimento profissional e dedicação à profissão que, em função de diferentes obstáculos, não alcançaram o retorno esperado... apresenta instalação insidiosa, corroendo progressivamente a relação do sujeito com sua atividade profissional. (CORRAL-MULATO, 2008 p. 38).

Ainda que não exista uma definição única sobre Burnout, porém já há um consenso de que se trata de uma resposta ao estresse laboral crônico, contudo não deve ser confundido com estresse e nem tratá-lo como sinônimo. (MUROFUSE et al., 2005). É importante salientar que a expressão estresse não pode ser confundida com Burnout, pois o estresse é uma resposta de reações do organismo capazes de alterar o equilíbrio interno do ser humano, já o Burnout é a resposta do estresse laboral crônico que envolve alteração de atitudes e comportamentos negativo relacionados ao contexto de trabalho. (CARVALHO; MAGALHÃES, 2011).

O Burnout foi reconhecido como um risco ocupacional que envolve profissionais habilitados para relacionar com cuidados na saúde, educação e serviços humanos, ou seja, afeta, sobretudo, trabalhadores que atuam diretamente em contato com os usuários. (FRANÇA; FERRARI, 2012).

4.1.1 Fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout

O Burnout não aparece repentinamente como resposta a um estressor determinado, mas emerge de uma sequência determinada de fatores desencadeantes. (CARVALHO; MAGALHÃES, 2011). No quadro 1 está descrito os as principais causas para o desencadeamento da doença:

Causas da Síndrome de Burnout
Insatisfação e falta de reconhecimento profissional, longas jornadas de trabalho, número ineficiente de pessoal, alta exposição do profissional a riscos físicos e químicos, contato constante com sofrimento, dor e muitas vezes a morte.
O número reduzido de profissionais que trabalham no atendimento em saúde; as dificuldades em delimitar os diferentes papéis entre enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem; conflitos interpessoais no trabalho; a falta de reconhecimento e valorização da profissão; o excesso de trabalho; o achatamento dos salários; a necessidade de vários vínculos empregatícios.
Tipo de ambiente, complexidade de relações humanas e de trabalho, autonomia, grau elevado de exigências e habilidades, alta responsabilidade, falta de planejamento adequado de recursos humanos e materiais.
A complexidade dos cuidados de enfermagem prestados, fatores pessoais como idade, sexo, tempo de exercício profissional e experiência em emergência, carga semanal de trabalho.
Alta demanda, falta de apoio, motivação, a falta de consciência da população em relação ao trabalho no SUS, pacientes estressados, entre outros.

Quadro 1: Causas da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde
Fonte: SILVA et al., 2012.

O desenvolvimento da Síndrome de Burnout é multicausal envolvendo vários fatores podendo ser individuais ou laborais; Os principais fatores que desenvolvem o estresse no ambiente de trabalho envolvem os vários aspectos

como: da organização, da administração, do sistema de trabalho e da qualidade das relações humanas. É importante destacar, que o estresse ocupacional não está estreitamente ligado às ações do meio interpessoal, mas também àquelas em que são internas do trabalhador. (MENEHINI; PAZ; LAUTERT, 2011).

A instalação da Síndrome de Burnout geralmente ocorre de maneira lenta e contínua, envolvendo o indivíduo progressivamente; Sendo designadas em três fases e podendo ser em maior ou menor grau, a primeira fase as demandas de trabalho são maiores que os recursos materiais e humanos, gerando uma situação de estresse laboral no indivíduo, tendo como característica principal uma sobrecarga de trabalho, tanto qualitativa quanto quantitativa. (LAUTERT, 1995).

Já na segunda fase é caracterizada pelo esforço do indivíduo para adaptar-se tentando compensar os danos percebidos e com isso perde muita energia, por isso aparecem sinais de falhas na memória, úlceras, irritabilidade, insônia, entre outras, sendo que a recuperação ocorre quando são eliminados os estressores e alcançado o reequilíbrio do corpo, nessa etapa exige uma adaptação psicológica do indivíduo. (ANNA, 2003).

A terceira fase ocorre o enfrentamento defensivo, do profissional produzindo uma troca de atitudes e condutas com a finalidade de defender-se das tensões experimentadas, ocasionando comportamentos de distanciamento emocional. (LAUTERT, 1995).

A Síndrome de burnout é uma experiência individual específica do contexto do trabalho, mas que vai além do estresse ocupacional por envolver três fatores multidimensionais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. (FRANÇA; FERRARI, 2012).

A exaustão emocional é caracterizada como falta de energia, entusiasmo e sentimento de esgotamento de recursos emocionais próprios para resolver os problemas diários. (RIBEIRO, 2011). Abrangem também sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição de empatia, sensação de baixa energia, fraqueza, preocupação, aumentando a suscetibilidade para doenças. (TRIGO et al., 2007).

A despersonalização é uma característica específica da síndrome, percebida por insensibilidade de sentimentos e atitudes negativas com clientes e colegas, dirigindo-se a elas com indiferença, frieza, ironia e cinismo, ou seja, uma “coisificação” da relação. (BÖCK; SARRIERA, 2006). Já o sentimento de baixa

realização profissional é caracterizado por insatisfação profissional, autoestima diminuída, desmotivação, baixa eficiência e diminuição da produtividade no trabalho, podendo o profissional até abandonar o serviço. (FRANCO et al., 2010).

A Síndrome de Burnout surge através da exaustão emocional devido às demandas interpessoais e a carga de trabalho, ocasionando as reações de defesa aos efeitos experimentados, causando o isolamento e a indiferença do profissional no ambiente ocupacional levando a falta de comprometimento com o trabalho e consequentemente baixa realização profissional. (CABRAL, 2004).

Em geral, os fatores relacionados ao desenvolvimento da doença estão fortemente relacionados ao trabalho em si do que com fatores biográficos ou pessoais; Então os principais fatores que facilita o desencadeamento da Síndrome de Burnout envolvendo quatro categorias: características pessoais, do trabalho, da organização e sociais. Como características pessoais estudos apontam o índice elevado da síndrome na faixa etária inferior aos 30 anos devido a pouca experiência destes, acarretando insegurança diante da realidade ocupacional, além de afetar pessoas com nível educacional mais elevado, maior expectativa profissional, maior nível de responsabilidade. (MENEZHINI, 2011).

Quando se fala de gênero, não há unanimidade quanto à maior incidência, pois algumas pesquisas apresentam a elevação de desgaste emocional entre as mulheres, que pode ser decorrente da dupla jornada de tarefas com as atividades do lar e desempenho profissional, e a despersonalização estaria relacionada aos homens em decorrência da pressão e exigência social vivenciada em relação ao cumprimento de determinados papéis masculinos; Já em relação ao estado civil a incidência do desencadeamento do Burnout é mais acentuado em indivíduo solteiro e divorciado quando comparado com os casados. (TRINDADE; LAUTERT, 2010).

No entanto como característica do trabalho os elementos geradores do estresse laboral associados à síndrome são a escassez de pessoal, gerando excesso de volume e sobrecarga laboral, o trabalho por turno, o contato contínuo com usuários problemáticos, o conflito e ambiguidade de papéis, a pouca participação nas tomadas de decisões, ausência de plano de cargos e salários, remuneração inadequada, sentimento de injustiça nas relações laborais e os conflitos pessoais e de papéis são devido à contradição entre as informações e as

expectativas do trabalhador sobre seu cargo ou função na instituição. (GALINDO et al., 2012).

Neste contexto como características organizacionais, a literatura relata o ambiente físico precário devido ao intenso calor, o frio, ruído excessivo, iluminação inadequada, falta de higiene no ambiente e limitação do espaço físico são alguns dos fatores que podem ocasionar o Burnout, além do excesso de normas rígidas nas organizações que impede a autonomia do profissional, pois eles sentem-se alienados e desvalorizados pela instituição. (ACHKAR, 2006).

Enquanto nas características sociais estudos apontam que o suporte social e familiar favorece o desenvolvimento de tensão emocional que pode ocasionar a Síndrome de Burnout devido à falta de apoio dos colegas e da própria família, além do prestígio que é caracterizado por status social que ocasiona uma busca incessante por trabalho para manutenção desse status na sociedade desencadeando a Síndrome de Burnout, assim os valores culturais podem influenciar ou minimizar o impacto do estresse ocupacional. (CABRAL, 2004).

A exposição contínua a fatores do trabalho, que são considerados como desprazerosos pelo profissional, o conduz a um desgaste físico e emocional que, em um primeiro momento, aparece sob forma de estresse. Entretanto, a manutenção dessa situação no trabalho proporcionará um estresse crônico, exigindo do sujeito que acione mecanismos adaptativos, que por vezes não são eficazes, e que acabam direcionando ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout. (SCHIZZI, 2007).

A seguir, no Quadro 2 estão evidenciados algumas características facilitadoras para o desencadeamento da síndrome de burnout:

Características pessoais	Características do trabalho
Idade Gênero Nível educacional Filhos Personalidade Estratégias de enfrentamento Comprometimento da vida familiar Falta de controle sobre a própria rotina	Tipo de ocupação Tempo de profissão e instituição Trabalho por turnos Sobrecarga Relacionamento interpessoal Assédio moral Tipo de cliente Conflito de papel e valores Insegurança, responsabilidade e pressão. Falta de <i>feedback</i>
Características Organizacionais	Características Sociais
Ambiente físico Normas institucionais	Suporte social e familiar Cultura

Comunicação Autonomia Recompensas Segurança	Prestígio
--	-----------

Quadro 2: Características facilitadoras para o desencadeamento da Síndrome de Burnout.
Fonte: Carvalho; Magalhães, 2011.

O risco da Síndrome de Burnout é maior para os profissionais que mantêm contato direto com os usuários como o caso da equipe de enfermagem que constitui a maior força de trabalho no contexto hospitalar, suas atividades são frequentemente marcadas por divisão de tarefas, rígida estrutura hierárquica para o cumprimento de rotinas e regulamentos. Essas condições de trabalho têm ocasionado problemas de saúde, provocando prejuízos pessoais, sociais e econômicos. (SCHIZZI, 2007).

No entanto cada vez mais tem sido exigida a capacidade técnico-científica dos profissionais de enfermagem, porém em contrapartida, é oferecida uma baixa remuneração, assim, é possível ser observado no ambiente de trabalho, alterações psíquicas que levam a um estado de exaustão emocional, perda de interesse pelas pessoas que teriam de ajudar, e finalmente, o baixo rendimento profissional e pessoal. (FRANÇA et al., 2012).

O processo de Burnout pode ser percebido conscientemente pela pessoa ou pode manter-se desconhecido durante muito tempo; O indivíduo aos poucos percebe que está doente e vai modificando suas atitudes diante do ambiente ocupacional e dos colegas com quem trabalha, sendo que a forma como cada pessoa enfrenta os sinais de alarme da síndrome é decisiva no seu processo de desenvolvimento e consequências. (MULLER, 2004).

4.1.2 Consequências do Burnout para a enfermagem

A Síndrome de Burnout é considerada um dos problemas psicossociais na atualidade, que vêm despertando interesse e preocupação das entidades governamentais, empresariais e sindicais, devido à gravidade de suas consequências, que influenciam a saúde e o desempenho profissional, ocasionando alterações e disfunções pessoais e organizacionais, com repercussões econômicas e sociais. (KEBIAN, et al., 2010).

O ambiente hospitalar caracteriza-se por ser altamente estressante e com atividades muito intensas, uma vez que lida com pessoas debilitadas fisicamente e emocionalmente, lida com vida, morte e doenças, contribuindo assim, para ocorrência de situações de ansiedade e tensão nas equipes técnicas. (BORGUESÃO, 2010, p.19).

O ato de cuidar gera tensão emocional constante, atenção inesgotável, e maiores responsabilidades acercam o profissional, que acaba se envolvendo emocionalmente com os seus clientes, desgasta-se, decepciona-se e entra em burnout. (PARAGUASSU-CHAVES; JACARANDÁ; PEREIRA, 2010).

Algumas profissões podem ser consideradas mais suscetíveis ao desenvolvimento da síndrome como os professores, assistentes sociais, policiais, médicos, equipe de enfermagem, dentre outras. (TRIGO et al., 2007).

Alguns estudos apontam o crescimento do número de profissionais da área da saúde acometidos pela doença, pois estão constantemente envolvidos em atividades desgastantes, atendendo pessoas tanto fisicamente quanto psiquicamente doentes, como no caso da equipe de enfermagem que é composta por enfermeiros, técnicos e auxiliares, que são profissionais com formação e atribuições específicas que desenvolvem atividades de diferentes graus de complexidade. (MUROFUSE, 2005).

Vários autores corroboram que a enfermagem esta rotineiramente exposta a uma carga física e mental durante o desenvolvimento do seu trabalho podendo ocasionar a Síndrome de Burnout. (FRANÇA; FERRARI, 2012).

A enfermagem foi classificada, pela Health Education Authority, como a quarta profissão mais estressante no setor público, pelo fato de ser constante o contato com doenças, o que deixa a equipe exposta a fatores de risco de natureza física, química, biológica e psíquica. (RISSARDO; GASPARINO, 2013).

A equipe de enfermagem faz parte de uma profissão marcada pelo processo de cuidado, e por ter uma grande parte da carga de trabalho o contato direto com pacientes e familiares. As consequências para os profissionais da área da saúde referente a esse fato são relevantes, sabendo que a alta frequência de faltas ao trabalho, pedidos de licença, abandono do emprego e diminuição da qualidade dos serviços, causa impacto negativo sobre a efetividade da atenção proporcionada aos pacientes. (MOREIRA et al., 2009).

Ainda que a profissão de enfermagem requeira boa saúde física e mental, raramente os enfermeiros recebem a proteção social adequada para o seu

desempenho. Ou seja, apesar de exercerem atividades exaustivas, muitas vezes em locais inadequados, não recebem a proteção e atenção necessárias para evitar os acidentes e as doenças decorrentes das atividades. (MUROFUSE et al., 2005).

Enfatiza-se ainda que o desgaste físico e emocional tenha alcançado elevadas proporções de profissionais, em contrapartida, muitas empresas ignoram as angústias e sofrimentos de seus trabalhadores. Pois uma vez que identifiquem e reconheçam o problema, teriam que investir em programas de saúde e qualidade de vida no trabalho, mas enxergam o desgaste ocupacional como um problema pessoal e não de responsabilidade da empresa. (PAGANINI, 2011).

A Síndrome de Burnout contribui para a perda da qualidade de vida do indivíduo, de sua família e do convívio social, além de ocasionar prejuízos ao ambiente de trabalho e para as organizações. (SILVA et al., 2012). Nessa perspectiva, listam-se a seguir as possíveis repercussões causadas por este processo patológico (Quadro 3), descrito a seguir:

Repercussões da síndrome de burnout
Conseqüências sobre o estado de saúde, alterações e ou disfunções pessoais e organizacionais, com repercussões econômicas e sociais.
Conflitos nas equipes de trabalho, absenteísmo, diminuição da qualidade da assistência prestada.
Relações interpessoais negativas entre colegas, superiores e instituição; Interações problemáticas com os clientes que afeta a prestação de serviços e a qualidade do cuidado oferecido.
Comprometimento do trabalho em equipe, não envolvimento com o sofrimento do paciente, indiferença.
Danos à saúde do paciente, desinteresse de realizar novas jornadas de trabalho; Diminuição da qualidade do trabalho e desgaste com os colegas.
Diminuição da qualidade da assistência, aumento dos gastos hospitalares e da rotatividade do pessoal de enfermagem.
Repercussões negativas na vida em família e em comunidade; Relações com o trabalho vividas com pessimismo.
Queda na imunidade e o surgimento da maioria das doenças, como, por exemplo: taquicardia, alergias, psoríase, caspa e seborreia, hipertensão, diabetes, problemas

respiratórios, intoxicações, distúrbios gastrointestinais, alteração de peso, depressão, ansiedade, fobias, hiperatividade, entre outros.

Quadro 3: Repercussões da síndrome de burnout
Fonte: SILVA et al., 2012.

O burnout tem consequências no ambiente ocupacional ocasionando a diminuição da qualidade do trabalho devido o mau atendimento, procedimentos equivocados, negligência e imprudência além da predisposição a acidentes pela falta de atenção e concentração, levando o abandono do trabalho por problemas psicológico e físico acarretando prejuízos de tempo e dinheiro para o indivíduo e para a instituição que tem sua produção comprometida. (TRIGO et al., 2007).

As manifestações geradas pelo clima de mal-estar advindo do estresse ocupacional inibem atitudes positivas do profissional da saúde, fazendo com que este passe a avaliar negativamente seu desempenho, deixando de sentir prazer naquilo que pratica, gerando sofrimento que pode se exteriorizar em uma série de patologias físicas e psíquicas. (SILVA et al., 2012).

Geralmente é difícil obter um equilíbrio entre as exigências do universo do trabalho e as necessidades fisiológicas e psicológicas do trabalhador com isto poderá levá-lo ao conflito, gerando sofrimento e apresentando proporções sobre a sua saúde física e mental. (PARAGUASSU-CHAVES; JACARANDÁ; PEREIRA, 2010).

O que pode gerar diversos sintomas físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos devido à necessidade de respostas adaptativas prolongadas assim como superar, tolerar ou se adaptar aos agentes estressores, os quais podem comprometer o indivíduo e as organizações. (MENEZHINI, 2011).

Trazendo como problemas físicos alteração cardiovascular, fadiga crônica, cefaléias, enxaqueca, gastrite, úlcera péptica, arritmia, angina, insônia, doenças musculoesqueléticas, doenças neurológicas, diminuição da imunidade, hipertensão, dores musculares ou articulares, distúrbios reprodutivos e aumento do risco de abortos espontâneo. (GALINDO et al., 2012; NETO, 2013).

No que concerne à consequência na saúde mental há alteração psíquica caracterizada pela diminuição da memória, dificuldade de concentração, manifestações paranoides, sentimentos de alienação, solidão, impaciência, baixa

autoestima, astenia, desânimo, disforia, depressão, desconfiança. (CORRAL-MULATO; BUENO, 2009).

As alterações comportamentais apresentam-se como negligência ou excesso de escrúpulos, irritabilidade, agressividade, aumento do consumo de bebidas alcoólicas, tabaco, drogas tranquilizantes, risco de suicídio já como forma defensiva ocorre o isolamento, sentimento de onipotência, perda de interesse pelo trabalho, absenteísmo, ironia e cinismo. (GARCIA; BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

O quadro 4 apresenta um resumo dos sintomas decorrentes da síndrome de burnout:

TIPOS DE SINTOMAS	DESCRIÇÃO DA SINTOMTOLOGIA
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> • Fadiga constante e progressiva • Distúrbios do sono • Cefaleias, enxaquecas • Perturbações gastrointestinais • Imunodeficiência • Transtornos cardiovasculares • Distúrbios do sistema respiratório • Disfunções sexuais • Alterações menstruais nas mulheres
Psíquicos	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de atenção e concentração • Alterações de memória • Lentificação do pensamento • Sentimento de alienação • Sentimento de solidão • Impaciência • Sentimento de insuficiência • Baixa autoestima • Labilidade de auto aceitação • Astenia, desânimo, disforia, depressão • Desconfiança, paranóia
Comportamentais	<ul style="list-style-type: none"> • Negligencia ou excesso de escrúpulos • Irritabilidade • Incremento de agressividade • Incapacidade de relaxar, Dificuldade na aceitação de mudanças • Perda da iniciativa • Aumento do consumo de Substancias • Suicídio

Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> • Tendência ao isolamento • Sentimento de onipotência • Perda de interesse pelo trabalho (até pelo lazer) • Absenteísmo • Ironia • Cinismo
------------------	---

Quadro 4: Descrição da sintomatologia da Síndrome de Burnout

Fonte: BENEVIDES-PEREIRA, 2002 apud PARAGUASSU-CHAVES, 2010

Convém ressaltar que os sintomas físicos e psicológicos associados ao Burnout podem ser classificados em quatro graus: leve o indivíduo apresenta sintomas físicos (cefaléia, dores nas costas, contraturas musculares) e sintomas psicológicos (mudanças de caráter, diminuição da produtividade e eficiência), já no grau moderado apresenta além dos sintomas citados, alteração do sono, dificuldade de concentração, problemas nas relações interpessoais e a automedicação, na fase grave ocorre a diminuição da produtividade, absenteísmo, baixa autoestima e abuso de álcool e psico-fármacos; No grau extremo torna-se praticamente irreversível, ocorrendo o distanciamento do profissional, abandono da profissão além do risco de suicídio. (MULLER, 2004).

A pessoa que apresenta Burnout não necessariamente deve trazer todos os sintomas descritos. O grau, o tipo e o número de manifestações dependerão da configuração de fatores individuais, fatores ambientais, e o estágio em que a pessoa se encontra no processo de desenvolvimento da síndrome. (PARAGUASSU-CHAVES; JACARANDÁ; PEREIRA, 2010).

A presença da Síndrome de Burnout acarreta consequência aos profissionais de saúde prejudicando a qualidade do serviço prestado ao paciente e trazendo consequências para a vida do trabalhador. (GUIDO, et al., 2012).

Para a instituição o desequilíbrio na saúde do profissional pode levar ausência do trabalho (absenteísmo), gerando licenças por auxílio-doença, tendo a necessidade de reposição de funcionários, transferências, novas contratações, novos treinamentos, entre outras despesas. (TRIGO et al., 2007).

Assim, combatendo a angústia do trabalho e a insatisfação, os profissionais constroem subterfúgios, mascarando o problema sem que este possa ser identificado imediatamente, e só será mostrado por sintomas detectados em cada tipo de profissão. (PARAGUASSU-CHAVES; JACARANDÁ; PEREIRA, 2010).

É importante que sejam desenvolvidas manobras de enfrentamento com a finalidade de atenuar os problemas existentes no ambiente de trabalho, diminuir as dificuldades, dar suporte aos trabalhadores, propiciar-lhes melhores condições de vida dentro e fora da organização e, conseqüentemente, melhorar a qualidade do cuidado prestado ao indivíduo. (MORENO et al., 2011).

4.1.3 Instrumento de auto-avaliação da Síndrome de Burnout

O instrumento mais utilizado para avaliar Burnout é o Maslach Burnout Inventory (MBI), criado em 1978 por Christina Maslach e Susan Jackson e validado no Brasil em 2001, o questionário tem como finalidade de mensurar a doença nos profissionais de diversas áreas, sua construção partiu das seguintes dimensões a exaustão emocional, despersonalização e realização profissional que surgiu após estudos desenvolvidos com centenas de pessoas de uma ampla gama de profissionais. (MACHADO et al., 2012).

Atualmente existem 03 versões do MBI para ser aplicado em situações específicas de trabalho:

- A primeira é o MBI-Human Services Survey (MBI-HSS) que é direcionada para os profissionais da saúde.
- A segunda versão é o MBI-Educators Survey (MBI-ES) destinado aos profissionais da educação.
- A terceira o MBI-General Survey (MBI-GS) que é utilizado para os profissionais que não se enquadram nos anteriores. (MOREIRA et al., 2009).

A forma de utilização do MBI é por meio de um questionário com respostas fechadas, no qual a resposta do entrevistado é classificada de acordo com a escala de frequência. O MBI é um questionário de auto-informe para ser respondido através de uma escala de tipo Likert de 7 pontos, conforme descrito no quadro 5. (FERENHOF; FERENHOF, 2002).

Escore	Frequência
0	Nunca
1	Algumas vezes ao ano, ou menos
2	Uma vez ao mês, ou menos
3	Algumas vezes durante o mês
4	Uma vez por semana
5	Algumas vezes durante a semana

6	Todos os dias
---	---------------

Quadro 5: Escore e frequência das repostas do MBI.
Fonte: FERENHOF; FERENHOF, 2002.

Atualmente o MBI é o questionário de auto-preenchimento mais utilizado para avaliação do Burnout apresentando maior validade e confiabilidade. (TAMAYO, 2009).

O questionário (Quadro 07) é composto por 22 perguntas socioculturais que avalia como o trabalhador vivencia seu trabalho, de acordo com três dimensões: a exaustão emocional (09 itens), a despersonalização (05 itens) e a realização profissional (08 itens). (CARLOTTO; CÂMARA, 2007).

Dimensões	Itens do Questionário
Exaustão Profissional	1. Sinto-me esgotado/a por meu trabalho 2. Sinto-me cansado/a ao final do dia de trabalho 3. Quando acordo pela manhã e vou enfrentar outra jornada de trabalho sinto-me fatigado/a 6. Trabalhar todos os dias com pessoas me exige um grande esforço 8. Meu trabalho deixa-me exausto/a 13. Sinto-me frustrado/a em meu trabalho 14. Sinto que estou trabalhando demais 16. Trabalhar diretamente com pessoas me deixa estressado/a 20. Sinto que estou no meu limite
Despersonalização	5. Trato alguns pacientes que atendo como se fossem objetos impessoais 10. Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que exerço este trabalho 11. Preocupa-me que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente 15. Realmente não me importo com o que ocorre com alguns pacientes que atendo 22. Sinto que alguns pacientes me culpam por alguns de seus problemas
Realização Profissional	4. Consigo entender com facilidade o que sentem meus pacientes 7. Lido de forma eficaz com os problemas dos pacientes 9. Sinto que influencio positivamente a vida de outras pessoas através do meu trabalho 12. Sinto-me com muita energia 17. Consigo criar facilmente uma atmosfera relaxada para meus pacientes 18. Sinto-me estimulado depois de trabalhar em contato com os pacientes 19. Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão 21. Sinto-me preparado/a para realizar minhas atividades

Quadro 6: Questionário MBI composto pelas escala das dimensões.
Fonte: FERENHOF; FERENHOF, 2002.

A dimensão de exaustão emocional refere-se a sentimentos de fadiga propiciadores do esgotamento físico e mental, o fator de despersonalização denota a

presença de atitudes negativas do profissional no relacionamento com os usuários dos seus serviços já em relação à realização profissional consiste na mensuração da auto-competência, a satisfação com o trabalho e a forma como lida com seus próprios problemas. (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2009).

O MBI é um instrumento destinado exclusivamente para a avaliação da síndrome, não levando em consideração os elementos que antecedentes e as consequências de seu processo. Ele avalia os índices de Burnout de acordo com os escores de cada dimensão, sendo que altos escores em exaustão emocional e despersonalização e baixos escores em realização profissional indicam alto nível de Burnout, é de suma importância que as três dimensões sejam avaliadas e consideradas, a fim de manter sua perspectiva de síndrome. (CARLOTTO; CÂMARA, 2004).

Para pontuar o nível em Burnout em que um profissional se encontra, os valores apresentados em cada uma das dimensões (exaustão emocional, despersonalização e realização profissional) são divididos em três escores, sendo eles: alto, moderado e baixo. Após coleta de dados no questionário é realizado a análise dos dados e a somatória de cada dimensão que diagnóstica o grau do desenvolvimento da Síndrome de Burnout. (MULLER, 2004).

O quadro 7 apresenta os parâmetros de pontuações do questionário MBI para Síndrome de Burnout.

Dimensão	Baixo	Moderado	Alto
Exaustão Emocional	0 – 16	17 – 26	26 e mais
Despersonalização	0 – 6	7 – 12	13 e mais
Realização Profissional	39 e mais	32 – 38	0 – 31

Quadro 7: Parâmetros de Pontuação do questionário MBI.

Fonte: TIRONI et al., 2009.

A pontuação de cada dimensão é considerada separadamente e não são combinadas em uma pontuação total. Portanto, um alto grau de burnout é resultado de alta pontuação nas dimensões exaustão emocional e despersonalização e baixa pontuação na dimensão realização profissional. (SCHMIDT et al., 2013).

O enquadramento do profissional nesses três critérios dimensionais indica a manifestação de burnout. O risco de desenvolvimento desta síndrome será

determinado após a análise de todas as dimensões, a fim de mensurar a possibilidade do indivíduo em manifestar a doença. (SANTOS; PASSOS, 2009).

4.1.4 Medidas Preventivas e tratamento para o Burnout

A Síndrome de Burnout afeta o desempenho no trabalho, auto-estima e saúde psicológica, e pode evoluir para outras doenças. A detecção precoce da síndrome é necessária para incentivar a adoção de medidas preventivas a serem compartilhadas com a comunidade científica. (COSTA et al., 2012).

As prevenções e intervenções para o enfrentamento do Burnout devem focalizar as estratégias, tanto no trabalhador, quanto no ambiente ocupacional, com a finalidade desenvolver um processo que favoreça a recuperação do equilíbrio entre as expectativas do indivíduo e as exigências do seu trabalho. No caso da síndrome estar instalada é necessárias ações individuais, coletiva e/ou organizacional, que podem auxiliar a diminuir o Burnout e suas consequência sobre a saúde dos indivíduos e da organização. (MULLER, 2004).

O resgate dos valores humanos no trabalho é fundamental; O significado e o reconhecimento do trabalho e suas formas de recompensa, o sentimento de escolha e controle sobre o mesmo, aliado ao senso de comunidade, justiça e respeito são caminhos que levam indivíduo e organização a um futuro melhor com mais qualidade e equilíbrio. (PAGANINI, 2011).

Para isso é necessário o desenvolvimento de estratégias individuais, coletivas e organizacionais para o enfrentamento do Burnout; As estratégias individuais dizem respeito à formação e à capacitação profissional, tornar-se competente no trabalho, participar de programas de combate ao estresse, entre outros. As estratégias grupais envolvem o apoio grupal, e as estratégias organizacionais consistem em relacionar as estratégias individuais e grupais para que sejam eficientes no contexto organizacional. (ACHKAR, 2006).

Na concepção de Menegaz (2004) podem-se considerar três fases de prevenção para atuação sobre o Burnout, que compreende a prevenção primária que tem como finalidade reduzir os fatores de risco para Burnout, modificando a natureza do estressor, antes que este seja percebido, na prevenção secundária atua sobre a resposta da pessoa e no contexto de trabalho, pois já percebe um nível de estresse, porém sem presença de sintomas da síndrome, já na prevenção terciária é

iniciado o tratamento caso já existam sintomas efetivos e a perda do bem estar e da saúde estejam comprovadas por evidências.

Segundo Paganini (2011) o Burnout é o resultado de uma atividade laboral desfavorável, de características individuais e para ser solucionado precisam focar sua ação em programas preventivos, que normalmente enfatizam três níveis:

- Nível individual: diminuir as exigências mediante a imposição de metas mais realistas e gratificantes, oportunidades de treinamento do trabalho, estratégias de enfrentamento de problemas, desenvolvimento de grupos de apoio, assessoramento e orientação aos funcionários muito estressados, manejo do estresse (atividades individuais e coletivas de auto-ajuda).
- Organização do trabalho: treinamento dos supervisores, pausas durante a jornada de trabalho, distribuição entre todos os funcionários de tarefas difíceis e menos gratificantes, possibilidade de trabalhar em mais de uma situação ou em mais programa para poder alternar atividades gratificantes e não significantes, dar aos funcionários a oportunidade de propor atividades novas e criativas, desenvolvimento profissional para todos os funcionários.
- Nível organizacional: estabelecer metas claras e eficientes, estímulo à autonomia dos funcionários e de sua participação nas decisões, estabelecer mecanismos e treinamento dos funcionários para a redução de problemas e conflitos.

Como formas de evitar a Síndrome de Burnout os profissionais deve conhecer os seus limites e respeitá-los, é necessário trabalhar com ética, responsabilidade, respeito com a equipe e com os usuários. Para prevenir é preciso: respeitar a carga horária, aceitar o seu limite; não se ocupar com mais de um serviço, é imprescindível viver, namorar, amar, permitir-se ser amado, ter fé e esperança e realizar coisas que lhe dêem prazer. O profissional deve estar em realização constante e intensa quanto a suas necessidades, e descartando coisas desnecessárias que não lhe façam bem. (CARVALHO; MAGALHÃES, 2011).

Convém ressaltar que investir em estratégias preventivas pode servir para reduzir os custos financeiros, aumentar a produtividade e melhorar a qualidade de

vida, e, para o funcionário, evitar a dor e o sofrimento impostos sejam físicos, emocionais, comportamentais e sociais. (ACHKAR, 2006).

De acordo com Elias (2013), os recursos disponíveis para tratamento da Síndrome de Burnout são descrito no quadro 8 abaixo:

Físicos	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de relaxamento • Alimentação adequada • Exercícios físicos regulares • Repouso, lazer e diversão • Sono apropriado às necessidades individuais • Medicação, se necessária, sob prescrição médica
Psíquicos	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos psicoterapêuticos • Processos que favorecem o autoconhecimento • Estruturação do tempo livre com atividades prazerosas e atrativas • Avaliação periódica da qualidade de vida individual • Reavaliação do limite individual de tolerância e exigência • Busca de convivência menos conflituosa com pares e grupos
Sociais	<ul style="list-style-type: none"> • Aprimoramento por parte da população em geral do conhecimento de seus problemas médicos e sociais • Concomitância dos planejamentos econômicos, sociais e de saúde • Revisão e redimensionamento das formas de organizações de trabalho

Quadro 8: Recursos disponíveis para tratamento da Síndrome de Burnout
Fonte: ELIAS, 2013.

As condições que auxiliam a recuperação de Burnout nas pessoas são as mesmas que a previnem, ou seja, novas situações que promovam maior autonomia no trabalho, suporte organizacional e interesse pelo trabalho. Destaca que a mudança não é necessariamente mudar de organização, nem de trabalho, mas sim efetuar mudanças da prática do mesmo. Inúmeras são as ações que podem prevenir atenuar ou erradicar Burnout. No entanto, sabe-se que se trata de um fenômeno

amplo e que se associam às inúmeras variáveis, que ainda se encontram em processo de estudo e investigação. (PAGANINI, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou compreender o processo de desenvolvimento da Síndrome de Burnout que ocorre em resposta ao estresse laboral crônico causado por inúmeros fatores relacionados ao ambiente ocupacional, que acarreta prejuízos ao profissional assim como à instituição, ao cliente e outras pessoas de suas inter-relações. O burnout afeta a vida emocional, profissional e social; Todas as pessoas que convivem com trabalhador acometido sofrem junto, o paciente pela falta de interesse e motivação, os colegas de trabalho pela indiferença, impaciência e dificuldade de concentração e os familiares pela irritabilidade e distanciamento afetivo.

A enfermagem torna-se cada vez mais uma profissão estressante e por isso, predisposta ao adoecimento, merecendo, dessa forma, atenção tanto por parte do profissional como da instituição que está inserido.

Considera-se imprescindível que o profissional tenha conhecimento da Síndrome de Burnout, sintomas, fatores desencadeante, consequências e os recursos para prevenir e/ou minimizar os efeitos da doença que resultara na melhora da qualidade de vida, tanto profissional quanto pessoal, além de oferecer aos seus pacientes uma assistência de qualidade e humanizada, além de diminuir o absenteísmo e os problemas relacionados com o desempenho profissional para a instituição.

REFERÊNCIAS

ACHKAR, T. C. S. **Síndrome de Burnout: repercussões na qualidade de vida no trabalho profissionais de saúde de um hospital privado da cidade de Cascavel – PR.** 2006. 187 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2006. Disponível em: < http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/sindrome-burnout-repercuss%C3%B5es-na-qualidade-vida-trabalho-profissionais-saude-um/id/36782755.html> Acesso em: 22 jun. 2014.

ANNA, T. C. F. Burnout- uma ameaça à Integridade do Trabalhador com sérios prejuízos às organizações. **Ver.Terra e cultura**, Londrina, n.36 [2003?]. Disponível em: <http://web.unifil.br/docs/revista_eletronica/terra_cultura/36/Terra%20e%20Cultura_36-9.pdf.> Acesso em: 22 nov. 2013.

BATISTA, J. B. V. **Síndrome de *Burnout* em professores do ensino fundamental: um problema de Saúde Pública não percebido.** 2010. 191 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz, Recife, 2010. Disponível em: <<http://www.cpqam.fiocruz.br/bibpdf/20-10batistajbv.-pdf>> Acesso em: 18 jun. 2014.

BÖCK, V. R.; SARRIERA, J. C. O Grupo Operativo Intervindo na Síndrome de Burnout. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRABEE).** Volume 10 Número 1 Janeiro/Junho 2006. 31-39. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/peev/10n1v10n1a04.pdf> > Acesso em: 06 nov. 2013.

BORGES L. O. et al., A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, 2002, v. 15, n. 1, p. 189-200. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/prc/v15n1/a20v15n1>> Acesso em: 22 jun. 2014.

BORGUESÃO, F. **Síndrome de Burnout em UTI: um estudo com profissionais de enfermagem.** 2010. 66 f. Monografia. (Graduação em Enfermagem) – Universidade Regional de Blumenau. Blumenau. Disponível em: <http://www.bc.furb.br/docs/MO/2010/34-3016_1_1.pdf> Acesso em: 18 jun. 2014.

BRASIL. **Decreto n.º 3.048, de 6 de maio de 1999.** Dispõe sobre o regulamento da previdência social. Diário Oficial [da] União, Brasília, DF, 238p. Disponível em: <<http://www.receita.fazenda.gov.br/Legislacao/Decretos/Ant2001/1999/decreto3048/Livroll.htm>> Acesso em: 03 out. 2013.

CABRAL, M. F. **Manter a qualidade de vida enquanto se luta para ganhar a vida: a vulnerabilidade dos técnicos do projeto acorde à síndrome de burnout.** 98 f. 2004. Monografia (Graduação em Serviço Social) – Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. Disponível em: <<http://tcc.bu.ufsc.br/Ssocial291312.pdf>> Acesso em: 18 jun. 2014.

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, v. 9, n. 1, p. 200-210, jan./jul. 2011. Disponível em: <<http://revistas.unincor.br/index.php/re-vistaunincor/article/view/86>> Acesso em: 08 nov. 2013.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. **Psicologia em Estudo, Maringá**, v. 9, n. 3, p. 499-505, set./dez. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v9n3/v9n3a17-.pdf>> Acesso em: 17 maio. 2014.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em professores. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, Vol. 11 n. 1 Janeiro/Junho 2007, p. 101-110. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v11n1/v11n1a10.pdf>> Acesso em: 09 set. 2014.

COSTA, E. F. O. et al. Burnout Syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study. **Clinics** vol.67 no.6 São Paulo 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-59322012000600005&script=sci_arttext> Acesso em: 26 ago. 2014.

CONSUMINDO por dentro. **Enfermagem Revista**, São Paulo, n. 5, p. 42 – 45, jul/set. 2013.

CORRAL-MULATO, S. **O docente universitário em enfermagem e a síndrome de burnout:** uma questão de educação para a saúde. 2008, 149f. Dissertação de mestrado. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. 2008. Disponível em <<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidad-fundamental/article/view/381340>> Acesso em: 26 out. 2013.

CORRAL-MULATO, S. M.; BUENO, V. **Docentes em enfermagem e a Síndrome de Burnout: educando para a Saúde.** CuidArte enfermagem, Faculdades Integradas Padre Albino, Curso de Graduação em Enfermagem. v. 3, n. 2, jul./dez. 2009. Catanduva: Faculdade Integradas Padre Albino, Curso de Enfermagem, 2007. Disponível em: <<http://www.fundacaopadrealbino.org.br/facipianerpdfed05enfpsite.pdf>> Acesso em: 30 de set. 2013.

CHRISTOFOLETTI et al. Burnout em acadêmicos de Fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, V. 14, n2, maio/agosto, 2007.

ELIAS, A. S. **Estresse gerando a Síndrome de Burnout**. 2013. 42 f. Monografia (Pós-Graduação em Saúde Mental) – Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Criciúma, 2013. Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/1780/Adrieli%20da%20Silveira%20Elias.pdf?sequence=1>> Acesso em: 29 set. 2014.

FRANÇA, S. P. S. et al. Preditores da Síndrome de Burnout em enfermeiros de serviços de urgência pré-hospitalar. **Acta paul. enferm.** São Paulo. v.25, n.1, p. 68-73, maio/jun. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/apev25n-1v25n1a12.pdf>> Acesso em: 18 ago. 2013.

FRANÇA, F. M.; FERRARI, R. Síndrome de Burnout e os aspectos sócio-demográficos em profissionais de enfermagem. **Acta Paul Enferm**, São Paulo, v.25, n. 5, p.743-8, maio/jun. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/apev25n5/15.pdf>> Acesso em: 19 ago. 2013.

FRANCO, G. P. et al. Burnout em residentes de enfermagem. **Rev Esc Enferm USP**. São Paulo, v.45, p. 12-18, Jun/Ago. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/freeuspv45n102-.pdf>> Acesso em 20 ago. 2013.

FERENHOF, I. A.; FERENHOF, E. A. Burnout em professores. **ECCOS – Revista Científica**. Centro Universitário Nove de Julho, São Paulo, v.4, n.1, p. 131-151. 2002. Disponível em: <http://sepia.no.sapo.pt/Sepia_ECCOS_junho_2.pdf> Acesso em: 28 set. 2014.

GALINDO, R. H. et al. Síndrome de Burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade do Recife. **Rev Esc Enferm USP**. São Paulo, v.46, n.2, p.420-7, Jun/Ago. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080623420120002000-21&script=sci_arttext> Acesso em: 22 nov. 2013.

GARCIA, L. P.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Investigando o Burnout em professores Universitários. **Revista Eletrônica InterAção Psy** – Ano 1, nº 1- Ago 2003 – p. 76-89. Disponível em: <http://www.saudeetrabalho.com.br/download_2-/burnout-prof-universitario.-pdf> Acesso em: 19 nov. 2013.

GUIDO, L. A. et al. Síndrome de Burnout em residentes multiprofissionais de uma Universidade Pública. **Rev Esc Enferm USP**. São Paulo v.46, n.6, p.1477-83, Jun/Ago. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/freeuspv46n627.pdf>> Acesso em: 22 ago. 2013.

KEBIAN, L. V. A. et al., A síndrome de burnout nos estudos de enfermagem: uma revisão bibliográfica. **Revista Corpus et Scientia**. Rio de Janeiro. Vol. 6, N. 2. Agosto de 2010. Semestral. Disponível em: <<http://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php/corpusetscientia/article/download/153/121>> Acesso em: 18 jun. 2014.

LAUTERT, L. **O desgaste profissional do enfermeiro**. 1995. Tese (Doutorado) - Universidad pontificia Salamanca – Espanha. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle-1018311028/show=full> > Acesso em: 26 out. 2013.

LOPES, C. C. P.; RIBEIRO, T. P.; MARTINHO, N. J. Síndrome de Burnout e sua relação com a ausência de qualidade de vida no trabalho do enfermeiro. **Enfermagem em foco**, v.3, n.2, p.97-101, 2012. Disponível em: <<http://revista.portalcofen.gov.br/index.php/-enfermagem/article/view/264>> Acesso em: 23 nov. 2013.

MACHADO, D. A. et al. O Esgotamento dos Profissionais de Enfermagem: uma revisão integrativa sobre a síndrome de burnout em UTI. **R. pesq. cuid. fundam. Online**, Rio de Janeiro v.4, n.4, p.2765-75, out./dez. 2012. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuid-adofundamental/article/view/1605/pdf_615 > Acesso em: 06 nov. 2013.

MENEGAZ, F. D. L. **Características da incidência de Burnout em pediatras de uma organização hospitalar pública**. 2004. 86 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Centro de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis: 2004. Disponível em: <<http://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/87064/206663.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: 29 set. 2014.

MENEGHINI, F.; PAZ, A. A.; LAUTERT, L. Fatores Ocupacionais associados aos componentes da Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v.20, n.2, p.225-33. Abr/Jun. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/brpdf/cev20n2a02v20n2.pdf> > Acesso em: 22 ago. 2013.

MOREIRA, D. S. et al. **Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil**. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.25n.7, p.1559-1568, jul. 2009 Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/cspv25n714.pdf>> Acesso em 26 set. 2013.

MORENO, et al. Estratégias e intervenções no enfrentamento da Síndrome de Burnout **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, v.19, n.1, p.140-5, 2011. jan/mar;. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a23.pdf>> Acesso em: 05 abril. 2014.

MUROFUSE, N. T. et al. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Rev Latino-am Enfermagem**, Ribeirão Preto - SP, v.13, n.2, p.255-61. março-abril. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n2v-13n2a19.pdf>> Acesso em: 06 nov. 2013.

MULLER, D. V. K. **A Síndrome de Burnout no trabalho de assistência à saúde: estudo junto aos profissionais da equipe de enfermagem do hospital Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre**. 2004. 110 f. Dissertação (Mestrado em Ergonomia)- Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. Disponível em:<http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/daniela_v_k_muller.pdf> Acesso em: 19 jun. 2014

NETO, G. F. D. (Editor). **Bem-estar ocupacional em anestesiologia**. Sociedade Brasileira de Anestesiologia. Brasília: CFM, 2013. 476 p.

PAGUANINI, D. D. **Síndrome de Burnout**. 2011. 50 f. Monografia (Pós Graduação em Engenharia de Segurança do trabalho) - Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Criciúma. Disponível em:< <http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/1056/Daiani%20Damiani%20Paganini.pdf?sequence=1>> Acesso em: 18 jun. 2014.

PARAGUASSU-CHAVES, C. A.; JACARANDÁ, E. M. F.; PEREIRA, S. M. A. **Saúde e Comportamento Humano**. Porto Velho: Edufro, 2010. 232p.

RIBEIRO, R. N. **Síndrome de Burnout em profissionais da saúde de um serviço especializado em um hospital geral público**. 2011. 28 f. Projeto de pesquisa (Especialização em Informação Científica e Tecnológica em Saúde) - ESCOLA GHC, Porto Alegre, 2011. Disponível em: <http://arca.icict.fiocruz.br/bitstream/icict/6506-1/TCC%20Rafael_de_Nogueira.pdf>. Acesso em: 08 nov. 2013.

RISSARDO, M. P.; GASPARINO R. C. **Exaustão emocional em enfermeiros de um hospital público**. Esc Anna Nery (impr.) jan/mar. 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v17n118.pdf>> Acesso em: 19 ago. 2013.

SANTOS, P. G.; PASSOS, J. P. A Síndrome de Burnout e seus fatores desencadeantes em enfermeiros de unidades básicas de saúde. **Rev. de Pesq.: cuidado é fundamental Online** 2009. set/dez. 1(2): 235-241. Disponível em: < <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/381/340>> Acesso em: 29 set. 2014.

SILVA, S. C. P. S. **A Síndrome de Burnout em profissionais da rede de atenção primária em saúde de Aracaju**. 2012. 74 f. Dissertação (Mestrado em Saúde e Ambiente) – Universidade Tiradentes. Aracaju, 2012. Disponível em: < <http://psa.unit.br/wp-content/uploads/2013/07/Salvyana-Palmeira-Sacramento-A-S%C3%ADndrome-de-Burnout-em-profissionais-da-rede-de-aten%C3%A7%C3%A3o-prim%C3%A1ria-em-sa%C3%BAde-de-Aracaju.pdf>> Acesso em: 21 jun. 2014.

SILVA, V. L. S. et al. Fatores de Estresse no último ano do curso de graduação em Enfermagem: Percepção dos Estudantes **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, v.19, n.1, p.121-6, jan/mar. 2011. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v19n1v19n1a2-0.pdf1>>. Acesso em: 26 set. 2013.

SILVA, J. L. L. et al. Discussão sobre as causas da Síndrome de Burnout e suas implicações à saúde do profissional de enfermagem. **Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portuga**. Ano 12 - v. 12 n. 2 - CHÍA, Colombia - Agosto 2012. pp. 144-159 Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/741/74124103006.pdf>> Acesso em: 19 jun. 2014.

SCHMIDT, D. R. C. et al. Qualidade de vida no trabalho e Burnout em trabalhadores de enfermagem de Unidade de Terapia Intensiva. **Rev. bras. enferm.** Brasília, DF. v.66 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/benv66n1v66n1a02.pdf>>. Acesso em: 22 ago. 2013.

SCHIZZI, A. M. G. **Síndrome de Burnout entre os trabalhadores de enfermagem**. 2007, 85 f. Monografia (Graduação em Enfermagem) - Centro Universitário FEEVALE. Novo Hamburgo, 2007. Disponível em: <<http://ged.feevale.br/bibvirtual/monografia/MonografiaAdrianaSchizzi.pdf>> Acesso em: 20 jun. 2014.

TAMAYO, M. R.; TROCCOLI, B. T. Construção e validação fatorial da Escala de Caracterização do Burnout (ECB). **Estud. psicol.** (Natal), Natal, v. 14, n. 3, Dec. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141-3294X2009000300005&lng=en&nrm=iso> Acesso em: 09 set. 2014.

TAMAYO, M. R. Burnout: implicações das fontes de organizacionais de desajuste indivíduo-trabalho em profissionais da enfermagem. **Psicol. Reflex. Crit.** Porto Alegre, v. 22, n. 3, 2009. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722009000300019 > Acesso em: 30 set. 2014.

TIRONI, M. O. S. et al. Trabalho e síndrome da estafa profissional (Síndrome de Burnout) em médicos intensivistas de Salvador. **Rev. Assoc. Med. Bras.** São Paulo, v. 55, n. 6, 2009. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/ramb/v55n6/09.pdf>> Acesso em: 28 set. 2014.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Rev. Psiq. Clín.** São Paulo, v.34 n.5, p.223-233, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/freeuspv45n102.pdf>> Acesso em 19 ago. 2013.

TRINDADE, L. L.; LAUTERT, L. Síndrome de Burnout entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **RevEscEnferm USP.** v.44, n.2, p.274-9, 2010. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/05.pdf> Acesso em: 08 nov. 2013.