

## ARTIGO ORIGINAL

### **Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem diante o contexto pandêmico do COVID-19**

### **Burnout syndrome in nursing professionals in the face of the pandemic context of covid-19**

### **Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería ante la pandemia de covid-19**

#### **Resumo**

**Objetivo:** Analisar a prevalência de profissionais de enfermagem que desenvolveram Síndrome de Burnout (SB) durante o exercício da profissão em tempos de pandemia e métodos de enfrentamento ao sofrimento mental. **Método:** Estudo transversal, descritivo, exploratório, com abordagem quantitativa, realizado em hospital de referência. Para obtenção dos dados, os participantes do estudo responderam ao questionário sociodemográfico, de condições de trabalho e saúde e o Maslach Burnout Inventory. Os dados foram tabulados com apoio do pacote estatístico do programa IBM SPSS Statistics 28.0.0.0, e a análise foi feita a partir da distribuição de frequências simples e relativas. Os dados foram apresentados em quadros e tabela. **Resultados:** Houve predomínio do sexo feminino compondo 76,9% desse estudo. No que diz respeito ao estado civil e à maternidade, 61,5% dos participantes eram casados e tinham filhos. Quando se é casado as chances de desenvolver a SB diminuem em virtude da rede de apoio obtida no convívio familiar. O uso dos psicofármacos foi relatado por 30,8% dos entrevistados. Foram observados altos índices de começo da SB alcançando 53,84% da população deste estudo. **Conclusão:** A prevalência da síndrome foi de 15%, mas é importante considerar o número de profissionais que estão em risco de desenvolvê-la e permanecem expostos a condições de trabalho que colaboram no seu desenvolvimento.

**Palavras-chaves:** Enfermagem de Cuidados Críticos; Saúde Mental; Coronavírus; COVID-19; Esgotamento Profissional

## Summary

**Objective:** To analyze the prevalence of nursing professionals who developed Burnout Syndrome (BS) during the exercise of the profession in times of a pandemic and methods of coping with mental suffering. **Method:** Cross-sectional, descriptive, exploratory study, with a quantitative approach, carried out in a referral hospital. To obtain the data, the study participants answered the sociodemographic, working conditions and health questionnaire and the Maslach Burnout Inventory. The data were tabulated with the support of the statistical package of the IBM SPSS Statistics 28.0.0.0 program, and the analysis was performed from the distribution of simple and relative frequencies. Data were presented in tables and tables. **Results:** There was a predominance of females, comprising 76.9% of this study. With regard to marital status and maternity, 61.5% of the participants were married and had children. When you are married, the chances of developing BS decrease due to the support network obtained in family life. The use of psychotropic drugs was reported by 30.8% of respondents. High rates of onset of BS were observed, reaching 53.84% of the population in this study. **Conclusion:** The prevalence of the syndrome was 15%, but it is important to consider the number of professionals who are at risk of developing it and remain exposed to working conditions that contribute to its development. **Keywords:** Critical Care Nursing; Mental Health; Coronavirus; COVID-19; Burnout, Professional

## Resumen

**Objetivo:** Analizar la prevalencia de profesionales de enfermería que desarrollaron Síndrome de Burnout (SB) durante el ejercicio de la profesión en tiempos de pandemia y métodos de enfrentamiento al sufrimiento psíquico. **Método:** Estudio transversal, descriptivo, exploratorio, con enfoque cuantitativo, realizado en un hospital de referencia. Para la obtención de los datos, los participantes del estudio respondieron el cuestionario sociodemográfico, de condiciones de trabajo y de salud y el Inventario de Burnout de Maslach. Los datos fueron tabulados con el apoyo del paquete estadístico del programa IBM SPSS Statistics 28.0.0.0, y el análisis se realizó a partir de la distribución de frecuencias simples y relativas. Los datos se presentaron en tablas y tablas. **Resultados:** Hubo predominio del sexo femenino, comprendiendo el 76,9% de este estudio. Con relación al estado civil y maternidad, el 61,5% de las participantes estaban casadas y tenían hijos. Cuando se está casado, las posibilidades de desarrollar SB disminuyen debido a la red de apoyo obtenida en la vida familiar. El uso de psicofármacos fue relatado por 30,8% de los encuestados. Se observaron altas tasas de aparición de SB, alcanzando el 53,84% de la población de este estudio. **Conclusión:** La prevalencia del síndrome fue del 15%, pero es

importante considerar la cantidad de profesionales que están en riesgo de desarrollarlo y permanecen expuestos a condiciones de trabajo que contribuyen a su desarrollo.

**Contraseñas:** Enfermería de Cuidados Críticos; Salud Mental; Coronavirus; COVID-19; Agotamiento Profesional

## **Introdução**

A Síndrome de Burnout (SB) é conceituada pela presença de exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, em resposta ao ambiente que produz estímulos estressores. Neste âmbito, destaca-se os profissionais de saúde, que exercem sua profissão lidando direta ou indiretamente com o ser humano, o que causa certa pressão junto com a responsabilidade que advém de cuidar de outra vida humana<sup>1</sup>.

A enfermagem é uma categoria profissional que constantemente é sobrecarregada devido a altas demandas nos serviços de saúde. São considerados agentes estressores a dor, sofrimento, morte, pressões por parte do paciente e de sua família, relacionamentos interpessoais conflituosos na própria equipe, além de fatores pessoais como sexo, idade e estado civil. Em consequência disso, observa-se questões relativas à autonomia do profissional, a estrutura do local de trabalho, a disponibilidade de materiais necessários para o atendimento adequado ao paciente bem como a longa jornada de trabalho e o baixo salário são aspectos que interferem na atividade laboral desses profissionais de saúde que podem vir a ocasionar o adoecimento mental desses trabalhadores e consequentemente a SB<sup>2</sup>.

O ano de 2020 começou com uma ameaça global atingindo diversos países. Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou pandemia pelo novo coronavírus, responsável pela COVID-19. Segundo os dados somados do Conselho Federal de Medicina (CFM) e do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), cerca de 1.600 profissionais da saúde morreram até maio de 2021 em função da COVID-19. de acordo com o último Boletim Epidemiológico do Ministério da Saúde, mês de junho, no ano de 2021, 112.997 profissionais de saúde foram diagnosticados por Covid-19. Frente a essa situação crítica, os profissionais de saúde que estão diretamente envolvidos no diagnóstico, tratamento e atendimento de pacientes com COVID-19, correm o risco de desenvolver angústia e outros sintomas de sofrimento mental<sup>3</sup>.

Dessa forma, aos fatores de risco supracitados vivenciados cotidianamente pelos profissionais de enfermagem e que são fatores de risco para SB, em virtude da pandemia, soma-se o medo constante da contaminação pelo vírus, da contaminação dos seus familiares e o medo da morte<sup>3</sup>. Para elucidar melhor esse fenômeno, este estudo tem como objetivo analisar a

prevalência de profissionais da enfermagem que desenvolveram Síndrome de Burnout durante o exercício da profissão em tempos de pandemia e os métodos de enfrentamento ao desgaste mental.

## **Método**

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, exploratório, com abordagem quantitativa, realizado no Hospital Municipal Manoel Afonso (HMMA) no município de Caruaru - PE. O HMMA é um hospital de referência para o tratamento de COVID-19. Este conta com 73 leitos exclusivos, além de cinco leitos de sala vermelha para estabilização e 10 leitos de UTI. A população foi composta pela equipe de enfermagem, com nível superior, que atua nos leitos exclusivos para COVID-19 deste hospital. A amostragem foi calculada através do site OpenEpi, considerando o intervalo de confiança de 95%, desvio padrão de 5% e uma população de 19 enfermeiros, obtendo-se como resultado final 19 enfermeiros. Entretanto, 6 enfermeiros desistiram de participar da pesquisa, restando 13 participantes.

Para a obtenção dos dados, os participantes do estudo responderam ao questionário sociodemográfico de condições de trabalho e saúde elaborado pelos pesquisadores e o Maslach Burnout Inventory (MBI). O primeiro foi elaborado após realização de estudo piloto e coletou as seguintes informações: sexo, data de nascimento, escolaridade, situação conjugal com quem mora, se tem filhos), de saúde (prática atividade física, horas de sono, e se apresenta algum problema de saúde) e de trabalho (profissão, cargo exercido, tempo de serviço, número de vínculos empregatícios, turno de trabalho, carga horária diária e semanal).

O MBI é um questionário constituído por 22 itens que são estados de sentimentos relatados no trabalho, para ser respondido por meio da escala de frequência Likert que consiste em sete pontos que vai de 0 (nunca) até 6 (sempre). Estes itens apresentam-se divididos em três subescalas: exaustão emocional (EE), despersonalização (DE), e reduzida realização profissional (rRP). A EE consiste em nove itens (1;2;3;6;8;13;14;16;20) e refere-se ao esgotamento tanto físico como mental, ao sentimento de haver chegado ao limite das possibilidades, enquanto a DE corresponde a cinco itens (5;10;11;15;22) e consiste em alterações das atitudes dos indivíduos ao entrar em contato com os usuários dos seus serviços, passando a demonstrar um contato frio e impessoal ao sofrimento. Por fim a rRP a oito (4;7;9;12;17;18;19;21), mensurando a percepção da influência dos outros, o bem-estar com o trabalho, bem como a relação do profissional com os seus problemas, evidenciando o sentimento de insatisfação.

Para que o indivíduo possa ser diagnosticado com Burnout de acordo com o preconizado pelo MBI, deverá obter um resultado que corresponda ao nível alto para Exaustão Emocional (EE) e Despersonalização (DE) e nível baixo para Realização Profissional (rRP). Conforme os dados dos Valores de escala de MBI – NEPASB em que o valor alto para EE, DE e rRP sejam respectivamente: >25, <34 e >8. Valor médio de EE, DE e rRP respectivamente de: 16-25, 34-42 e 3-8. Valor baixo para EE, DE e rRp respectivamente <16, >42 e <3.

Os dados sociodemográficos foram tabulados com apoio do Microsoft Excel 2016 1.0, e a análise foi feita a partir da distribuição de frequências simples e relativas através do pacote estatístico do programa IBM SPSS Statistics 28.0.0.0. Os dados serão apresentados em quadros e tabelas.

O estudo foi autorizado e apoiado por meio do Termo de Anuência. Para a realização da coleta de dados foi feita uma verificação prévia junto a gerência da instituição de saúde sobre os dias e horários mais propícios para realização do convite aos trabalhadores de enfermagem para participarem do estudo, sendo estes abordados individualmente no local de trabalho.

A coleta de dados iniciou-se após a realização de leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após leitura foram esclarecidas as dúvidas que os enfermeiros tinham a respeito de sua participação na pesquisa e, quando resolvidas, os profissionais assinaram o termo consentindo sua autorização para iniciar o processo. Foi entregue uma cópia do TCLE para o profissional. A pesquisa respeitou as premissas da Resolução CNS 466/2012 e foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa com: CAAE: 46684621.9.0000.5203.

## **Resultados**

Dos 13 profissionais de enfermagem de nível superior houve um predomínio do sexo feminino (76,9%), casados (61,5%) com média de idade de 35 anos, com etnia predominante branca (61,5%) e com filhos (76,9%). Entre as especialidades dos enfermeiros houve a predominância da formação em Terapia Intensiva Adulto e Pediátrica somando 30,8%, Emergência/Pronto Socorro ou Terapia Intensiva Adulto e Pediátrica, representando 23,1% da amostra. Especialização em outras áreas foi apresentada por 23,1%, conforme apresenta a tabela 1.

**Tabela 1: Distribuição das variáveis sociodemográficas e especialidades dos profissionais.**

---

<b>Sexo</b>	<b>%</b>
-------------	----------

---

Masculino	23,1
Feminino	76,9
<b>Total</b>	100,0
<b>Estado Civil</b>	<b>%</b>
Solteiro	38,5
Casado/Companheiro Fixo	61,5
<b>Total</b>	100,0
<b>Filhos</b>	<b>%</b>
Sim	76,9
Não	23,1
<b>Total</b>	100,0
<b>Etnia</b>	<b>%</b>
Branco	61,5
Pardo	30,8
Preto	7,7
Amarelo	0,0
<b>Total</b>	100,0
<b>Especialidades</b>	<b>%</b>

Emergência/Pronto Socorro	23,1
Terapia Intensiva Adulto e Pediátrica	30,8
Emergência/Pronto Socorro e Terapia Intensiva Adulto e Pediátrica	23,1
Outros	23,1
<b>Total</b>	<b>100,0</b>

No que diz respeito aos dados de saúde e questões laborais, observa-se que 84,6% trabalham em regime de plantões de 24 horas, perfazendo uma carga-horária semanal de 36 ou mais horas (76,9%) e predomínio de mais de um vínculo empregatício (76,9%). Quanto a duração do sono, 61,5% dormem em média 6 horas e 30,8% usam medicamentos psicofármacos. Esses dados podem ser observados na tabela 2.

**Tabela 2: Turno de trabalho, carga horária semanal, outros vínculos empregatícios, duração do sono e uso de medicações.**

<b>Turno de trabalho</b>	<b>%</b>
Diurno	7,7
Plantão de 24h	84,6
Diarista + plantões extras	7,7
<b>Total</b>	<b>100,0</b>
<b>Carga de horário semanal</b>	<b>%</b>
12 horas	7,7
24 horas	15,4
36 ou mais	76,9

<b>Total</b>	100,0
<hr/>	
<b>Possui mais de um vínculo empregatício</b>	<b>%</b>
<hr/>	
Sim	76,9
<hr/>	
Não	15,4
<hr/>	
Total	92,3
<hr/>	
Omisso/Sistema	7,7
<hr/>	
<b>Total</b>	100,0
<hr/>	
<b>Duração do sono</b>	<b>%</b>
<hr/>	
4 horas	30,8
<hr/>	
6 horas	61,5
<hr/>	
8 horas	7,7
<hr/>	
<b>Total</b>	100,0
<hr/>	
<b>Toma algum psicofármaco atualmente</b>	<b>%</b>
<hr/>	
Sim	30,8
<hr/>	
Não	69,2
<hr/>	
<b>Total</b>	100,0
<hr/>	

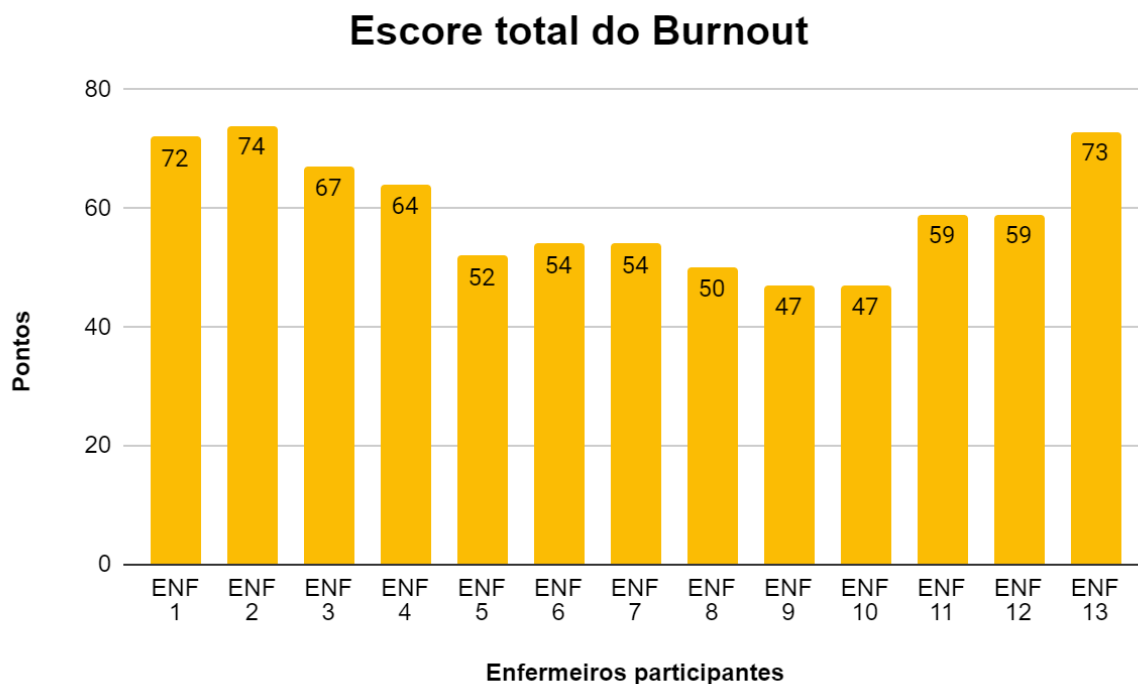
Observou-se que os métodos de enfrentamento para o desgaste mental dos participantes obteve a maior frequência (30%) em momentos de lazer como, por exemplo, contato com a natureza, assistir séries ou ouvir música. 23% adotaram a prática de exercícios físicos e 23%



estratégias como meditação, melhoria da qualidade do sono, psicoterapia, massagem; enquanto 24% não adotaram estratégias para enfrentar o desgaste mental.

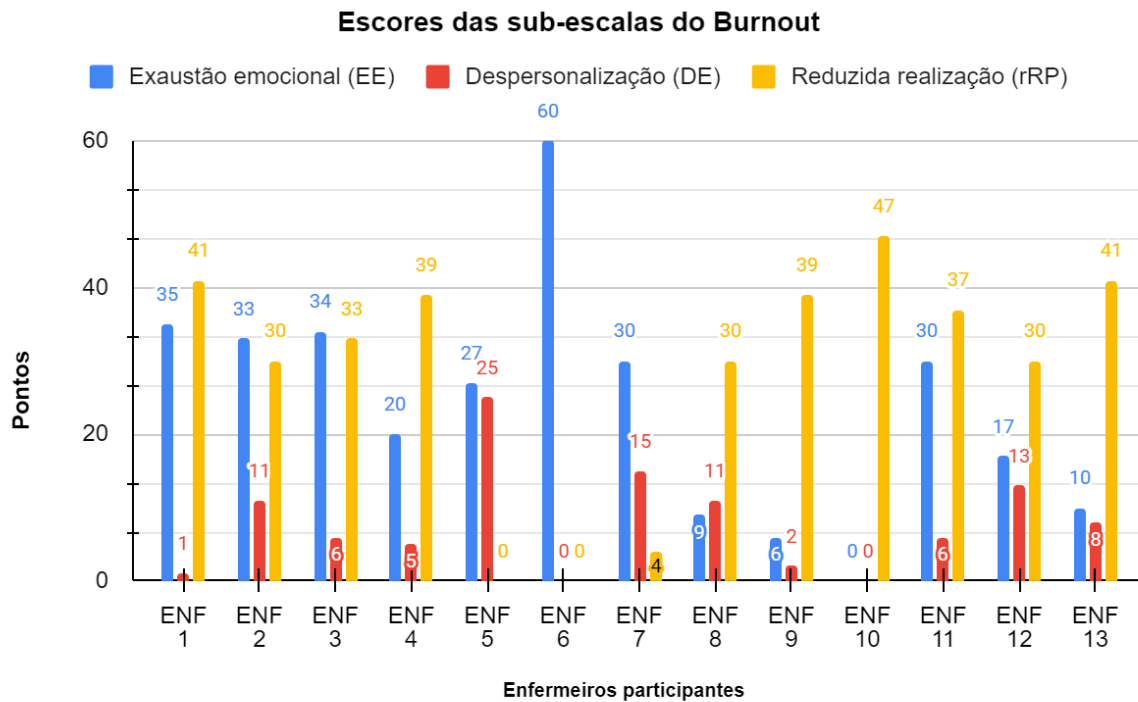
No que diz respeito ao desenvolvimento da SB, a análise dos resultados apresentados a partir da aplicação do MBI, permitiu concluir que 2 enfermeiros apresentaram critérios para o diagnóstico da síndrome; 5 apresentaram alterações nas três dimensões (Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Profissional) que apenas alerta para o risco do desenvolvimento da síndrome; e 6 não apresentam sinais sugestivos para concluir o diagnóstico. Esse quantitativo encontrado foi classificado a partir da soma dos pontos atribuídos às questões propostas aos 13 profissionais – pontos de corte sem considerar as variáveis particulares do perfil sociodemográfico e ocupacional, conforme é apresentado no gráfico 1.<sup>1</sup>

**Gráfico 1: Escore total do somatório de todos os participantes para pontuação do burnout.**



Ao avaliar enfermeiros que apresentaram alterações nas dimensões que caracterizam o Burnout, observou-se que alguns indivíduos tiveram pontos de corte próximo da classificação de alterações nas respectivas dimensões, ou seja, 6 (46,15%) apresentaram alto valor de Exaustão Emocional, 9 (69,2%) apresentaram médio valor e 4 (38,46%) valor alto em Despersonalização, e 4 (30,76%) baixo valor em Realização Profissional (gráfico 2) o que levou a considerá-los como propensos ao desenvolvimento da síndrome.<sup>1</sup>

## Gráfico 2: Escores individuais das subescalas de Burnout



### Discussão

Entre os profissionais que participaram do estudo 76,9% são do sexo feminino e tinham, em média, 35 anos de idade. De acordo com os estudos, os maiores níveis de exaustão mental podem acometer mais as mulheres do que os homens e isto pode ser explicado pela jornada dupla de trabalho (profissão e cuidar do lar), e pelo fato de que as mulheres conseguem exteriorizar seus sentimentos e emoções com facilidade. No entanto, os níveis de despersonalização podem ser encontrados com bastante frequência em homens.<sup>1</sup>

No que diz respeito ao estado civil e à maternidade, 61,5% dos participantes eram casados e tinham filhos. Quando se é casado as chances de desenvolver a SB diminuem em virtude da rede de apoio obtida no convívio familiar.<sup>2</sup> Entre os solteiros, ou divorciados, a maior prevalência de exaustão emocional do que os casados, justifica-se pelas dificuldades de conciliar o trabalho com a vida familiar juntamente com a responsabilidade de criação dos filhos e demais atividades de cunho social.<sup>3</sup>

Os estereótipos de gênero na enfermagem existem desde os primórdios da atuação profissional, assim como as questões raciais. O número de pessoas negras nas universidades é inferior.<sup>4,27</sup> No estudo, 60,5% se posicionaram como sendo da etnia branca. A questão racial e seus respectivos profissionais de cor carecem de estudos e dados.<sup>4</sup> Alguns estudos concluíram que a questão racial principalmente no período em que essas minorias estão na faculdade já experimentam o Burnout em algumas dimensões que compreendem a perturbação psicológica

como depressão e ansiedade, culminando num bem estar negativo. Alguns fatores foram citados como de risco para o aparecimento desse estresse psicológico como: a necessidade de trabalhar para se sustentar, falta de apoio financeiro adequado, discriminação racial, suportar estereótipos negativos e ser o primeiro em suas famílias a buscar educação em ensino superior.<sup>5</sup>

Os profissionais de enfermagem que atuam no setor de Urgência e Emergência têm risco elevado de desenvolver a SB devido a existência de fatores de risco psicossociais como por exemplo, a superlotação do setor, pacientes com risco de morte, ambientes com insalubridade em termos de recursos humanos e materiais, condições inapropriadas das instalações e a intensificação do ritmo de trabalho. Também são áreas que apresentam altos índices de SB os setores de urgência e emergência<sup>2</sup> e unidade de terapia intensiva (UTI)<sup>3</sup>.

Além da exposição causada por setores específicos, a carga horária e sua distribuição também pode ser um fator de risco para o desenvolvimento da SB. Trabalhar por turno pode acarretar diversos transtornos tanto físicos quanto psicológicos. Há agravantes quando essa mudança ocorre em períodos mais curtos entre os turnos diurnos e noturnos.<sup>6</sup> Foi observado que 84,6% dos enfermeiros trabalhavam em regime de plantões de 24 horas. Além disso, perfaziam, mais de 36 horas semanais de trabalho (76,9%). Aponta-se<sup>7, 8</sup> o excesso de trabalho como fator desencadeante para sinais de manifestação da Síndrome. Resultado esse que enaltece e vai ao encontro ao que outras pesquisas sugerem.<sup>9</sup> Em seu estudo à respeito da qualidade de vida dos profissionais atuantes em setores críticos, enfatiza sobre a redução da jornada de trabalho de até 40 horas ser um aliado para melhoria de vida dessa classe trabalhadora.<sup>9</sup>

Soma-se às características de trabalho supracitadas (setores específicos, a carga horária e sua distribuição) a constatação de que apenas 7,7% dos entrevistados possuem rotina de sono de 8 horas diárias, 30,8% dormem 4 horas e 61,5% 6 horas. Apesar de grande porcentagem dos entrevistados dormirem até 6 horas vai de desencontro ao tempo de sono ideal que seria de 7 a 9 horas para pessoas de faixa etária 18-64,<sup>28</sup> sendo assim, inclui-se os participantes do estudo tornando o tempo de descanso insuficiente. Sendo assim<sup>9</sup> contextualiza-se sobre o fato de ocorrer irritabilidade devido à falta de tempo para relaxar; e de acordo com consultas<sup>10, 8</sup> é necessário que o enfermeiro esteja apto para assistir de forma efetiva o paciente, tendo agilidade na tomada de decisões em tempo hábil e conhecimento específico. E devido essa exigência em não haver redução esperada no exercício do seu papel, constitui-se como fonte causal de Burnout.

O uso dos psicofármacos foi relatado por 30,8% dos entrevistados. O uso de substâncias psicoativas surge inicialmente como solução para alívio dos problemas existentes tanto no âmbito familiar, quanto no trabalho. O estresse ocupacional leva muitos profissionais à procura

por psicofármacos para alívio de seus problemas, porém, se os fatores estressantes continuam presentes na vida do indivíduo, é provável que este faça uso irracional do medicamento, podendo acarretar riscos à sua saúde.<sup>29</sup> No entanto, conceber esse uso parece constituir-se em uma banalização, pois se sabe que os seus efeitos são prejudiciais à saúde, à família, ao trabalho e à sociedade como um todo.<sup>11</sup>

A categoria de profissionais de enfermagem está sujeita a um tipo de trabalho classificado como, segundo o modelo proposto por Georges Theorell<sup>12</sup>, de alta exigência, ocorrendo quando as demandas do trabalho são consideradas desafiadoras, intensas ou capazes de gerar sobrecargas físicas e/ou psíquicas o que coincide ao que a pandemia do SARS-CoV-2 provocou, nos 500 mil mortos pelo vírus no Brasil estavam familiares, amigos e colegas de trabalho/profissão.

Uma busca realizada<sup>3</sup> procurou avaliar a magnitude dos resultados em saúde mental e fatores associados entre os profissionais de saúde que trataram pacientes expostos a COVID-19 na China, com base na hipótese de que os profissionais de saúde expostos à doença podem ser estressados psicologicamente. O estudo encontrou maiores níveis de sintomas associados à depressão, ansiedade, insônia e angústia.<sup>13</sup> Ainda segundo este estudo, os enfermeiros que estavam na linha de frente ficaram mais propensos a alterações psicológicas, nesse sentido deveriam ser observados e monitorados de perto para que intervenções psicológicas fossem aplicadas.

Estudos realizados com enfermeiros trabalhadores em terapia intensiva foram constatados como fatores estressantes: a sobrecarga de trabalho seguida de conflito de funções; desvalorização profissional; condições de trabalho inadequadas; dupla jornada de trabalho; falta de autonomia; insatisfação com o trabalho; relacionamento interpessoal frágil; baixa remuneração; presença de ruídos; ocorrência de acidentes biológicos e a ocorrência de morte de pacientes.<sup>14</sup> Corroborando para o resultado dessa pesquisa acerca dos profissionais que podem desencadear a síndrome de burnout durante a pandemia de COVID-19.

Baseando-se na análise do MBI, 5 enfermeiros os quais correspondem a 38,46% da pesquisa encontram-se com alto nível para o desencadeamento da síndrome de Burnout. Estes dados vão ao encontro de resultados de outros levantamentos que apresentam perspectivas semelhantes<sup>15, 9, 8</sup> quando abordam em seus elementos de risco o déficit nos recursos materiais, estrutura física da ambiência inadequada, a demanda excessiva e a desorganização na labuta implicam em fatores de estresse psicológico.

Avaliando os dados do MBI, o grupo de 13 enfermeiros estudados mostram-se que, em relação à exaustão emocional, 23,07% apresentam entre 16-25 pontos caracterizando nível

médio e 53,8% >25 pontos para nível alto; em relação à despersonalização, 38,46 % apresentam entre 3-8 pontos caracterizando nível médio e 38,46% >8 pontos para nível alto e, por último, no que diz respeito à despersonalização, 38,46% apresentam nível médio e 53,84% nível alto. Esses dados estabelecem que a maioria dos enfermeiros tem médio a alto grau o que concerne à dimensão de exaustão emocional e despersonalização. Estando de acordo com estudo realizado num hospital público de médio porte do sudoeste baiano<sup>16</sup>, numa revisão bibliográfica<sup>17</sup> e na pesquisa de um hospital público de alta complexidade do Rio de Janeiro<sup>15</sup>. O que possibilitou o diagnóstico de dois enfermeiros que alcançaram nível alto em EE e DE e nível baixo em RP o que se caracteriza como Burnout, corroborando, assim, com o outro resultado<sup>7</sup> que dentro de uma população de 33 enfermeiros pesquisados, dois foram diagnosticados com a Síndrome.

Neste presente estudo pode-se observar que a síndrome começa a se instalar em 53,84% dos voluntários e esses profissionais apresentam características semelhantes como: idade compreendida em média de 35 anos, são casados, têm filhos e possuem outros vínculos empregatícios, como mostra no estudo de revisão integrativa da literatura, feito em 2021.<sup>1</sup>

Entretanto sete profissionais do grupo alvo (13) apresentaram níveis elevados para EE e DE, divergindo apenas de rRP que está divide a dimensão em médio e alto nível. Nota-se enfim que todos estão propensos a manifestar a síndrome durante a pandemia do SARS-CoV-2. De acordo com ensaios<sup>15</sup> isso se deve ao fato de exibirem enfraquecimento emocional e físico para assistir às necessidades de clientes internados.

Com isso, para saber enfrentar as dificuldades do dia a dia e as adversidades da vida profissional. O lazer é uma forma de diminuir o estresse, estabelecer bem estar e uma boa qualidade de vida.<sup>18</sup> Num tratado<sup>20</sup> resumiu as evidências sobre as intervenções para reduzir o burnout e esclarecer uma estratégia agrupada para reduzir o burnout de médicos e enfermeiras, a meditação e massagem estavam incluída como fonte de relaxamento. e esclarecer uma estratégia agrupada para reduzir o burnout de médicos e enfermeiras. Neste outro trabalho<sup>21</sup> concluiu-se que programas de intervenção de exercícios envolvendo força, flexibilidade (por exemplo, ioga, pilates) ou condicionamento aeróbico, são benéficos para reduzir os sintomas da SB. Fala-se também sobre a intensidade do exercício, que tem um papel importante para amenizar os danos causados pelos indicadores da síndrome, assim, quanto maior a intensidade dos exercícios físicos, menores são os efeitos da SB.<sup>21</sup>

Constatou-se que 61,5% dos enfermeiros dormem apenas 6 horas diárias. Mesmo tendo indicado como uma forma de enfrentamento ao estresse observa-se a grande lacuna entre o desejável e as condições de trabalho atribuídas em sua maioria para a carga horária semanal e

os plantões. De acordo com pesquisadores,<sup>22</sup> foi observado níveis epidêmicos de esgotamento na área de saúde, neste sentido a privação do sono, o esgotamento e a saúde do clínico estão intrinsecamente interligados. A relação entre privação de sono e burnout já foi confirmada em estudos observacionais com trabalhadores de todos os tipos.<sup>23</sup>

Ainda nesse sentido, um estudo<sup>22</sup> indica que estratégias estruturais, organizacionais e com enfoque individual podem resultar na redução dos sintomas de burnout, mas que carecem de intervenções devido ao fato de que a sociedade falhe em reconhecer a importância de melhorar o sono e a higiene do sono os profissionais de saúde.

No início de junho de 2021 o Brasil alcançou a faixa de 500 mil mortos, o que aumentou a pressão aos profissionais de serviços públicos essenciais que estavam respondendo diretamente à Covid-19, esse aspecto foi tão impactante que o Comitê Internacional da Cruz Vermelha (CICV) fez um alerta e com base nesse cenário e trouxe a campanha valorize o essencial com o intuito de apoiar e valorizar os profissionais.<sup>23</sup>

Esse impacto do COVID-19 que deixou o ambiente de trabalho desafiador pelos riscos de infecções hospitalares, o risco de contaminação pelo vírus SARS-CoV-2<sup>24</sup> serve como indicador de que a categoria de enfermagem que está todo dia na linha de frente merece o devido cuidado<sup>13</sup> que os gerentes do sistema de saúde possam desempenhar um papel importante na redução do estresse psicológico de seus funcionários. Ter respeito, transmitir apreço, levar a sério os estresses psicológicos e criar um ambiente de confiança onde as angústias possam ser enfrentadas, promovendo o autocuidado, e a oferta de apoio profissional.

### **Limitações do estudo**

Embora os objetivos tenham sido alcançados, a população do presente estudo pode ser considerada insuficiente para inferirmos, de fato, a relação entre o exercício da profissão e o desenvolvimento da SB.

### **Contribuições para a prática**

Os dados evidenciados possibilitam o planejamento e execução de estratégias de promoção à saúde mental dos enfermeiros que atuam em serviços de saúde de alta complexidade, em especial, os de referência para o tratamento de COVID-19. Evidencia-se também a necessidade de empreender esforços para melhorar as condições de trabalho destes profissionais, o que inclui a carga horária, salários e qualificação profissional.

### **Conclusão**

Na atual crise sanitária, a enfermagem vem desempenhando um papel importantíssimo no cuidado a pessoas acometidas pela COVID-19. Como resultado dessa situação que envolve não apenas o cuidado em si, mas principalmente, as características do trabalho, surge como um grande problema a alta prevalência de SB.

Neste estudo, a prevalência da síndrome foi de 15%, mas é importante considerar o número de profissionais que estão em risco de desenvolvê-la e permanecem expostos a condições de trabalho que colaboram no seu desenvolvimento.

Portanto, é essencial que existam medidas nas instituições que previnam e promovam a saúde dos profissionais diminuindo o estresse e a síndrome. Ações essas que devem partir da gerência de enfermagem, intervindo com a inserção de momentos de meditação e exercícios físicos, momentos de descontração e confraternização, rodas de conversa e apoio, bem como, acompanhamento psicológicos promovendo empoderamento, conhecimento e valorização.

### **Referências:**

<sup>1</sup>Borges FES, Aragão DFB, Borges FES, Borges FES, Sousa ASJ, Machado ALG. Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. Rev. Enferm. Atual In Derme [Internet]. 13º de janeiro de 2021 [citado em 2022/05/25];95(33):e-021006. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/835>

<sup>2</sup>Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa. Rev. enferm. Cent.-Oeste Min. [Internet]. 2017 [citado em 2021/11/23];7:e1383. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/1383/1579>.

<sup>3</sup>Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. JAMA Netw Open. [Internet]. 2020 Mar 23 [citado em 2021/11/23];3(3):e203976. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2763229>.

<sup>4</sup>Bezerra CMB, Silva KKM, Costa JWS, Farias JC, Martino MMF, Medeiros SM. Prevalência do estresse e síndrome de burnout em enfermeiros no trabalho hospitalar em turnos. REME rev. min. enferm. [Internet]. 2019. [citado em 2021/11/23];23:e-1232 Disponível em: DOI: 10.5935/1415-2762.20190080

<sup>5</sup>Barbosa E, Gallasch CH, Júnior PPAS, Oliveira AVR, Valério RL , Dias LBS. Estresse ocupacional e burnout em enfermeiros de um serviço de emergência: a organização do trabalho [Occupational stress and burnout in nurses of an emergency service: the organization of work]. Rev. enferm. UERJ. [Internet]. 2017 [citado em 2021/11/24];25(0):28842. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerej/article/view/28842/22382>.

<sup>6</sup>Medeiros ARS, Evangelista CB, Cruz RAO, Amorim EH, Souza JMM. O burnout em profissionais de enfermagem que atuam em um complexo psiquiátrico. Rev. enferm. UFSM. [Internet]. 2019 [citado em 24/11/2021];9(0):36. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/36205/pdf>

<sup>7</sup>Santos FBO, Rabelo ARM, França BD, Carregal FAS, Marques R de C, Silva KL da. Black women in nursing history: the cultural competence in Maria Barbosa Fernandes' trajectory. Revista Brasileira de Enfermagem [Internet]. 2020 [citado em 24/11/2021];73(suppl 4). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/cqdMjT4ky7jtGDKZ677TvyS/?lang=pt&format=html#>

<sup>8</sup>Bravata DM, Watts SA, Keefer AL, Madhusudhan DK, Taylor KT, Clark DM, et al. Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. Journal of General Internal Medicine [Internet]. 17 Dez 2019 [citado em 23/11/2021];35(4):1252–75. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7174434/>.

<sup>9</sup>Adriaenssens J, De Gucht V, Maes S. Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: A systematic review of 25 years of research. International Journal of Nursing Studies [Internet]. Fev 2015 [citado em 23/11/2021];52(2):649–61. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748914002983?via%3Dihub>.

<sup>10</sup>Keila, Valéria F, Márcia Teles de Oliveira Gouveia, Zélia M, Dantas P. Síndrome de Burnout em enfermeiros atuantes em unidade de terapia intensiva. Enfermagem em Foco [Internet]. 2014 [citado em 23/11/2021];5(3/4):75–8. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/563/245>.

<sup>11</sup>Dos R, Moura S, Pereira R, Reis D, Santos Melo E, Malta I, et al. Estresse da equipe de enfermagem atuante no cuidado na UTI adulto: Revisão Integrativa. Revista Hórus [Internet]. 2014



[citado em 23/11/2021];(9):35–52. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/revistahorus/article/viewFile/4223/1941>.

<sup>12</sup>Soares de Souza V, Siqueira da Silva D, Viana Lima L, Ferraz Teston E, Dos Santos Benedetti GM, Ramos Costa MA, et al. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem atuantes em setores críticos. Revista Cuidarte [Internet]. Maio 4. 2018 [citado em 23/11/2021];9(2):2177–86. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2216-09732018000202177&lng=es&nrm=is&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2216-09732018000202177&lng=es&nrm=is&tlng=pt).

<sup>13</sup>Cristina I. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem em Unidade de Terapia Intensiva. Revista Saúde e Desenvolvimento [Internet]. 2016 [citado em 23/11/2021];10(5):157–79. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/598>.

<sup>14</sup>Dias Á, Ornelas, Akiba H. PONTO DE VISTA Resumo. 2010 [citado em 23/11/2021];17(3):154–60. Disponível em: [https://repositorio-racs.famerp.br/racs\\_ol/vol-17-3/IDP%208.pdf](https://repositorio-racs.famerp.br/racs_ol/vol-17-3/IDP%208.pdf).

<sup>15</sup>Fernandes LS, Nitsche MJT, Godoy I de. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem de uma unidade de terapia intensiva Burnout syndrome in nursing professionals from an intensive care unit. R. pesq. cuid. fundam. online [Internet]. 11º de abril de 2017 [citado em 23/11/2021];9(2):551-7. Disponível em: <http://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/4199>.

<sup>16</sup>Santos de Oliveira LP, Araújo GF. Características da síndrome de burnout em enfermeiros da emergência de um hospital público. Rev Enf Contemp [Internet]. 26º de agosto de 2016 [citado em 23/11/2021];5(1). Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/834>.

<sup>17</sup>Glória ME, Marinho VL, Mota DS. Vista do Síndrome de Burnout nos profissionais da área de saúde [Internet]. Unirg.edu.br. 2021 [citado em 23/11/2021]. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/1009/456>.

<sup>18</sup>Rocha, Patrícia Rodrigues da, Helena D. Padrão de consumo de álcool e outras drogas entre profissionais de saúde: retrato de alunos de cursos lato sensu de uma instituição pública. SMAD Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas [Internet]. 2015 [citado em 23/11/2021];11(1):42–8. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-69762015000100007&script=sci\\_arttext&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-69762015000100007&script=sci_arttext&lng=pt).

<sup>19</sup>Petzold MB, Plag J, Ströhle A. Umgang mit psychischer Belastung bei Gesundheitsfachkräften im Rahmen der Covid-19-Pandemie. Der Nervenarzt [Internet]. 2020 Mar 27 [citado em 23/11/2021];91(5):417–21. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7100457/>.

<sup>20</sup> Vieira,G.C.G;Brida,R.L;Macuck,R.S;Massuda,E.M;Preza,G.P. Uso de psicotrópicos pelo enfermeiro: sua relação com o trabalho. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc. 2016. V 17. N 3. Disponível em <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/8118/5319>.

<sup>21</sup>Moreno F, Oliveira M, Iv V. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. Rev enferm UERJ [Internet]. 2010;19(1):140–5. Disponível em: <http://ead.bauru.sp.gov.br/efront/www/content/lessons/76/TEcto%20complementar%20-%20estrat%C3%A9gias%20e%20interven%C3%A7%C3%B5es%20no%20enfrentamento%20da%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout.pdf>.

<sup>22</sup>Zhang X, Song Y, Jiang T, Ding N, Shi T. Interventions to reduce burnout of physicians and nurses. Medicine [Internet]. 2020 Jun 26 [cited 2021 Nov 24];99(26):e20992. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7328917/>.

<sup>23</sup>Sousa J, Natália M, Maia J, Figueiredo L, Sousa E, Aragão J, et al. O exercício físico como estratégia de coping frente à síndrome de burnout: uma revisão sistemática Physical exercise as a coping strategy for burnout syndrome: a systematic review [Internet]. [cited 2021 Nov 24]. Disponível em: <http://www.revistaespacios.com/a20v41n22/a20v41n22p03.pdf>

<sup>24</sup>Stewart NH, Arora VM. The Impact of Sleep and Circadian Disorders on Physician Burnout. Chest [Internet]. 2019 Nov [cited 2021 Nov 24];156(5):1022–30. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6859241/>

<sup>25</sup>Covid-19: Brasil chega a 500 mil mortos e profissionais de Saúde estão exaustos [Internet]. Cofen – Conselho Federal de Enfermagem. 2021 [cited 2021 Nov 25]. Disponível em: [http://www.cofen.gov.br/covid-19-brasil-chega-a-500-mil-mortos-e-profissionais-da-linha-de-frente-estao-exaustos\\_87940.html](http://www.cofen.gov.br/covid-19-brasil-chega-a-500-mil-mortos-e-profissionais-da-linha-de-frente-estao-exaustos_87940.html)

<sup>26</sup>Enfermeiras na linha de frente contra o coronavírus [Internet]. Cofen – Conselho Federal de Enfermagem. 2021 [cited 2021 Nov 25]. Disponível em: [http://www.cofen.gov.br/enfermeiras-na-linha-de-frente-contra-o-coronavirus\\_78016.html](http://www.cofen.gov.br/enfermeiras-na-linha-de-frente-contra-o-coronavirus_78016.html)

<sup>27</sup>Marques, Eugenia Portela de Siqueira. (2018). O acesso à educação superior e o fortalecimento da identidade negra. Revista Brasileira de Educação, 23, e230098. Epub December 03, 2018. <https://doi.org/10.1590/s1413-24782018230098>

<sup>28</sup>Walker, M. (2018). Por que nós dormimos. Editora Intrínseca.

<sup>29</sup>Do M, Silva Costa S, Santos L. USO DE PSICOATIVOS PELOS PROFISSIONAIS ENFERMEIROS USE OF PSYCHOACTIVES BY PROFESSIONAL NURSES [Internet]. Available from: [https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/83/1/Maria%20Costa\\_000036.pdf](https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/83/1/Maria%20Costa_000036.pdf)