



## “PROFISSÃO ESTRESSE”: A SÍNDROME DE BURNOUT NA ENFERMAGEM

*Alex Henrique de Oliveira<sup>1</sup>*

**Resumo:** A Síndrome de Burnout é um transtorno adaptativo crônico que gera no profissional um sentimento de impotência, incapacidade e perda de sentido no desenvolvimento do seu trabalho, de modo que ele passa a prestar serviços com baixa qualidade, influenciado diretamente pela desmotivação causada pelo estresse, medo, desconforto, ansios, cansaço mental, emocional e físico. No presente artigo esse problema é abordado enfocando-se os profissionais que trabalham na área da saúde, particularmente da Enfermagem, onde o nível de envolvimento com as situações vivenciadas durante as jornadas de trabalho se torna inevitavelmente alto, maximizado por precárias condições de trabalho nas unidades de saúde, longas jornadas de trabalho e envolvimento direto com a ação terapêutica do paciente.

**Palavras-chave:** Saúde do Trabalhador; Estresse; Síndrome de Burnot; Enfermagem.

**Resumen:** El Síndrome de Burnout es un transtorno adaptativo crónico que genera en el profesional un sentimiento de impotencia, incapacidad y pérdida de la dirección en el desarrollo de su trabajo, por lo que deberá prestar servicios de baja calidad, directamente influenciado por la desmotivación causada por el estrés, el miedo, el malestar, la ansiedad y la fatiga mental, emocional y físico. En el presente trabajo se aborda este problema centrándose en los profesionales que trabajan en el cuidado de la salud, especialmente de enfermería, donde el nivel de implicación con las situaciones vividas durante las horas de trabajo es inevitablemente alto, maximizado por malas condiciones de trabajo en las unidades de salud, largas horas de trabajo y la participación directa con la acción terapéutica del paciente.

**Palabras-clave:** Salud Ocupacional; Estrés; Burnot del síndrome; Enfermería.

### 1 Introdução

A inserção do indivíduo no mercado de trabalho, as relações interpessoais e a necessidade de lidar com diferentes personalidades e ambientes de trabalho são fatores desencadeadores de estresse, reação negativa e sentimento de inferioridade. Além disso, a grande exigência por especialização do mercado, a reestruturação de processos produtivos, as mudanças na forma de organização do trabalho, novas exigências e inovações tecnológicas, podem ser desencadeadoras de um desequilíbrio emocional ao causar estresse e preocupações nos profissionais. Nesse contexto, a Enfermagem, por ser uma profissão de prática social e em constante relacionamento com as pessoas e suas singularidades, torna-se uma das profissões mais propícias ao surgimento de problemas emocionais provenientes das mais variadas situações enfrentadas no trabalho.

---

<sup>1</sup> Graduando em Enfermagem na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais.  
E-mail: alexhenriqueo@hotmail.com.





Esse cenário coloca em pauta a discussão a respeito da saúde do trabalhador. Garantida pelo Ministério da Saúde, ela conta com diversos programas e diretrizes, como o RENAST (Rede Nacional de Atenção à Saúde do Trabalhador), com diversos médicos e enfermeiros especialistas no auxílio aos trabalhadores com doenças ocupacionais e profissionais. Relativamente ao ramo da enfermagem, o cuidado com a saúde do trabalhador é amparado por meio da portaria nº 3.460 de 1975, do Ministério do Trabalho, que garante ao Enfermeiro a aplicação de métodos que buscam a preservação, manutenção, promoção e recuperação dos trabalhadores nos mais diversos espaços laborais de alcance coletivo implicando na forma de ações multidisciplinares e interdisciplinares.

Do ponto de vista legal a Lei n.º 8.080/90 disciplina que a saúde do trabalhador é um conjunto de atividades que se destina de ações de vigilância epidemiológica e sanitária à promoção e proteção de saúde dos trabalhadores como risco à recuperação e reabilitação da sua saúde e submetidos aos riscos e agravos advindos das condições laborais. Entre esses riscos está o aparecimento de estresse, cansaço físico e mental, sobretudo no tocante ao profissional de saúde, que podem desenvolver a chamada Síndrome de Burnout em virtude de assim favorecerem suas condições de trabalho. Essa síndrome modifica os sentimentos, pensamentos e atitudes do trabalhador, afetando diretamente no cuidado prestado aos pacientes, mas ainda é pouco difundida entre as mais diversas categorias da saúde, sendo muitas vezes classificada como simples estresse, quando, na verdade, trata-se de algo muito mais grave e com maiores consequências à saúde do trabalhador.

Para Schwartzmann (2004, p. 177), “Pode-se definir o Burnout como um transtorno adaptativo crônico associado às demandas e exigências laborais, cujo desenvolvimento é insidioso e frequentemente não reconhecido pelo indivíduo, com sintomatologia múltipla, predominando o cansaço emocional”. Nessa perspectiva, pode-se entender que o diagnóstico da doença é extremamente minucioso e de difícil elaboração por apresentar sinais e sintomas geralmente identificados em cansaços físicos e estresse, o que leva, muitas vezes, os profissionais acometidos pela síndrome a não buscarem atendimento especializado por crerem que se trata apenas de sinais e sintomas brandos que logo irão desaparecer, o que termina aumentando a sua incidência entre os profissionais.

Com esse aumento de casos da síndrome nos trabalhadores da área da saúde, o saldo negativo à assistência prestada a população é cada vez mais alto, pois esse fator vai somar-se a outros complicadores como a falta de estrutura de trabalho, a carência de profissionais e a ocorrência de diversos acidentes de trabalho que causam o afastamento de profissionais. Esse conjunto de problemas conjunturais faz com que as unidades de saúde fiquem cada vez mais com menos profissionais, ou seja, há uma queda na oferta da assistência prestada; enquanto isso muitos dos que continuam os trabalhos apresentam os sinais e sintomas da síndrome, e, por não buscarem o diagnóstico e tratamento especializados, passam a prestar uma assistência de baixa qualidade. Ou seja, “O sofrimento do indivíduo traz consequências sobre seu estado de saúde e igualmente sobre seu desempenho, pois passam a existir alterações e ou disfunções pessoais e organizacionais, com repercussões econômicas e sociais” (MUROFUSE, 2005, p. 256).

Assim, com o objetivo de melhor identificar do que se trata a Síndrome de Burnout, o presente trabalho busca discuti-la a partir dos seguintes pontos: i) conhecer a Síndrome de Burnout, enquanto uma das doenças que podem ser adquiridas por profissionais de saúde e que possuem um maior impacto em relação ao seu bem estar mental e físico; ii) identificar os sinais e sintomas característicos da Síndrome de Burnout; iii) abordar as principais causas do aparecimento da





Síndrome de Burnout, seu tratamento e condutas indicadas para a sua prevenção; iv) tratar da importância das diretrizes da Saúde do Trabalhador para a promoção, prevenção e recuperação de profissionais inseridos nesse contexto.

## 2 Síndrome de Burnot e Enfermagem

A Síndrome de Burnout é um problema de saúde que afeta cada vez mais profissionais que trabalham em hospitais, na atenção básica, entre outras esferas da saúde e profissões que lidam com o público. Para Murofuse (2005, p. 258), trata-se de “[...] uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho e faz com que as coisas já não tenham mais importância, qualquer esforço lhe parece ser inútil”

Na enfermagem, em especial, a síndrome desencadeia-se muitas das vezes por longas jornadas de trabalho, falta de condições estruturais e incentivos a horas extras, fazendo com que o profissional modifique a sua visão de cuidado e passe a olhar o ser humano apenas como uma ferramenta de trabalho, podendo gerar uma despersonalização. Assim, com a grande demanda de pacientes superlotando hospitais e prontos-socorros no Brasil e o insuficiente número de profissionais, carga horária estendida e falta de condições para a prestação da assistência, é cada vez mais frequente o aparecimento de estresse, cansaço mental, físico e negatividade nos profissionais de saúde, caracterizando a Síndrome de Burnout. Ela é muito frequente nos profissionais de Enfermagem e demais da saúde, por que eles lidam constantemente com situações de sofrimentos emocionais e estão diretamente envolvidos com os casos apresentados pelos pacientes, o que gera no profissional um sentimento de impotência e baixa autoestima perante as situações vivenciadas.

Como consequência desse quadro, de acordo com Benevides-Pereira (2002), podem ser visualizadas mudanças físicas (imunodeficiência, disfunções sexuais, fadiga constante, cefaleias, enxaquecas, dores musculares e osteomusculares), comportamentais (incapacidade de relaxamento, irritabilidade, mau humor, comportamentos agressivos), psíquicas (alterações de memória, autoestima reduzida, labilidade emocional, alienação e solidão) e defensivas, como isolamento, perda de interesse pelo trabalho, colegas e pacientes, devido ao sentimento de impotência adquirido com a síndrome.

## 3 Diagnóstico e Tratamento

Para a realização do diagnóstico da Síndrome de Burnot, o médico leva em conta sinais e sintomas físicos, como fadiga, insônia, irritabilidade, tristeza, apatia, angústia, tremores e inquietação. Esse diagnóstico consiste em uma avaliação criteriosa do médico, que poderá, se necessário, afastar o profissional do seu trabalho para a realização do tratamento indicado, que pode ser medicamentoso, por meio de psicoterápicos ou intervenções psicossociais no sentido de tratar o meio social em que o profissional está inserido, as suas angústias, sentimentos e a capacitação para o retorno ao trabalho após o tratamento. O médico se utiliza de três referenciais semiológicos: i) a exaustão emocional, quando o profissional sente-se desmotivado a trabalhar, com pensamentos negativos, crendo que não faz diferença alguma ele ir ou não ao trabalho; ii) a despersonalização, isto é, a perda de sua





personalidade no sentido de mudanças em suas condutas; e iii) a falta de envolvimento com o seu trabalho, estando ele afastado de sua equipe e dos pacientes.

Quanto a isso, Rios (2009, p. 43) afirma que “[...] assim como o mundo externo incide sobre nosso mundo interno, e nesse encontro molda nossa identidade, nós também somos agentes de transformação do mundo externo, cenário onde expressamos nossa singularidade”. Ou seja, se o profissional de saúde está enfrentando uma situação como a Síndrome de Burnout, toda a sua capacidade profissional de prestar a assistência é extinta, ocorrendo, muitas vezes, a desistência profissional. Por isso a síndrome, enquanto uma patologia de origem psicossocial, uma resposta ao estresse laboral, deve ser devidamente tratada (BRASIL, 2001).

Uma das alternativas existentes para o diagnóstico e tratamento da síndrome de Burnout é através o RENAST e o CEREST (Centro de Referência da Saúde do Trabalhador). Presente normalmente nas capitais de cada Estado, com equipes multiprofissionais capacitadas, esses centros de referência garantem o acesso a serviços de saúde que irão trabalhar no sentido de tratar doenças ocupacionais oriundas de atividades do dia-a-dia, como a Síndrome de Burnout.

Além do RENAST, existe a Rede Sentinela, que analisa os dados de problemas de saúde ocupacionais em unidades de saúde e a partir desses dados tenta implementar, junto à unidade, ações e programas para evitar outros problemas relacionados ao trabalho. A partir disso, o profissional pode ser encaminhado, pela vigilância epidemiológica, para um dos CEREST, existente nas capitais e nas regionais de saúde, para que ele possa ter uma reabilitação e prevenção de novos agravos. O CEREST irá prestar auxílio a esse profissional, implantando o RENAST, com funções de fiscalização, promoção, recuperação e reabilitação da saúde do profissional, para que haja uma melhora do agravo à saúde desse trabalhador.

Para o Ministério da Saúde, “A equipe de saúde deve estar apta a orientar o paciente e seus familiares quanto a esses direitos e orientar familiares, colegas de trabalho, patrões, chefes e gerentes a lidar com a situação de doença do paciente até que este retorne a sua capacidade de trabalho” (BRASIL, 2001, p. 193). Dessa forma, a incidência de doenças ocupacionais pode sofrer uma satisfatória queda, tendo em vista que a orientação é uma das principais maneiras de prevenção de doenças e promoção de saúde. No tratamento da Síndrome de Burnout, insere-se a formulação de terapias que melhorem as condições emocionais do trabalhador, que lhe mostrem a sua importância dentro do processo terapêutico, identifiquem as suas necessidades, anseios e angústias e que possam, dessa forma, assegurar-lhe a saúde<sup>2</sup>.

#### 4 Considerações Finais

Os profissionais de saúde, sobretudo de Enfermagem, são os responsáveis por prestar o cuidado necessário ao paciente e familiar, de forma que gerem melhorias não apenas físicas, mas emocionais. Contudo, por estarem mais ligados ao público e em condições de mudanças emocionais frequentes, tendo em vista que a demanda de serviço não está sujeita a um controle prévio, estão mais

---

<sup>2</sup> Quanto ao conceito de saúde, “Entende-se por saúde do trabalhador um conjunto de atividades que se destina, através das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, assim como visa a recuperação e a reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho” (BRASIL, Lei n.º 8.080, art. 6º, § 3º).





sujeitos à Síndrome de Burnout, tomando assim o lugar de pacientes, porque quando ela se manifesta, fica inviável a prestação do cuidado por parte do profissional, tendo ele de receber o tratamento adequado através de terapia medicamentosa e, em especial, de atenção psicossocial. Por isso o cuidado com a saúde laboral dos profissionais de saúde torna-se imprescindível.

Um dos pontos-chaves para a prevenção do problema é a mudança na organização do trabalho, na forma como a assistência é prestada, na melhoria do relacionamento em equipe e entre profissional e paciente e diminuição da intensidade de trabalho e jornadas, mesmo que a demanda crescente à procura por atendimento obrigue o profissional a aumentar a sua atenção e relações com os serviços e pacientes, os seus limites e possibilidades de aquisição da síndrome devem ser levados em conta, afinal a prestação da assistência e do cuidado parte do pressuposto de que o profissional também esteja com o seu estado de saúde biopsicossocial em harmonia, para que só assim seja feito o papel do enfermeiro: o cuidar.

Isso pressupõe, portanto, que o conhecimento a respeito da síndrome seja amplo e significativo, sobretudo nas unidades de saúde, pois é a partir dele que se poderá proceder a formulação de estratégias e ações que assegurem a prevenção de aparecimento e agravos de problemas psicológicos relacionados ao ambiente de trabalho. Nesse sentido, longe de querer analisar em detalhes a problemática, o presente artigo procurou chamar a atenção para a importância do tema, em virtude das consequências negativas que atingem os profissionais e o próprio sistema de saúde, e para a necessidade de ele ser considerado as políticas e práticas das unidades laborais.

## Referências

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

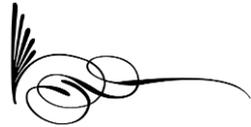
BRASIL. Lei n.º 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes, e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, a. CXXVIII, n. 182, seção 1, p. 18055-18059, 20 set. 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho**. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

FRANCO, Gianfábio Pimentel et al. Burnot em residentes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 45, n. 1 p. 12-18, mar. 2011.

MOREIRA, Davi de Souza, et al. Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p. 1559-1568, jul. 2009.





MUROFUSE, Neide Tieme. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto (SP), v. 13 n. 2, p. 255-261, mar./abr. 2005.

RIOS, Izabel Cristina. **Caminhos da Humanização: prática e reflexão**. São Paulo: Áurea, 2009.

SCHWARTZMANN, Laura. Estrés laboral, síndrome de desgaste (quemado), depresión: ¿estamos hablando de lo mismo. **Ciencia & Trabajo**, Santiago (Chile), v. 6, n. 14, p. 174-184, oct./dic. 2004.

