COMPREENSÃO DA SÍNDROME DE *BURNOUT*: ESTUDO QUALITATIVO

Yasmin Kelly Alves Da Silva[1], Gabryela Lourenço Parreira[2], Jamilly Alves Da Silva[3], Kamille Oliveira Cosmo[4], Tais Carpes Lanes[5], Camila Antunez Villagran[6]

[1]Graduanda da Faculdade de Enfermagem, Universidade de Rio Verde.
[2]Graduada da Faculdade de Enfermagem, Universidade de Rio Verde.
[3]Graduanda pela Faculdade de Enfermagem, Universidade de Rio Verde.
[4]Graduanda pela Faculdade de Enfermagem, Universidade de Rio Verde.
[5] Doutora em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Maria, Professora de Ciências da Saúde, Sobresp.
[6] Orientadora, Doutoranda em Ciências da Saúde, Professora da Faculdade de Enfermagem, Universidade de Rio Verde.

.

Reitor:
Prof. Dr. Alberto Barella Netto

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação:
Prof. Dr. Carlos César E. de Menezes

Editor Geral:
Prof. Dra. Andrea Sayuri Silveira Dias Terada

Editores de Seção:
Profa. Dra. Ana Paula Fontana
Prof. Dr. Hidelberto Matos Silva
Prof. Dr. Fábio Henrique Baia
Pra. Dra. Muriel Amaral Jacob
Prof. Dr. Matheus de Freitas Souza
Prof. Dr. Warley Augusto Pereira

Fomento:
Programa PIBIC/PIVIC UniRV/CNPq 2023-2024

Resumo: Introdução: A Síndrome de *Burnout* é um fenômeno tridimensional caracterizado pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, que acomete a saúde psicológica e física dos profissionais de Enfermagem. **Objetivo:** Analisar a compreensão dos sinais e sintomas da Síndrome de *Burnout* pelos Profissionais de Enfermagem. **Método:** Trata-se de um estudo exploratório, descritivo de abordagem qualitativa, que foi desenvolvido na Atenção Primária à Saúde com enfermeiros e técnicos de enfermagem atuantes. As entrevistas foram agendadas previamente conforme a disponibilidade dos profissionais. Foi firmado o Termo de Confidencialidade dos dados e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo o objetivo, os riscos e benefícios do estudo. Os dados foram organizados analisados através da Análise textual discursiva. A coleta de dados foi realizada após os trâmites de autorizações e parecer do Comitê de Ética. Foram respeitados todos os preceitos da Resolução 466/2012. Sendo assim, a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa é constituída com parecer número: 6.573.385. **Resultados e discussão:** As entrevistas revelaram o impacto emocional e físico do trabalho na enfermagem, com relatos de exaustão extrema e comprometimento da capacidade de autocuidado. Sentimentos de insatisfação e exaustão física e emocional foram apontados como fatores determinantes para o esgotamento dos profissionais, em um contexto de sobrecarga de trabalho. **Considerações finais**: Conclui-se que entender os sinais da Síndrome de *Burnout* é essencial para os profissionais de enfermagem. Esses fatores ressaltam a importância de intervenções organizacionais e psicológicas para minimizar o impacto melhorar a qualidade do atendimento prestado.

Palavras-Chave: Esgotamento Psicológico. Enfermagem. Ética.

Understanding *Burnout* Syndrome: A Qualitative Study

Abstract: **Introduction:** *Burnout* Syndrome is a three-dimensional phenomenon characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and low professional achievement, affecting the psychological and physical health of nursing professionals. Objective: To analyze the understanding of the signs and symptoms of *Burnout* Syndrome by nursing professionals. Method: This is an exploratory, descriptive study with a qualitative approach developed in Primary Health Care with nurses and nursing technicians. Interviews were scheduled in advance according to the professionals' availability. A Confidentiality Agreement and an Informed Consent Form outlining the study's purpose, risks, and benefits were established. Data were organized and analyzed through Discursive Textual Analysis. Data collection occurred after obtaining authorizations and approval from the Ethics Committee. All principles of Resolution 466/2012 were respected, and the Ethics Committee's approval is designated by opinion number: 6.573.385. Results and discussion: The interviews revealed the emotional and physical impact of nursing work, with reports of extreme exhaustion and compromised self-care ability. Feelings of dissatisfaction and physical and emotional exhaustion were identified as key factors contributing to professional *burnout* in a context of workload overload. Final considerations: Understanding the signs of *Burnout* Syndrome is essential for nursing professionals. These factors highlight the importance of organizational and psychological interventions to minimize impact and improve the quality of care provided.

Keywords: Psychological Exhaustion. Nursing. Ethics.

Introdução

A Síndrome de *Burnout* (SB) é descrita como uma síndrome psicológica que se caracteriza pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional que acomete constantemente as pessoas que exercem algum tipo de trabalho em que precisam se relacionar com outras pessoas de forma próxima e direta (Maslach; Jackson., 1981).

A presença de profissionais com SB no mercado de trabalho não prejudica somente a sua própria saúde mental e física, mas também acarreta custos onerosos para as empresas que os empregam, dada a necessidade de cuidados e intervenções (Caixeta *et al.,* 2021). Apresentar a SB não apenas como uma questão de saúde, mas como um fenômeno ocupacional, pode levar a subdiagnósticos. A queda na qualidade do trabalho, o aumento do absenteísmo, da rotatividade e do número de acidentes de trabalho, provoca prejuízo social pela diminuição do número da mão de obra mediante o adoecimento e gastos com a saúde. Os impactos como um todo são abrangentes: de ordem pessoal, social, empresarial, governamental e sobre o público atendido (Jarruche; Mucci.,2021).

Nessa perspectiva, este estudo objetivou-se analisar a compreensão dos sinais e sintomas da Síndrome de *Burnout* pelos profissionais de enfermagem.

.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo de abordagem qualitativa, que foi desenvolvido na Atenção Primária à Saúde com enfermeiros e técnicos de enfermagem atuantes. As entrevistas foram agendadas previamente conforme a disponibilidade dos profissionais. Foi firmado o Termo de Confidencialidade dos dados e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo o objetivo, os riscos e benefícios do estudo. As entrevistas foram conduzidas de forma semiestruturada, sendo gravadas e posteriormente transcritas em um editor de texto, Word. Para preservar a identificação, os enfermeiros foram como pseudônimos Enf 1, Enf 2, Enf 3, e os técnicos de enfermagem TE 1, TE 2, e assim sucessivamente, conforme a ordem cronológica de realização das entrevistas. As entrevistas duraram em média de 6 a 19 minutos e foram realizadas no mês de março de 2024. Os dados foram organizados analisados através da Análise textual discursiva, possibilitando compreender as factibilidades e discursos dos participantes, mediando a produção de significados. A coleta de dados

foi realizada após os trâmites de autorizações e parecer do Comitê de Ética. Foram respeitados todos os preceitos da Resolução 466/2012. Sendo assim, a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa é constituída com parecer número: 6.573.385.

Resultados e Discussão

Participaram do estudo 11 profissionais de Enfermagem, dos quais 36% (n=4) eram Enfermeiros e 64% (n=7) Técnicos de Enfermagem, dos quais eram do sexo feminino 82% (n= 9) e do sexo masculino 18% (n=2). Relacionado a faixa etária, 36 % (n=4) dos participantes possuíam idade entre 28-39 anos e 64% (n=7) possuíam idade entre 40-52 anos.

Após as fases de organização e categorização dos relatos decorrentes das entrevistas realizadas com os enfermeiros e técnicos de Enfermagem da APS surgiu falas sobre a compreensão dos sinais e sintomas da SB.

Os trechos apresentados revelam o profundo impacto emocional e físico que o trabalho na enfermagem pode ter sobre os profissionais. No primeiro trecho, o profissional expressa uma sensação de exaustão tão intensa que chega a comprometer sua capacidade de cuidar de si mesma, o que, por consequência, afeta sua habilidade de prestar cuidados eficazes aos pacientes. Isso reflete a sobrecarga mental e física enfrentada pelos profissionais de saúde, resultando em um ciclo de esgotamento e perda de eficácia no trabalho.

No segundo trecho, a frase sintetiza um sentimento comum entre trabalhadores que estão à beira da SB. A insatisfação, ligada às condições laborais, e a exaustão, tanto física quanto emocional, são mencionadas como os principais fatores que minam o bem-estar e a qualidade do atendimento prestado.

Esses relatos são típicos de contextos em que a alta carga de trabalho, o estresse contínuo e a falta de suporte adequado geram um desgaste profundo, com consequências tanto para a saúde do profissional quanto para a qualidade dos serviços de saúde que oferece.

"...Eu não tive condição nenhuma de lutar por mim de me defender, adoeci muito mesmo, e sendo assim, eu não era capaz de cuidar de ninguém com eficácia como deveria ser, porque eu estava sem condição de cuidar de mim." (TE 7).
"Insatisfação e a exaustão é o principal." (TE 4)

A Exaustão emocional faz parte de um fenômeno tridimensional, e é caracterizada pela falta ou carência de energia, apresentando sentimentos de esgotamento de recursos e ocasiona conflitos internos e externos ((Maslach *et al.,* 2001). O estresse e a alta carga de serviço favorece que o profissional tenha alta prevalência de Exaustão Emocional (Betty *et al.,* 2024). Afetando diretamente na qualidade do serviço prestado, causando dor e impactando na assistência humanizada (Amaral *et al.,* 2023).

Os trechos abaixo refletem o impacto profundo da desmotivação e da SB sobre a capacidade dos profissionais de saúde em realizar seu trabalho de forma eficaz e empática.

No primeiro trecho, o depoimento evidencia como a falta de motivação prejudica a visão do enfermeiro sobre o paciente. A desmotivação faz com que o profissional perca a capacidade de enxergar o outro de forma holística, comprometendo o cuidado centrado no paciente e suas necessidades reais. Essa desconexão afeta diretamente a qualidade da assistência prestada, uma vez que o cuidado é prestado de forma mecânica e despersonalizada.

No segundo trecho, o foco está no efeito devastador da SB, que "descaracteriza" o profissional, colocando-o em um estado constante de alerta e defensiva. Esse estado de fragilidade e vulnerabilidade impede o profissional de agir com plena competência e empatia, dificultando a entrega de cuidados humanizados. A sensação de estar "armado" e indefeso no ambiente de trabalho reflete o desgaste psicológico e emocional, impactando negativamente tanto o profissional quanto o paciente.

Ambos os trechos mostram como o esgotamento emocional interfere diretamente na qualidade do cuidado, destacando a necessidade de suporte psicológico e organizacional para os profissionais de saúde.

"Uma pessoa desmotivada ele não enxerga o outro com autonomia, ele não enxerga o outro na sua essência, no que há real necessidade dele." (Enf 3)

"Bom, essa síndrome ela descaracteriza a pessoa, a pessoa, está no ambiente de trabalho o tempo todo, armada. E se sentindo indefeso o tempo todo, então é muito difícil é um ser humano, uma pessoa no estado de fragilidade tal consegui é empreender em favor de outra pessoa." (TE 7)

A despersonalização nos profissionais de enfermagem é uma preocupação significativa influenciada por diversos fatores, como a exaustão emocional e a qualidade de vida que o profissional tem no ambiente de trabalho (Dong *et al.,* 2024). Dessa forma o profissional apresenta desgaste físico e emocional que afeta diretamente a saúde e acarreta que o profissional tenha dificuldades em fornecer atendimentos que garantam a segurança do paciente (Villagran *et al.,* 2023).

Os efeitos que a SB causa na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem é significativo e reconhecidos, afetando diretamente na saúde mental e física, e é de suma importância adotar estratégias a fim de prevenir situações estressoras no ambiente de trabalho, com o objetivo de minimizar e evitar o esgotamento profissional (Ribeiro *et al.,* 2021).

Conclusão

Conclui-se que a compreensão dos sinais e sintomas da SB pelos profissionais de enfermagem é fundamental para o manejo adequado dessa condição, que afeta tanto a saúde física e mental dos trabalhadores quanto a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes. Ao reconhecer os sinais precoces, como exaustão emocional, despersonalização e a baixa realização pessoal, os profissionais de enfermagem podem buscar intervenções preventivas e terapêuticas mais eficazes, como apoio psicológico e modificações nas condições de trabalho. Contudo, muitos profissionais ainda apresentam dificuldades em identificar os sintomas de forma clara, muitas vezes normalizando o estresse e o esgotamento como parte da rotina de trabalho. Isso evidencia a necessidade de maior conscientização, educação e suporte institucional para promover a saúde mental e bem-estar desses trabalhadores, bem como estratégias organizacionais que previnam o surgimento da síndrome e promovam um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado.

Referências Bibliográficas

a) AMARAL, A. C. R.; DE ARAÚJO MENDES SILVA, L. Síndrome de *burnout* em profissionais da área da saúde: um olhar para literatura com ênfase na necessidade de cuidar de quem cuida. **Scientia Generalis**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 1–12, 2023.
b) BETTY, SARABIA-ALCOCER; ILDEFONSO, VELÁZQUEZ-SARABIA; LÓPEZ-GUTIÉRREZ, BALDEMAR; AKÉ-CANCHÉ, EDUARDO J.; GUTIÉRREZ-ALCÁNTARA, R. A.; PÉREZ-BALAN, T. Emotional exhaustion in health professionals. **International Journal of Health Sciences**, v. 12, n. 1, p. 25-34, 2024.
c) CAIXETA, N. C.; SILVA, G. N.; QUEIROZ, M. S.; NOGUEIRA, M. O.; LIMA, R. R.; QUEIROZ, V. A. M. DE; ARAÚJO, L. M. B.; AMÂNCIO, N. DE F. G. A Síndrome de *Burnout* Entre as Profissões e Suas Consequências / *Burnout* Syndrome Between Professions And Their Consequences. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 593-610, 2021.
d) JARRUCHE, L. T.; MUCCI, S. Síndrome De *Burnout* Em Profissionais Da Saúde: Revisão Integrativa. **Revista Bioética**, v. 29, n. 1, p. 162-173, 2021.
e) MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The Measurement Of Experienced *Burnout.* **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, p. 99-113, 1981.
f) MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job *burnout.* **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 397-422, 2001.
g) RIBEIRO, E. K. A.; SANTOS, R. C.; ARAÚJO-MONTEIRO, G. K. N.; BRANDÃO, B. M. L. S.; SILVA, J. C.; SOUTO, R. Q. Influence of *burnout* syndrome on the quality of life of nursing professionals: quantitative study. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, Suppl 3, e20200298, 2021.

h) VILLAGRAN, C. A.; DALMOLIN, G. L.; BARLEM, E. L. D.; GRECO, P. B. T.; LANES, T. C.; ANDOLHE, R. Association between Moral Distress and *Burnout* Syndrome in university-hospital nurses. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, e3747, 2023.
i) Y, J.; DONG, WEI; CHEN, YAN; DING, JUNJUN; WANG, Y. G. The current situation and influencing factors of depersonalization in clinical nurses. **Journal of Clinical Nursing**, v. 33, n. 2, p. 112-120, 2024.