REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584 V.6 – N.1 – 2023

# O PAPEL DO ENFERMEIRO GESTOR FRENTE À SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

# THE ROLE OF THE NURSE MANAGER IN FRONT OF BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS

**Jéssica Wendria Lemes Oliveira**
Acadêmica do curso de Enfermagem, Faculdade Unibrás de Goiás.

**Iara Maria Pires Perez**
Professora e orientadora do curso de Enfermagem, Faculdade Unibrás de Goiás.

## RESUMO

O presente artigo vem colaborar com o meio científico e acadêmico através de conhecimentos explicitados ao longo do trabalho. A pesquisa apresenta, em seu escopo, uma temática de grande relevância, visto que a Síndrome de Burnout não é algo incomum em unidades de saúde. O serviço de enfermagem, tanto de técnicos quanto de enfermeiros, é uma tarefa árdua e desgastante que demanda muita atenção, horas laborais extensas, pouco descanso, frustração em algumas ocasiões, e, algumas vezes, salários baixos que acabam por fazer com que esses profissionais tenham que ter mais de um emprego. Enfermeiros e técnicos de enfermagem lidam, diariamente, com pacientes em diversas condições. Dessa forma, a pesquisa objetiva verificar como a Síndrome de Burnout afeta a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. Para tanto, o trabalho elucida quem são esses profissionais, apresenta a Síndrome de Burnout e traz uma abordagem sobre o tratamento e prevenção desta última, bem como estratégias que o enfermeiro gestor pode ter frente a essa enfermidade. O trabalho foi realizado por meio de uma revisão de literatura e possui cunho bibliográfico. Autores como Rodrigues (2019), Varela (2014) e sites como o do Ministério da Saúde (2023) e do Coren-GO (2014) foram usados como fonte de pesquisa.

**Palavra-chave:** Enfermagem. Gestão. Síndrome de Burnout.

## ABSTRACT

This work collaborates with the science and academy through knowledge explained throughout the article. The research presents a theme of great relevance, since Burnout is not uncommon in health units. The nursing service, both for technicians and nurses, is an exhausting task that demands a lot of attention, long working

hours, little rest, frustration on some occasions, and, sometimes, low salaries that end up making these professionals have to have more than one job. Nurses and nursing technicians deal with patients with different conditions on a daily basis. Therefore, the research aims to verify how Burnout affects the quality of life of nursing professionals. To this end, the work reflects who these professionals are. It also presents Burnout and provides an approach to the treatment and prevention of the latter, as well as strategies that the nurse manager can have when dealing with this illness. The work was carried out through a literature review. Authors such as Rodrigues (2019), Varela (2014) websites such as the Ministry of Health (2023) and Coren-GO (2014) were used as a research source.

**Keywords:** Nursing. Management. Burnout.

## 1 INTRODUÇÃO

Nos mais diversos serviços de saúde, mais precisamente em âmbito hospitalar, o enfermeiro gestor assume um papel de grande relevância na articulação dos demais colaboradores e de toda a equipe laboral, visto que a administração é uma ciência aplicada também em unidades de saúde e vem se expandindo para a área da enfermagem.

Independentemente se o enfermeiro se encontra incumbido de dirigir toda a unidade de saúde ou se atua apenas com uma equipe, ele sempre estará responsável pelo gerenciamento da assistência de enfermagem prestada ao paciente e aos familiares destes.

Desde que a enfermagem surgiu, ela assumiu um papel árduo e desgastante, tanto física como psicologicamente, levando enfermeiros, técnicos e toda a equipe a sofrerem com longas cargas horárias, pouco descanso, trabalho exaustivo e cujas tarefas e procedimentos devem ser executados de forma eficiente e rápida, sob rígida disciplina.

Diante dessa rotina desgastante, pela qual os profissionais de enfermagem passam, é notório que tal desgaste pode levar os profissionais a sofrerem com a Síndrome de Burnout, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, como também é conhecida. Esse é um distúrbio de ordem emocional, cujos sintomas são diversos, englobando estresse, esgotamento físico, insônia, dificuldade de concentração e até mesmo exaustão extrema.

A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho e a atuação sob pressão diária, com responsabilidades que não podem recair em erros. Os sintomas da doença surgem de forma leve, porém gradativa, os quais pioram com o passar dos dias.

Dessa forma, o artigo objetiva verificar como a Síndrome de Burnout afeta a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem e como e enfermeiro gestor pode minimizar essa enfermidade em sua equipe.

### 1.1 OBJETIVOS

O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão de literatura. Primeiramente, foram pesquisados diversos livros, cartilhas e artigos que pudessem contribuir para escrita do trabalho. Posteriormente, foi feita a leitura desses materiais e descartados aqueles de menor relevância, dando-se preferência a materiais cujas datas eram inferiores a 10 (dez) anos de publicação.

Após a leitura dos trabalhos, iniciou-se a escrita do artigo de revisão de literatura, buscando-se abordar tópicos pertinentes e que contribuíssem positivamente com a explanação do tema.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout foi reconhecida no ano de 1999, pela Previdência Social, e se trata de um estresse crônico adquirido pelo indivíduo em seu contexto laboral, principalmente por profissionais do ensino e dos serviços de saúde. Tais profissões envolvem contato pessoal, de forma intensa e contínua (SOARES, 2021).

As principais características do Burnout é o estado emocional tenso e estresse crônico, provocados por condições físicas de trabalho, tensão emocional e psicológica desgastantes. Entretanto, a Síndrome de Burnout não surge repentinamente; ela leva algum tempo para atingir o pico de estresse (MPP, 2020).

Segundo Silva et al. (2018, p. 05):

> Os hospitais são considerados locais de risco à saúde do trabalhador, isso ainda em associação aos riscos de exposição a fatores psico-biológicos, o que dificulta ainda mais a presença em tais ambientes. Tais aspectos influenciam também na saúde psíquica dos trabalhadores de saúde, isso em uma relação inversamente proporcional: quanto mais desfavoráveis as condições de trabalho, menor é a saúde psíquica do trabalhador.

Observa-se que a Síndrome de Burnout é provocada por um conjunto de fatores desgastantes que vão se acumulando. Tais fatores acarretam prejuízos psicológicos e físicos ao profissional.

De acordo com o Ministério Público do Piauí (MPP, 2020), a Organização Mundial da Saúde (OMS) caracteriza a Síndrome de Burnout por meio de três critérios, sendo eles: letargia; desânimo; esgotamento físico e mental com eficácia diminuída.

A letargia se refere à ausência de reação do indivíduo que se torna apático, insensível ao que acontece à sua volta, podendo passar por confusões, alienações e até mesmo reações negativas. O desânimo, na maioria das vezes, é caracterizado pela sensação de que o indivíduo passou de seus limites suportáveis, não conseguindo exercer suas funções como antes da Síndrome. A redução da eficácia se apresenta com a produtividade comprometida associada a um sentimento de incompetência, com aumento da margem de erros cometidos e sentimento de incompetência e incapacidade de concentração (MPP, 2020).

Para o Ministério da Saúde (2023, n.p.), a Síndrome de Burnout envolve os seguintes sintomas:

- Cansaço excessivo, físico e mental;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;
- Insônia;
- Dificuldades de concentração;
- Sentimentos de fracasso e insegurança;
- Negatividade constante;
- Sentimentos de derrota e desesperança;
- Sentimentos de incompetência;
- Alterações repentinas de humor;
- Isolamento;
- Fadiga;
- Pressão alta;
- Dores musculares;
- Problemas gastrointestinais;
- Alteração nos batimentos cardíacos (MS, 2023, n.p.).

Dessa forma, torna-se perceptível que a Síndrome de Burnout envolve diversos

sintomas extremamente prejudiciais e negativos para o indivíduo, caracterizados, principalmente, pela tensão emocional e estresse advindos de adversidades laborais. De acordo com Pontes (2014, n.p.), é no ambiente de trabalho que surge a Síndrome de Burnout:

> O excesso de trabalho e a falta de recursos estruturais e pessoais para responder as demandas laborais; as relações tensas e/ou conflituosas com os usuários/clientes da organização; O impedimento por parte da direção ou superior hierárquico que o empregado exerça a sua atividade laboral; A impossibilidade de progredir ou ascender no trabalho. As relações conflitivas com companheiros e colegas; além do o alto nível de exigência para se aumentar a produtividade e atingir metas, muitas vezes, impossíveis de serem alcançadas.

Nesse sentido, é notório que a Síndrome é oriunda da sobrecarga de trabalho exercido em condições muitas vezes degradantes, exaustivas e que exigem muito física e emocionalmente do indivíduo.

Para o Ministério da Saúde (MS, 2023), a Síndrome pode vir a acometer o indivíduo que planeja ou é escolhido para realizar atividades desgastantes e de difícil execução. Essa situação pode resultar em forte depressão, sendo de grande relevância procurar ajuda profissional ainda nos primeiros sintomas.

## 2.2 PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM

O exercício da enfermagem no Brasil está regulamentado bem como dado em outras providências pela Lei nº 7.498/86 de 25 de junho de 1986, a qual elucida, em seu artigo 2º:

> Art. 2º A enfermagem e suas atividades auxiliares somente podem ser exercidas por pessoas legalmente habilitadas e inscritas no Conselho Regional de Enfermagem com jurisdição na área onde ocorre o exercício.
> Parágrafo único. A enfermagem é exercida privativamente pelo Enfermeiro, pelo Técnico de Enfermagem, pelo Auxiliar de Enfermagem e pela Parteira, respeitados os respectivos graus de habilitação.

A letra da Lei elucida, de forma clara e precisa, quem são os profissionais da área de enfermagem, esclarecendo que este profissional deve estar habilitado para o

exercício da profissão.

De acordo com a UFES (2013), o profissional de enfermagem é aquele com formação que lhe possibilita interagir em diversas áreas do conhecimento, capaz de atuar nas principais áreas que o mundo laboral da enfermagem se apresenta. Ele é qualificado, responsável, ético, crítico, reflexivo e assume responsabilidades inerentes ao seu papel social.

A enfermagem sempre se preocupou com o bem-estar da sociedade, originando-se da vontade de manter os mais distintos indivíduos com saúde, conforto, cuidado e confiança. É um campo que se mostra como uma profissão altruísta e humanista (PONTES, 2014).

Dessa forma, é primordial que profissional tenha sensibilidade às necessidades dos pacientes, visão epidemiológica e seja capaz de intervir positivamente em prol da saúde; ele deve estar ciente do contexto e da realidade na qual está inserido (UFES, 2013).

Por várias décadas e em diversas áreas, a identidade do profissional de enfermagem vem sendo estudada focando-se em conceitos oriundos da sociologia. O sociólogo francês Claude Dubar destaca a importância da socialização na formação da identidade profissional do enfermeiro, cujos processos e características os diferem dos demais dentro de um grupo de indivíduos (SILVA et al., 2018).

O órgão que regulamenta a profissão é denominado COREN (Conselho Regional de Enfermagem). O Conselho Regional de Enfermagem é uma autarquia pública federal que está vinculada ao poder executivo. Sua função é atuar normalizando e regulamentando o exercício laboral de enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem (COREN-GO, 2012).

A função do órgão é zelar e resguardar a qualidade no atendimento de enfermagem, respeitando o código de ética e a legislação vigente sobre práticas e condutas pertinentes à profissão. Dessa forma, os profissionais da área somente poderão exercer a profissão estando devidamente registrados e sob inscrição no sistema do COFEN/COREN (COREN-GO, 2012).

A enfermagem congrega enfermeiras(os),

> técnicas(os) e auxiliares. É a única profissão que permanece na assistência à saúde durante as 24 horas, 365 dias do ano, sendo essencial na organização e funcionamento de todos os serviços de saúde públicos e privados. É formada majoritariamente por mulheres. Uma força de trabalho composta por aproximadamente 1,8 milhão de profissionais responsáveis por grande parte das ações de proteção, recuperação, prevenção de doenças e promoção da saúde no país (COREN-GO, 2012, n.p.).

Outro fator de grande relevância é que a maioria dos profissionais atuantes na enfermagem são mulheres, que se tornam responsáveis pela promoção da saúde (COREN-GO, 2012).

Ademais, estudos apontam que a carga laboral excessiva é um fator de risco que estimula o desenvolvimento do estresse profissional e da Síndrome de Burnout. E esse cenário é provocador do adoecimento de funcionários no ambiente de trabalho, ocasionando diretamente o absenteísmo e limitando o quantitativo de trabalhadores por pacientes atendidos, o que se reflete na má organização do cuidado, podendo acarretar em má qualidade da assistência prestada (RODRIGUES; SANTOS; SOUSA, 2017).

A identidade do enfermeiro possui várias influências que estão incluídas no contexto da profissão, sendo importante ressaltar que a jornada de trabalho é, na maioria das vezes, exaustiva. Isso acontece devido ao fato de o volume de pacientes ser grande e o tempo de descanso, curto (SOARES, 2021).

Sob tal contexto, a grande maioria dos enfermeiros tem seus padrões de sono, alimentação e interações sociais alterados, pois eles se dedicam muito a um ou mais empregos, devido a salários baixos e incompatíveis com a realidade social (SOARES, 2021).

Segundo Soares et al. (2021, p. 2):

> A Organização Mundial da Saúde (OMS) observa que os trabalhadores da enfermagem apresentam altos níveis de ansiedade, acrescidos do risco de adoecer, provocando severos problemas de saúde mental e aumentando os casos da Síndrome de

> Burnout (SB), além de gerar transtornos de ansiedade,depressão e estresse associado.

Nesse sentido, observa-se que a carga laboral dos profissionais de enfermagem os leva ao estresse, a transtornos de ansiedade e até mesmo à Síndrome de Burnout.

Deve-se considerar ainda que esses profissionais são também acometidos por estresse psicossociais como: desmotivação, desamparo, falta de esperança, alienação e fadiga (SOARES et al., 2021).

## 2.3 ENFERMEIRO GESTOR E SEU PAPEL

Com a globalização e todas as mudanças que o mundo moderno vem sofrendo, as mais distintas instituições em todas as áreas vêm exigindo profissionais capazes de gerir e atingir os objetivos propostos. Com a saúde não é diferente, pois ela vem sendo afetada com as transformações, sendo necessários, cada vez mais, profissionais competentes atuando na área de gestão (COSTA, 2021).

Segundo Rodrigues et al. (2019, p. 382):

> A Gestão Serviços de Saúde visa contribuir para a implementação de modelos gerenciais que permitam planejar, decidir, organizar e controlar a prestação da assistência, através da utilização de práticas gerenciais que possibilitem maior eficácia e eficiência na aplicação dos recursos, possibilitando uma abrangência de conhecimentos teóricos, práticos e científicos.

Pode-se verificar que o gestor especializado em saúde corrobora a demanda de serviços, de forma a garantir que os serviços prestados sejam de excelente qualidade. Esse profissional deve atuar com destreza, promovendo boas práticas e aplicando conhecimentos e competências, de forma a agilizar e potencializar o capital humano.

Costa (2021) enfatiza que os gestores devem ter a capacidade de estimular seus colaboradores e membros de sua equipe, para que estes possam vir a desenvolver competências conforme as diretrizes da instituição na qual atuam profissionalmente.

O enfermeiro gestor deve possuir intrinsecamente o espírito de liderança,

principalmente por ser responsável pelo bom andamento de todo o serviço. Entretanto, vale ressaltar que nem sempre é o que ocorre, pois muitos enfermeiros ocupam cargos de gestão por indicação política, nomeação e até mesmo pelo fato de serem concursados (COSTA, 2021).

Dessa forma, para que a instituição possa oferecer serviço de excelência, é primordial que o enfermeiro gestor tenha competência para saber gerir sua equipe, e enfrentar os problemas diários. Porém, as competências do enfermeiro gestor não devem passar por cima de sua equipe, inviabilizando que esta permaneça saudável (RODRIGUES et al., 2019).

O enfermeiro gestor exerce muita influência no desenvolvimento da equipe que lidera e no desempenho da organização como um todo. Dessa forma, é necessário e primordial que ele tenha boa influência no desenvolvimento das pessoas e na desenvoltura da organização, conforme suas responsabilidades (COSTA, 2021).

## 2.4 DIAGNÓSTICO, PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Após análise clínica, um especialista é quem está apto a fazer o diagnóstico da Síndrome de Burnout. Esses especialistas aptos a identificarem e indicarem o tratamento mais adequado ao paciente são: o psicólogo e o médico psiquiatra (MS, 2023).

O paciente pode buscar tratamento na Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), que atende pelo Sistema Único de Saúde (SUS), de forma integral e gratuita. Lá ele terá atendimento desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso.

Entre as formas de prevenção da Síndrome de Burnout, estão: aderir a estratégias que diminuem o estresse e a pressão no trabalho; aderir a condutas saudáveis que corroboram o bem-estar; definir pequenos objetivos na vida pessoal e profissional; executar atividades que fujam da rotina diária; manter formas de lazer; manter contato com familiares e amigos; evitar consumo de tabaco e álcool; desabafar com alguém de confiança sobre o que está sentindo; evitar automedicação, entre outros (PONTES, 2014).

O descanso adequado de oito horas de sono também possui significativa

contribuição no bem-estar do indivíduo. É fundamental para qualquer profissional manter o equilíbrio entre lazer, trabalho, vida social e atividades físicas feitas de forma regular (MS, 2023).

O tratamento da Síndrome de Burnout é feito quase sempre com psicoterapia, porém, em alguns casos, ele pode ser executado com medicamentos antidepressivos e ansiolíticos, de forma concomitante à psicoterapia (MS, 2023).

É comum que o tratamento surta efeitos em um período de um e três meses, entretanto, isso varia de caso a caso, podendo durar mais tempo. A prática de exercícios físicos, associada ao tratamento, ajuda na recuperação do paciente, sendo fortemente recomendada. Além disso, recomenda-se que o paciente tire férias e desenvolva atividades de lazer com amigos e familiares para que a recuperação ocorra de forma mais efetiva e rápida (MS, 2023).

Quando o paciente não segue o tratamento conforme recomendado pelo médico, é comum que ocorra a piora do quadro. Assim, os sintomas se agravam, podendo surgir distúrbios gastrointestinais, perda total de motivação e desenvolvimento de depressão, a qual pode ocasionar internações e outras intervenções médicas (MS, 2023).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de Burnout é uma doença caracterizada por ser um distúrbio emocional que acomete diversos profissionais, das mais diversas áreas de atuação. Essa doença é oriunda do acúmulo de diversos fatores como: sobrecarga de trabalho, falta de motivação, cansaço excessivo, entre outros.

Entre os principais sintomas que a Síndrome traz, estão: falta de apetite, ausência de sono, dores de cabeça, dificuldade de interação, sentimento de incompetência. Entretanto, esses são apenas alguns dos sintomas, sendo que diversos outros podem surgir, à medida que o quadro se agrava.

Entre os profissionais de enfermagem, é bastante comum a sobrecarga de trabalho. E, normalmente, quando o enfermeiro vem a sofrer da Síndrome de Burnout, os problemas tendem a aumentar com o passar do tempo, resultando em grande depressão.

Dessa forma, o diagnóstico correto pode auxiliar, o quanto antes, para que o paciente venha se reestabelecer emocionalmente e se curar da Síndrome.

Assim sendo, é de grande relevância que o paciente cumpra todas as recomendações médicas e siga o tratamento de forma correta, pois, caso contrário, o quadro pode piorar drasticamente comprometendo ainda mais a sua saúde.

## REFERÊNCIAS

BRASIL**. Lei nº 7.498/86 de 25 de Junho de 1986**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l7498.htm. Acesso em: 17/03/2023.

COSTA, David Lopes. **O papel do enfermeiro gestor na gestão de conflitos.** Escola Superior de Enfermagem do Porto. Mestrado em Direção e Chefia de Serviços em Enfermagem. Porto. 2021. Disponível em: https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/38980/1/Dissertac%cc%a7a%cc%83o%2 0de%20Mestrado_David%20Costa.pdf. Acesso em: 29/03/2023.

COREN-GO. Conselho Regional de Enfermagem do Estado de Goiás. **O Coren-GO**. 2012. Disponível em: http://www.corengo.org.br/historico#:~:text=Sua%20fun%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A9%20zelar%20e,e%20disciplina%20o%20exerc%C3%ADcio%20profissional. Acesso em: 17/03/2023.

MPP. Ministério Público do Estado do Piauí. **Guia prático sobre a Síndrome de Burnout.** 2020.Disponível em: https://www.mppi.mp.br/internet/2020/09/setembro-amarelo-mppi-lanca-guia-pratico-sobre-a-sindrome-de-burnout/#:~:text=A%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20%C3%A9,demand am%20muita%20competitividade%20ou%20responsabilidade. Acesso em: 18/03/2023.

MS. **Síndrome de Burnout.** 2023.Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout. Acesso em: 10/05/2023.

PONTES, Carla. **Síndrome de Burnout:** uma doença relacionada ao trabalho. 2014. Disponível em:

https://advocaciapontes.jusbrasil.com.br/artigos/118679303/sindrome-de-burnout-uma-doenca-relacionada-ao-trabalho. Acesso em: 29/03/2023.

SILVA, Amina Regina et al. **Identidade profissional de enfermagem:** uma perspectiva através das lentes da mídia impressa brasileira. 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ean/a/x45qJDnRzdwF5RYgfjFwfhj/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 17/03/2023.

RODRIGUES, Cláudia Cristiane Filgueira Martins; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira; SOUSA, Paulo**. Segurança do paciente e enfermagem:** interface com estresse e Síndrome de Burnout. 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reben/a/s7SDMNMTzn4zYWdLYcpPSnC/?format=pdf&lang=p t. Acesso em: 29/03/2023.

RODRIGUES, Wellington Pereira et al. A importância do enfermeiro gestor nas instituições de saúde. **Revista Saúde em Foco**, v. 11, 2019. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/03/031_A-IMPORT%C3%82NCIA-DO-ENFERMEIRO-GESTOR.pdf. Acesso em: 29/03/2023.

SOARES, Rafael da Silva et al. **Burnout e possíveis implicações na qualidade docuidado.** 2021. Disponível em: https://rsdjournal.org. Acesso em: 17/03/2023.

UFES. Universidade Federal do Espírito Santo. **Enfermagem:** perfil do profissional. 2013. Disponível em: https://enfermagem.vitoria.ufes.br/pt-br/perfil-do-profissional. Acesso em 17/03/2023.

VARELA, Marília. **Fundamentos da Enfermagem**. 2014. Disponível em: https://www.passeidireto.com/arquivo/122866409/fundamentos-da-enfermagem-autor-marilia-varela. Acesso em: 08/04/2023.