

SÍNDROME DE BURNOUT, ESTRESSE E A ENFERMAGEM¹

Shirley Soares Peters²

Milena Mery da Silva³

RESUMO

Tendo como objetivos diferenciar Estresse e Síndrome de Burnout e a relação desses com o trabalho da enfermagem, realizou-se estudo bibliográfico para contribuir e compreender sobre o sofrimento psíquico no trabalho. Este estudo foi realizado como base na análise e interpretação de artigos, produzidas entre 2000 a 2015. Alguns estudos apontam o crescimento do número de trabalhadores da área da saúde acometidos pelo adoecimento no trabalho, isso ocorre devido à dupla jornada de trabalho, estresse emocional, conflitos interpessoais, expectativas na implantação de tecnologias, desempenho de papéis, falta de reciprocidade, limitações da autonomia, dentre outros. O estresse refere-se a um esgotamento pessoal que interfere na vida do indivíduo, mas não necessariamente na relação com o trabalho. Já Burnout é uma síndrome que envolve atitudes e condutas negativas com os usuários, clientes, organização e trabalho. O trabalho da enfermagem propicia tanto uma quanto outra situação e causa sofrimento e adoecimento.

Palavras - chave: Síndrome de Burnout. Estresse. Enfermagem.

ABSTRACT

Aimed to differentiate between stress and Burnout Syndrome and the relationship of these with the work of nursing was held bibliographical study to contribute and understand

¹ Artigo Científico apresentado na Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí

² Acadêmica de curso de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí.

³ Terapeuta Ocupacional. Mestre Profissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Professora Orientadora do Artigo destinado ao curso de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí.

about psychological distress in the workplace. This study was conducted based on the analysis and interpretation of articles, produced between 2000 and 2015. Some studies point to the growing number of health care workers affected by illness at work, this is due to double shifts, emotional stress, interpersonal conflicts, expectations in the implementation of technologies, role play, lack of reciprocity, limitations of autonomy, among others. Stress refers to a personal tiring that interferes in the life of the individual, but not necessarily in relation to work. Already Burnout is a syndrome involving negative attitudes and behaviors towards users, clients, organization and work. Nursing work provides both a much different situation and causes suffering and illness.

Keywords: burnout syndrome. Stress. Nursing.

INTRODUÇÃO

O trabalho e um dos aspectos mais importantes na formação do indivíduo, em que ocorre a interação no meio social, podem vir a ser um fator de estresse, principalmente entre os profissionais da área da saúde.

Estress ou stresse pode ser definido como a soma de respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externo e que permitem ao indivíduo superar determinadas exigências do meio ambiente e o desgaste físico e mental. O estresse pode ser causado pela ansiedade pela depressão devido à mudança no estilo de vida e a exposição a um determinado ambiente, que leva a pessoa a sentir um determinado tipo de angústia (WIKIPEDIA, 2015).

Segundo Silva (2011) a Síndrome de Burnout foi mencionada pela primeira vez por um psicólogo familiar chamado Herbert Freundeberg ao utilizar o termo “Burnout” relacionando-o ao stress causado por atividades exercidas. Freundeberg era um psicanalista que trabalhava em um ambiente inadequado com voluntários que não possuíam experiência, tendo uma jornada excessiva de trabalho, chegando há vinte horas por dia, com uma população pobre e doente. Após um tempo, ele começou a desenvolver um quadro de gripe persistente, perda de peso, irritabilidade e exaustão, a partir daí iniciou uma abordagem sobre a Síndrome.

A palavra Burnout tem origem inglesa derivada de duas palavras Burn cujo significado é “queimar” e Out “fora” termo que traduzido para o português pode ser compreendido como “consumir-se de dentro para fora”. O trabalho em excesso desencadeia

alterações psicológicas podendo acarretar em problemas físicos e prejudicar o desempenho do trabalhador (SILVA, 2011).

Os enfermeiros, pelas características do seu trabalho, estão também predispostos a desenvolver estresse e síndrome de *Burnout* por trabalhar diretamente e intensamente com pessoas em sofrimento, em especial os que trabalham em áreas como oncologia, a psiquiatria e clínicas médicas muitas vezes se sentem esgotados pelo fato de continuamente darem muito de si próprios aos seus doentes (WIKIPEDIA, 2015). Isso ocorre devido a sobrecarga e longa jornada de trabalho, e o emocional que constantemente está em prova no seu dia a dia.

SINDROME DE BURNOUT

O Brasil tem passado por grandes mudanças nas últimas décadas, junto com isso os trabalhadores têm apresentado diversos problemas relacionados ao estresse, desgaste emocional, exaustão, desgaste de energia surgindo assim a síndrome de Burnout.

O Brasil tem passado por grandes mudanças nas últimas décadas, junto com isso os trabalhadores têm apresentado diversos problemas relacionados ao estresse, desgaste emocional, exaustão, desgaste de energia surgindo assim a síndrome de Burnout.

O termo Burnout foi inicialmente utilizado em 1969, mas ficou conhecido a partir de 1974 através de Freudenberg, psiquiatra que trabalhava com toxicómanos em Nova Iorque e observou que alguns voluntários apresentavam depressão, e uma progressiva perda de energia até chegar ao esgotamento e sintomas de ansiedade, descreveu que eram menos sensíveis e compreensivos, desmotivados e agressivos em relação aos doentes, com um tratamento distanciados e cínicos e com tendência a culpá-los pelos seus próprios problemas (BORGES et al., 2002).

Com as leituras pode-se observar que os profissionais que são mais afetados com essa síndrome, são os profissionais da área da saúde, professores, agentes penitenciários entre outros, devido às mudanças e transformações organizacionais, ameaças, dupla jornada de trabalho, dificuldades físicas e mentais relacionadas ao trabalho.

Segundo BRASIL (2001) o quadro clínico da síndrome de Burnout pode ser identificado através:

- Da história de grande envolvimento subjetivo com o trabalho, função, profissão ou empreendimento assumido, que muitas vezes ganha o caráter de missão;
- sentimentos de desgaste emocional e esvaziamento afetivo (exaustão emocional);

- queixa de reação negativa, insensibilidade ou afastamento excessivo do público que deveria receber os serviços ou cuidados do paciente (despersonalização);
- queixa de sentimento de diminuição da competência e do sucesso no trabalho.

Os sintomas podem ser divididos em quatro categorias: Físicos: distúrbios do sono, cefaleia, enxaqueca, disfunção sexual, transtornos cardiovasculares, distúrbios respiratórios. Comportamentais: irritabilidade negligencia, agressividade, dificuldade de aceitação, suicídio e aumento de consumo de substancias. Defensivos: isolamentos, perda de interesse no trabalho, ironia, cinismo, absenteísmo, sentimento de onipotência. Psíquicos: falta de atenção, concentração, alteração de memória, solidão, e baixa autoestima, desconfiança, alteração de memória (BENEVIDES-PEREIRA, 2001).

Já o tratamento para a síndrome de Burnout pode ser realizada através de uma equipe multiprofissional, com a combinação de medicamento e terapias, as terapias ajudam o paciente a melhorar e ter segurança no seu trabalho e dia a dia, isso ocorre devido as trocas realizadas durante as terapias.

ESTRESSE

Stress é entendido como a avaliação que o indivíduo faz das situações a que está exposto como mais ou menos desgastantes. Isto é, o que, em seu trabalho é identificado como uma situação negativa, de difícil enfrentamento (BRITO, CARVALHO, 2003).

Segundo Preto, Pedrão (2009), a palavra estresse tem sido muito utilizada, sendo associada a sensações de desconforto, aumentando a cada dia o número de pessoas que se definem como estressados ou julgam indivíduos nas mais adversas situações como estressados, essas diferentes situações, dependendo do ponto de vista individual, podem desencadear diversos tipos de reações emocionais. Muitas pessoas qualificam principalmente as situações desagradáveis como estressoras. Assim, a compreensão e a avaliação do estresse não se fazem relevante à situação em que o indivíduo se encontra, mas sim, se relaciona à percepção que ele tem sobre a situação que vive usando seu processo psicológico e sua compreensão dos fatos.

Segundo Camelo, Angerami (2004 apud SELYE, H, 1994, p. 03), Hans Selye, médico endocrinologista, foi o primeiro cientista a utilizar o termo "stress" na área da saúde, ele observou que muitas pessoas sofriam de doenças físicas e reclamavam de sintomas comuns. A partir dessas observações, ele descreveu a Síndrome Geral de Adaptação (SAG), que pode ser entendida como "o conjunto de todas as reações gerais do organismo que

acompanham a exposição prolongada do estressor". Tal síndrome apresenta três fases ou estágios:

1ª- FASE DE ALARME: O organismo tem uma excitação de agressão ou de fuga ao estressor, que pode ser entendida como um comportamento de adaptação. Nos dois casos, reconhece-se uma situação de reação saudável ao estresse, porquanto possibilita o retorno à situação de equilíbrio após a experiência estressante. Essa fase é caracterizada por alguns sintomas: taquicardia, tensão crônica, dor de cabeça, sensação de esgotamento, hipocloremia, pressão no peito, extremidades frias, dentre outros.

2ª- FASE DE RESISTÊNCIA: Havendo persistência da fase de alerta, o organismo altera seus parâmetros de normalidade e concentra a reação interna em um determinado órgão-alvo, desencadeando a Síndrome de Adaptação Local (SAL). Nessa fase, ocorre a manifestação de sintomas da esfera psicossocial, como ansiedade, medo, isolamento social, roer unhas, oscilação do apetite, impotência sexual e outros.

3ª- FASE DE EXAUSTÃO: O organismo encontra-se extenuado pelo excesso de atividades e pelo alto consumo de energia. Ocorre, então, a falência do órgão mobilizado na SA, o que se manifesta sob a forma de doenças orgânicas.

O trabalho tem sido um gerador de estresse para muitas pessoas, pois muitas pessoas trabalham em áreas que não gostam, tornando esse trabalho um sacrifício, o profissional tem que lidar com que esta incomodando ou muitas vezes mudar de área e serviço, com isso melhorando a qualidade de vida e de seu trabalho.

A enfermagem é uma profissão estressante e esse fato se relaciona ao trabalho com pessoas que sofrem e requer grande demanda de atenção, o enfermeiro quando lida com essa situação pode se sentir irritado, deprimido e desapontado, esses sentimentos podem ser considerados incompatíveis com o desempenho profissional, trazendo conseqüentemente a culpa e o aumento da ansiedade (PRETO, PEDRÃO, 2009)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síndrome de Burnout atinge diversas profissões, e a enfermagem também passa por essas dificuldades isso ocorre a partir de geradores de estresse, como a sobrecarga, o acúmulo de tarefas, a falta de funcionários, os conflitos entre funcionários e diversos problemas que atingem, emocionalmente, fisicamente, psicologicamente e comportamentais do profissional.

Mais não podemos deixar de falar que o trabalho mesmo em condições adversas pode produzir algum grau de satisfação, tendo com isso criar estratégias para lidar com o desgaste, um elemento fundamental para a promoção da qualidade de vida no trabalho. O

desafio da promoção da saúde no trabalho e da prevenção do Burnout torna-se ainda maior na medida em que é exigido um diálogo permanente entre o planejamento, a execução e a gestão.

Com as leituras pode se observar que os profissionais da enfermagem, que conhecem inúmeros benefícios da atividade física, da alimentação saudável, não a desenvolvem, cabem destacar a realização de atividades que produzem momentos de descontração e prazer, pode absorver o impacto de agentes estressores. Com isso observamos a importância de escolher a profissão que se gosta, pois mesmo escolhendo o que fazer, passa-se por momentos estressores, mais se torna mais fácil supera-las quando fazemos o que amamos.

Sugere-se que realizem atividades de descontração e lazer, juntamente com a criação de programas de apoio aos servidores para favorecer o crescimento pessoal e profissional dos mesmos contribuindo na melhoria das condições de trabalho e diminuição do sofrimento dos trabalhadores tendo com isso uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. A saúde mental de profissionais de saúde mental: uma investigação da personalidade de psicólogos. EDUEM, 2001.

BORGES, L.O.; ARGOLO, J.C.T.; PEREIRA, .A.L.S.; MACHADO, E.A.P.; SILVA, W.S.A. A Síndrome de Burnout e os Valores Organizacionais: Um Estudo Comparativo em Hospitais Universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v.15, n.1, p. 189-200. 2002)

BRASIL, Ministério da Saúde Doenças relacionadas ao trabalho: Manual de procedimentos para os serviços de saúde. Capítulo 10 - Transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho. Série A. Normas e manuais técnicos, nº 114. Brasília/DF: Ministério da Saúde, 2001. Disponível em <http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/genero/livros.htm#d> Acesso em: 15 setembro 2015.

BRITO, E.S.; CARVALHO, A.M.P. Stress coping (enfrentamento) e saúde geral dos enfermeiros que atuam em unidades de assistência a portadores de AIDS e problemas hematológicos. Porto Alegre - RS. *Rev Gaúcha Enferm*. 2003;24(4):365-72.

CAMELO, S. H.; ANGERAMI, E. L. S. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*[online]. 2004, vol.12, n.1, pp. 14-21. ISSN 1518-8345. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692004000100003>.

PRETO, V. A.; PEDRAO, L. J. O estresse entre enfermeiros que atuam em Unidade de Terapia Intensiva. *Rev. esc. enferm. USP* [online]. 2009, vol.43, n.4, pp. 841-848. ISSN 1980-220X. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342009000400015>.

SILVA, P. P. C. Síndrome de burnout.nov.2011. [http://www.portaleducacao.com.br/educacao/artigos/10215 /sindrome-de-burnout](http://www.portaleducacao.com.br/educacao/artigos/10215/sindrome-de-burnout). Acesso: 28 de agosto de 2015.

WIKIPÉDIA. Desenvolvido pela Wikimedia Foundation. Apresenta conteúdo enciclopédico. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Estresse>. Acesso 27 de julho de 2015.

WIKIPÉDIA. Desenvolvido pela Wikimedia Foundation. Apresenta conteúdo enciclopédico. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_burnout. Acesso dia 27 de julho de 2015.