

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**CÍNTIA CASTILHO CUSTÓDIO¹, FLÁVIA DOS SANTOS LUGÃO DE SOUZA²,
ROBERTA MENDES VON RANDOW³**

¹Acadêmica do curso de Enfermagem do Centro Universitário UniFacig. E-mail: cintiacastilho2015@gmail.com

²Enfermeira, Doutora pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UNIRIO), Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (Escola de Enfermagem Anna Nery UFRJ), graduada em Enfermagem Cardiológica pela Escola de Enfermagem Anna Nery (UFRJ), graduada em Enfermagem e Obstetrícia pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), Professora na Faculdade do Futuro (FaF) e Professora no Centro Universitário UNIFACIG. E-mail: flavia.l.s@terra.com.br

³Educadora, Graduada em Enfermagem pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Especialista em Saúde do Adulto (modalidade residência) pelo HU/UFJF, Especialista em Políticas Públicas e Pesquisa em Saúde Coletiva pelo NATES, Possui MBA Gestão Serviços de Saúde, Acreditação e Auditoria pela FEA/UFJF, Coordenadora Curso Enfermagem do Centro Universitário UNIFACIG. E-mail: enfermagem@unifacig.edu.br

RESUMO

A enfermagem é uma profissão que está cada vez no auge da síndrome de *Burnout*, que é um conjunto de variados sintomas que provocam a diminuição da qualidade de vida dos trabalhadores da saúde, todos os profissionais estão sujeitos pois estes que no decorrer de anos de profissão após contato com tantos pacientes, casos variados, muitas horas de trabalho desgastantes, situações de grande risco e tendo contato diariamente com a porta aberta de novas doenças, ficam expostos a variáveis fatores favoráveis como à exaustão emocional e desgaste físico em relação ao trabalho. Dada essas informações, o objetivo do trabalho foi analisar a prevalência de Síndrome de *Burnout* nos profissionais da equipe de Enfermagem. Para isso, realizou-se uma revisão integrativa com 12 artigos selecionados dentro do tema, artigos publicados entre os anos de 2018 a 2022, as publicações foram 8.35% de 2018, 24.99% em 2019, 41.67% em 2020 e 24.99% no ano de 2020, o aumento do índice da Síndrome de *Burnout* foi associada a esgotamento mental e físico, estresse ocupacional, ambiente desapropriado. Os resultados mostram a necessidade de buscar recursos e estratégias que visem a melhora dos profissionais já diagnosticados e a queda de novos quadros em novos profissionais e melhora do bem-estar profissional. Os distúrbios relacionados a doenças preexistentes, juntamente com o isolamento social, ansiedade, baixa autovalorização aumentam as chances de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. Pode-se concluir que a desvalorização da classe de profissionais, rotina de trabalho acelerado, desmotivação, falta de organização setorial, relações profissionais desgastadas entre a equipe de trabalho e outros fatores podem aumentar as chances dos profissionais terem o diagnóstico de Síndrome de *Burnout* e o prejuízo não é somente para a população que tem o nível de assistência prestada prejudicada mas também para os profissionais e ambiente de trabalho pois o nível do atendimento cai e interfere no reconhecimento e valorização do estabelecimento.

Palavras-chave: Síndrome do esgotamento; Estresse ocupacional; Síndrome de *Burnout*; Enfermagem.

***BURNOUT* SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS: AN INTEGRATIVE REVIEW**

ABSTRACT

Nursing is a profession that is increasingly at the height of *Burnout* syndrome, which is a set of various symptoms that cause a decrease in the quality of life of health workers. All professionals are subject to it because over the course of years of their profession, after contact with so many patients, varied cases, many exhausting working hours, high-risk situations and having daily contact with the open door of

new diseases, they are exposed to variable favorable factors such as emotional exhaustion and physical exhaustion in relation to work. To analyze the prevalence of *Burnout* Syndrome in Nursing team professionals. Integrative review with 12 articles selected within the theme, articles published between 2018 and 2022, publications were 8.35% in 2018, 24.99% in 2019, 41.67% in 2020 and 24.99% in 2020, the increase in *Burnout* Syndrome index was associated with mental and physical exhaustion, occupational stress, inappropriate environment. The results show the need to seek resources and strategies that aim to improve professionals already diagnosed and reduce the number of new professionals and improve professional well-being. Disorders related to pre-existing illnesses, along with social isolation, anxiety and low self-esteem increase the chances of developing *Burnout* Syndrome. It can be concluded that the devaluation of the professional class, fast-paced work routine, demotivation, lack of sectoral organization, frayed professional relationships between the work team and other factors can increase the chances of professionals being diagnosed with *Burnout* Syndrome and the damage is not only for the population whose level of assistance is impaired but also for professionals and the work environment as the level of service drops and interferes with the recognition and appreciation of the establishment.

Keywords: Exhaustion syndrome; Occupational stress; *Burnout* syndrome; Nursing.

1 INTRODUÇÃO

Os enfermeiros estão entre os profissionais mais importantes no desenvolvimento de uma boa saúde da população (BATALHA *et al.*, 2020). Trabalham na prevenção de doenças na Estratégia Saúde da Família (ESF) na recuperação de pacientes que estão em grandes centros hospitalares e sempre fazendo vínculos com estes de forma a deixar que todo processo que os pacientes estão passando se torne o melhor e mais digno possível (NASCIMENTO *et al.*, 2021).

A enfermagem é uma profissão que está cada vez no auge da síndrome de *Burnout*, que é um conjunto de variados sintomas que provocam a diminuição da qualidade de vida dos trabalhadores da saúde, todos os profissionais estão sujeitos pois estes que no decorrer de anos de profissão após contato com tantos pacientes, casos variados, muitas horas de trabalho desgastantes, situações de grande risco e tendo contato diariamente com a porta aberta de novas doenças, ficam expostos a variáveis fatores favoráveis como à exaustão emocional e desgaste físico em relação ao trabalho e até mesmo afetando seus relacionamento familiar, a maior parte por terem rotinas extremamente exaustivas, condições de trabalho desfavoráveis, equipes que não mantém uma boa comunicação (ROBBA *et al.*, 2022).

Este tema já era de muita relevância antes mesmo da pandemia, mas teve sua proporção drasticamente elevada, devido a todo contexto da Covid-19, profissionais que já tinham uma carga horária muito alta de tempo de serviço, profissionais que já possuíam uma carga horária elevada de serviço, aumentaram esse percentual de carga horária, outros já acostumados com a rotina foram retirados de imediato por conta dos riscos, o contato com pacientes em um curto de intervalo de tempo foi desgastando ainda mais. Profissionais que já viam lutavam contra este desgaste emocional do dia a dia, assim a saúde mental de toda a camada de profissionais da

saúde foi afetada, fazendo com que a maior parte desenvolvesse algum tipo de transtorno mental (NASCIMENTO *et al*, 2021).

Dutra *et al*, (2019, p. 3) citam que a avaliação do *Burnout* é essencial, visto que, a partir do momento em que um trabalhador tem seu desempenho afetado em consequência da doença, seus colegas de trabalho poderão vivenciar uma carga de trabalho mais elevada devido ao baixo rendimento do colaborador afetado.

Assim, enquanto acadêmicos e profissionais no exercício, consideramos que é fundamental aprofundarmos os estudos acerca dessa temática para que possamos identificar em nossas equipes e até em nós mesmos sinais de um possível acometimento por essa patologia. Neste contexto, o serviço de saúde cai no nível dos atendimentos, trazendo grandes pontos negativos para população, profissionais que não estão se desenvolvendo bem em alguma área, seja ela profissional ou pessoal, possivelmente não darão seu melhor para trabalhar com atenção e fazendo um atendimento de qualidade (DULTRA *et al*, 2019).

A partir dessa contextualização foram elaborados a seguinte questão norteadora do estudo, quais os principais danos causados pela Síndrome de *Burnout* ao profissional de enfermagem no seu ambiente de trabalho? Para atender a esse questionamento elaboramos os seguintes objetivos do estudo: realizar uma pesquisa integrativa sobre as características que um profissional de saúde evolui com a Síndrome de *Burnout* e propor ações de enfermagem para no ambiente laboral a fim de diminuir as complicações desta síndrome.

2 MÉTODO

Para este estudo, utilizou-se a metodologia da pesquisa integrativa sobre a Síndrome de *Burnout* em profissionais de Enfermagem.

Para a seleção de todos os artigos desta pesquisa, foi utilizado plataforma SciELO e usados filtros para selecioná-los, tais como, idioma de todos os artigos e português, artigos publicados no período de 2018 a 2022, disponíveis na íntegra, com a temática central na Enfermagem.

Os descritores selecionados para o estudo na base DeCS foram: Síndrome de *Burnout*; Síndrome do Esgotamento; Estresse Ocupacional; Enfermagem. A coleta de dados e a análise dos resultados foram feitas nos meses de fevereiro à junho de 2023.

A pesquisa foi baseada em descritores que abordaram a problemática em questão, como “Síndrome de *Burnout*”, onde foram encontrados 849 documentos, “Síndrome do Esgotamento” com 242 documentos, e “Estresse Ocupacional” com 413 documentos e

“Enfermagem” com 52.528 documentos. O total de documentos encontrados com os descritores citados foram 1.096 documentos apresentados no **quadro 1**.

Quadro 1: Total de artigos selecionados na base SciELO

DESCRIPTORES	SCIELO	%
Síndrome de <i>Burnout</i> ; Síndrome do Esgotamento; Estresse Ocupacional; Enfermagem.	1.096	100%
Total de artigos selecionados	12	0,9%

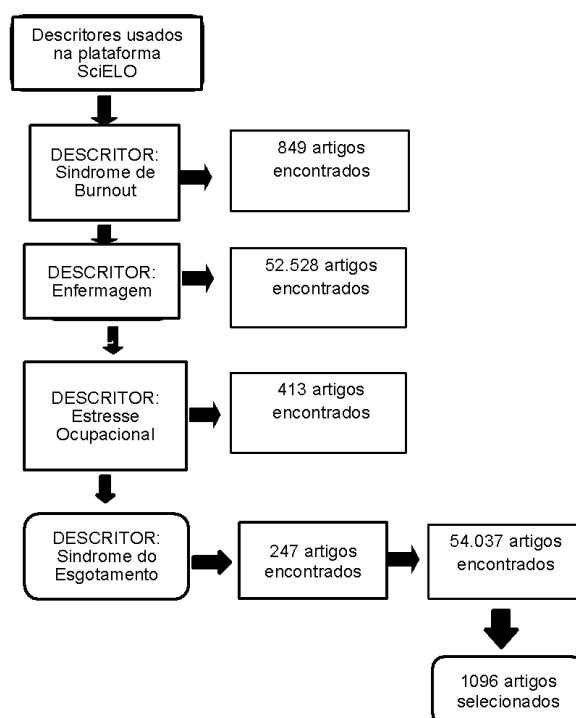
Fonte: Autoras do estudo (2023).

Foram excluídos os artigos que não estavam disponíveis na íntegra, os que estavam em outras idiomas, os artigos que não estavam dentro do tema relacionado ao estudo e artigos duplicados.

Os artigos selecionados foram todos da base de dados da SciELO, foram encontrados ao todo 1.096 artigos, com a busca sobre *Burnout* aplicou-se os filtros, o número foi para 316 artigos. Foram selecionados 12 artigos para a composição deste trabalho.

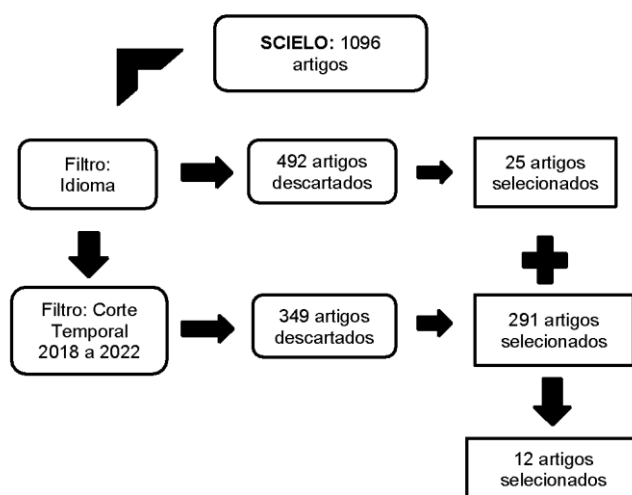
Os dados foram coletados, sintetizados e organizados para que o objetivo proposto fosse atingido. Para maior clareza, segue nos **fluxogramas 1 e 2** os detalhes mencionados.

Fluxograma 1: Relação quantitativa de documentos encontrados na plataforma SciELO.



Fonte: Autoras do estudo (2023).

Fluxograma 2: Artigos descartados e selecionados após implementação dos filtros na plataforma de bases da SciELO.



Fonte: Autoras do estudo (2023).

3 RESULTADOS

Após seleção dos estudos, conforme os critérios de inclusão e exclusão, foi constituída a amostra para a pesquisa, onde foram selecionados 12 estudos para a elaboração da pesquisa.

Para a efetivação da avaliação e discussão dos dados apresentados após a análise dos estudos, considerou-se o título, os autores, o ano de publicação, a fonte e a metodologia do material selecionado. Com base nas variáveis expostas, a **Quadro 2** foi elaborada e estruturada contendo os 12 estudos selecionados nas bases, com os métodos de inclusão e exclusão utilizados nesta pesquisa.

Quadro 2. Estudos selecionados a partir dos descritores na SciELO.

DESCRITOR Nº DE ESTUDOS				
DESCRITORES	Total de estudos	%	Total de estudos após filtros	%
Enfermagem	52.528	97,2%	4	0,007%
Síndrome de <i>Burnout</i>	849	1,6%	5	0,6%
Síndrome de esgotamento	242	0,5%	2	0,8%
Estresse Ocupacional	413	0,8%	1	0,2%
Estudos selecionados	54.032	100%	12	0,02%

Fonte: Autoras do estudo, (2023).

Para melhor compreensão sobre as referências selecionadas para a confecção desta pesquisa, foi organizado o **quadro 3** com os autores, títulos, fonte e ano de publicação de cada referência.

Quadro 3. Relação de estudos selecionados com os autores, títulos, fontes, anos e resumos de cada estudo.

TÍTULO DO ESTUDO	AUTOR	FONTE	ANO	RESUMO
<i>Burnout</i> entre profissionais de enfermagem em hospitais no Brasil.	Dutra, <i>et al.</i>	Revista Cuidarte	2019	Resultou em mostrar que a maior parte dos participantes apresentou níveis baixos de exaustão.
Saúde Mental dos enfermeiros: contributos do <i>Burnout</i> e engagement no trabalho.	Faria, <i>et al.</i>	Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental	2019	Os enfermeiros encontraram níveis elevados de engagement, moderados de exaustão emocional.
Estresse ocupacional e <i>Burnout</i> em profissionais de saúde de unidades de pré-operatório.	Munhoz, <i>et al.</i>	Acta Paulista de Enfermagem	2019	Concluiu que os profissionais estão desgastados emocionalmente e que se afastam dos colegas possuem altas demandas psicológicas.
Prazer e sofrimento em trabalhadores da atenção primária à saúde do Brasil.	Dalmolin, <i>et al.</i>	Revista Cuidarte	2019	Conclui que o esgotamento profissional, estresse, indignação e a falta de reconhecimento são indicadores de sofrimento no trabalho.
Violência laboral e qualidade de vida profissional entre enfermeiros da atenção primária.	Fabri, <i>et al.</i>	Acta Paulista de Enfermagem	2020	Percebeu-se a necessidade de criação de medidas institucionais para a promoção da qualidade de vida profissional.
Impactos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental de profissionais de enfermagem.	Nascimento, <i>et al.</i>	Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental	2020	A pandemia de COVID-19 impactou diretamente na saúde mental dos profissionais de enfermagem que atuam na linha de frente.
Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19.	Santos, <i>et al.</i>	Escola Anna Nery	2020	Conclui-se que ações que visem à melhoria das condições de trabalho e que estimulem a prática de atividades físicas podem ser benéficas para a manutenção e fortalecimento das condições de saúde mental dessa população.
Satisfação por compaixão, <i>Burnout</i> e estresse traumático secundário em enfermeiros da área hospitalar.	Batalha, <i>et al.</i>	Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental	2020	Neste estudo há necessidade de estratégias que fomentem ambientes de trabalho promotores de saúde mental nos enfermeiros, visando a diminuição do BO e ETS e a elevação da SC.

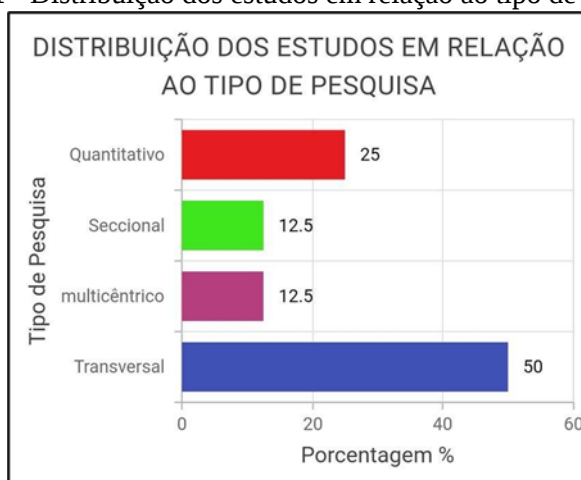
A saúde do trabalhador e o enfrentamento da COVID-19.	Filho, <i>et al.</i>	Revista Brasileira de Saúde Ocupacional	2020	Para assegurar condições laborais, medidas organizacionais necessitam ser discutidas no âmbito de cada atividade de trabalho e a praxis da Saúde do Trabalhador tem de ser considerada no rol das medidas e ações de saúde pública voltadas ao controle da pandemia.
<i>Burnout</i> e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente a covid-19: estudo multicêntrico.	Vieira, <i>et al.</i>	Revista Latino-Americana de Enfermagem	2022	Resultou que a resiliência interfere nos domínios desgaste emocional e baixa realização profissional do <i>Burnout</i> .
Impacto na saúde mental de enfermeiros pediátricos: um estudo transversal em hospital pediátrico terciário durante a pandemia de COVID-19.	Robba, <i>et al.</i>	Revista Latino-Americana de Enfermagem	2022	Observou-se que a maioria dos enfermeiros pediátricos atuava na linha de frente da COVID-19, em condições precárias, trabalhando com equipe reduzida e enfrentando perdas expressivas de renda.
Intenção em deixar a Enfermagem durante a pandemia de Covid-19.	Kantorski, <i>et al.</i>	Revista Latino-Americana de Enfermagem	2022	Observou-se que a proporção de profissionais que manifestaram intenção em deixar a Enfermagem foi de 24,6%.

Fonte: Autoras do estudo (2023).

Dos estudos selecionados para pesquisa, 8.33% tiveram sua publicação no ano de 2018, 24.99% dos estudos foram publicados no ano de 2019, e 41.65% publicados em 2020, ou seja, a maioria dos artigos foram publicados neste ano, 24.99% dos estudos publicados no ano de 2022. Dessa forma, os estudos selecionados para consecução de dados foram atuais, englobando no período de, 2018 a 2022.

No que se refere ao tipo de pesquisa, quatro estudos (25%) era estudo transversal, (12.5%) era multicêntricos, (12.5%) era seccional e (25%) era qualitativo. Segue no **gráfico 1** a distribuição dos estudos em relação ao tipo de pesquisa.

Gráfico 1 - Distribuição dos estudos em relação ao tipo de pesquisa.



Fonte: Autoras do estudo, (2023).

Em relação ao ano de publicação, dos 12 estudos selecionados, um estudo tem como ano de publicação 2018, três foram publicados em 2019, cinco estudos em 2020, e três em 2022. No **gráfico 2** descreve os valores das distribuições dos estudos quanto ao ano de publicação.

Gráfico 2. Distribuição dos estudos quanto ao ano de publicação



Fonte: Autoras do estudo, (2023).

4 DISCUSSÃO

Para as discussões dos dados, as informações foram divididas em 3 eixos a fim de estruturar o assunto:

4.1 A Síndrome de *Burnout* e suas características

Faria *et al.*, (2019) relata que a Síndrome de *Burnout* é basicamente o esgotamento físico e mental que acomete uma grande camada de trabalhadores da enfermagem, suas características são vistas diariamente no convívio com esta classe de profissionais.

Hoff (2019, *apud* Faria *et al*, 2019, pág. 02) relatam que os enfermeiros constituem atualmente um grupo vulnerável ao *Burnout* pois enfrentam no seu trabalho exigências quantitativas, ritmo de trabalho acelerado, sobrecarga de trabalho, sofrimento dos utentes, problemas de colaboração, comunicação em equipe, dificuldade na conciliação trabalho e família, falta de recursos humanos e materiais, e entre outros.

A síndrome de *Burnout* é um problema que tem uma de suas características de decorrência o trabalho, geralmente vem de insatisfação, podendo acarretar adoecimento psicossomático, Dutra, (2019) são sintomas e características que não aparecem de imediato, o início alguma queixa que não parece ser tão importante e logo após dão início aos outros, quando se percebe os profissionais já estão com um conjunto de sintomas e até mesmo outros problemas relacionados a saúde mental.

No estudo de Batalha *et al*, (2020) os enfermeiros fazem parte de uma grande parcela dos trabalhadores da área da saúde que desempenham papel muito importante na atenção aos cuidados que são prestados à população brasileira.

Contribuindo com essa afirmativa, Santos *et al*, (2020, pág. 02) esses trabalhadores estão expostos a diversos fatores que podem afetar a sua saúde mental, pois lidam cotidianamente com a dor física e emocional, com situações graves e complexas e, muitas vezes, com a precariedade no trabalho. Estes profissionais de saúde são, portanto, vulneráveis a problemas de saúde mental, que incluem insônia, depressão.

O quadro deste distúrbio está relacionado a alguns fatores como doenças preexistentes, isolamento social, sofrimento relacionado a algo pessoal, traz o grande aumento de problemas relacionados à saúde mental. A síndrome de *Burnout* é motivada principalmente por estressores no local de trabalho, consiste em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Esta pode ser caracterizada por dificuldades de adaptação psicológica, psicofisiológicas e comportamentais que acometem, principalmente, profissionais que exercem suas funções diretamente com pessoas expostas às situações de estresse (Vieira *et al*, 2022).

Santos *et al.*, (2020) descrevem que o quadro deste distúrbio relacionado a alguns fatores como doenças preexistentes, isolamento social, sofrimento relacionado a algo pessoal, traz o grande aumento de problemas relacionados à saúde mental.

4.2 Consequências da Síndrome de *Burnout* ao profissional da saúde

Para Faria *et al*, (2019) os profissionais desta classe ficam desmotivados no trabalho e rendimento começa a cair, podem afetar a saúde física e ocasionar casos, mas graves e quem os

profissionais podem ser diagnosticados com quadros de crises de ansiedade, depressão. A despersonalização consiste numa resposta insensível e impessoal em relação aos utentes, expressa em atitudes frias e sentimentos negativos e cínicos. Por fim, a redução de realização pessoal refere-se à tendência para se autoavaliar negativamente, particularmente no que diz respeito ao trabalho com outras pessoas, traduzindo-se numa insatisfação consigo mesmo e com as suas concretizações no trabalho.

As consequências do *Burnout* podem ser físicas, psicológicas e ocupacionais, abrangendo vertentes importantes na vida do indivíduo e levando até mesmo ao suicídio, enquanto em termos organizacionais aumentam o turnover, absentismo, presenteísmo e insatisfação no trabalho, bem como prejudicam a qualidade dos cuidados prestados (Munhoz, 2020).

Grande parte destes profissionais já possuíam anos de trabalho e estão no auge da profissão e já passaram por diversas situações que geram mudanças no cotidiano e muitos acabam deixando cair na rotina se tornando profissionais sem empatia, totalmente pessimistas. As agitações do dia a dia levam os profissionais a deixarem parte de si de lado, muitas vezes perdem o controle da situação em que se tornam sedentários, a alimentação já fica de lado, procurando sempre o mais fácil e rápido a sua própria saúde vai ficando totalmente desgastada (Filho *et al.*, 2020).

Para Dutra *et al.*, (2019, pág. 02) “as consequências do *Burnout* envolvem o desenvolvimento profissional reduzido com alta possibilidade de impacto direto na segurança do paciente e qualidade da assistência.” Nascimento *et al.*, (2021) relatam que os profissionais de enfermagem atuantes na linha de frente, apresentaram sintomas da Síndrome de *Burnout*, que ao ser evidenciada como multifatorial, interfere na capacidade da tomada de decisões como também debilita a prestação dos serviços além de afetar o bem-estar físico e emocional.

4.3 Cuidados de enfermagem ao portador da Síndrome de *Burnout*

Diante deste cenário, tem-se a necessidade de uma organização laboral da instituição onde os enfermeiros responsáveis pela gestão juntamente com a coordenação podem elaborar formas de evitar novos casos de *Burnout* e os já constatados terem melhora de seus quadros, sendo assim visando a melhoria na dinâmica de trabalho proporcionando aos profissionais um melhor ambiente, melhor comunicação com equipe (Kantoski *et al.*, 2022).

Fabri *et al.*, (2022) em seu estudo descrevem que ter a disponibilidade de um profissional da psicologia para acompanhamento rotineiro dos trabalhadores que ajudará neste processo de identificação de agravos que necessitem de prováveis intervenções ou afastamentos dos

profissionais, no entanto também pode-se buscar outras formas de diminuir os casos de *Burnout* na enfermagem uma das alternativas das instituições é fazerem escalas entre os setores tendo sempre o rodízio de serviços com a troca dos profissionais e uma opção viável para não deixar o trabalho cair na rotina, assim também é menos provável que o profissional crie vínculos afetivos com pacientes e familiares

Para Batallha *et al*, (2020) essas estratégias podem ser impostas com a visão de melhorar a gestão de risco e promover saúde a gestão de estresse de forma individual com a autoavaliação, autocuidado, melhorando os comportamentos e uma forma organizacional, profissionais trabalhando com atenção voltada para a melhora dos conflitos entre a equipe, rede de apoio social, trazendo a inclusão individual e de toda equipe ao mesmo tempo. No **quadro 4** foram levantados 07 problemas de enfermagem, seus diagnósticos segundo Nanda (2015) e cuidados de enfermagem ao portador da Síndrome de *Burnout*.

Quadro 4. Descrição dos problemas de enfermagem, seus diagnósticos segundo Nanda (2015) e cuidados de enfermagem ao portador da Síndrome de *Burnout*.

PROBLEMA DE ENFERMAGEM	DIAGNÓSTICO DE ENFERMAGEM	CUIDADOS DE ENFERMAGEM
Desesperança	Regulação do humor prejudicada	• Encaminhar este para o acompanhamento com profissionais devidamente preparados; • Avaliar adesão às medicações e necessidade de ajustes; • Indicar terapias coletivas ou individuais; • Inserir a família nas consultas e terapias.
Ansiedade	Planejamento de atividade ineficaz	• Orientar sobre forma de pré-estabelecer tópicos do que precisa ser realizado para que tenham controle sobre tudo que deseja fazer no dia; • Orientar quanto aos benefícios que expressar os sentimentos acarretam; • Indicar o tratamento com terapeuta.
Tristeza	Tristeza crônica	• Encaminhar o paciente para o especialista para ser avaliado, buscando a melhora deste quadro clínico; • Inserir ferramentas que possibilitem a melhora na relação interpessoal; • Orientá-lo sobre a importância da assistência médica para contorno da situação.
Estresse	Desesperança	• Realizar reuniões frequentemente com a equipe para buscar ter um bom retorno da equipe em questão de como melhorar a dinâmica do serviço; • Orientar a realização de exercícios físicos a fim de promover bem-estar; • Encaminhar para atendimento psicológico onde ele poderá entender melhor tudo que pode estar causando esse sentimento.
Insônia	Distúrbio do padrão do sono	• Orientar sobre formas não medicamentosas para tentar normalizar o sono; • Indicar a prática de exercícios e atividades que possam contribuir para o ajuste do sono; • Orientar sobre a importância de não fazer o uso excessivo de telas e celular próximo do horário de dormir.

Alteração do humor	Controle emocional lábil	● Indicar o uso de medicação natural; ● Indicar a rotina de fazer atividades que o ajude como a prática de meditação e ioga; ● Aconselhar sobre o tratamento com profissionais especializados.
Insegurança	Síndrome do estresse por mudança	● Buscar formas de fazer com que haja maior interação entre os profissionais do setor; ● Delegar responsabilidades sobre o tratamento a fim de incentivar o indivíduo a realizar o autocontrole; ● Encorajar o paciente a dizer tudo que está sentindo que pode estar causando este sintoma.

Fonte: Dalmolin, 2019; Nanda, 2015, adaptado por autoras do estudo, (2023).

5 CONCLUSÃO

Este estudo observou-se a prevalência da síndrome de *Burnout* sobre profissionais de enfermagem, sem dúvidas esta síndrome está presente em toda classe da enfermagem e ao longo dos anos só aumenta o índice de quadros desta doença, entre os fatores associados estão a sobrecarga no trabalho, sentimento de insegurança e o conflito entre colegas de trabalho, a pandemia também teve grande impacto para os profissionais atuantes o sentimento de insegurança e o fato de se sentirem em uma situação totalmente sem controle, afetou muito a saúde mental. O impacto destes danos afeta o rendimento no trabalho, o que traz o desgaste dos profissionais e um acompanhamento dos pacientes prejudicados.

E as principais consequências da síndrome encontradas no estudo, foi a desesperança, tristeza, ansiedade, insônia, estresse, alteração do humor em segurança, no geral são estes os sintomas mais encontrados, mas podem aparecer inúmeros outros sintomas.

Deve-se ser levado em conta cada sintoma e cuidados com estes para levar a melhoria dos quadros dos profissionais, explicar sobre a importância de falar sobre o que está acontecendo e sentindo, orientando sobre os benefícios de praticar exercícios e buscar afazeres interativos junto com os familiares e amigos nos horários de lazer, encaminhamento aos especialistas corretos para ajudar a amenizar a melhora dos sintomas, aos pacientes que fazem uso de medicamentos é importante avaliar sempre como está sendo a adesão e aceitação do mesmo e atentar-se aos casos de necessidade de ajuda, indica aumento de terapias coletivas em família também um ótimo cuidado.

O presente estudo contribui para que futuros gestores que queiram buscar melhorias para toda a classe de enfermagem, o trabalho mostra que o tratamento e acompanhamento psicológico dos profissionais podem trazer muitos pontos positivos para toda a rede de atendimento, melhorando a assistência prestada para a população e acarretando a melhora da saúde mental dos profissionais, profissionais saudáveis, conseguem desenvolver suas atividades

diárias da melhor forma possível, o ambiente de trabalho organizado e equipe em sintonia a desenvoltura e rendimento e melhorado.

REFERÊNCIAS

BATALHA, Edenise; MELLEIRO, Marta; QUEIROS, Cristina; BORGES, Elizabete. Satisfação por paixão, *Burnout* e estresse traumático secundário em enfermeiros da área hospitalar. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**; Nº 24 DEZ.,2020; 25-33.

DALMOLIN, Grazielle; LANES, Taís; MAGNAGO, Ana Carolina; SETTI, Caroline; BRESOLIN, Julia; SPERONI, Katiane. Prazer e sofrimento em trabalhadores da atenção primária à saúde do Brasil; **Revista Cuidarte**; Bucaramanga, 2019; 11(1); 14 pág.

DUTRA, Herica; GOMES, Paola; GARCIA, Roberta; OLIVEIRA, Henrique; FREITAS, Sandra; GUIRAEDELLO, Edines. *Burnout* entre profissionais de enfermagem em hospitais no Brasil. **Revista Cuidarte**; Bucaramanga2019; 10(1)13 pág.

FABRI, Natalia; MARTINS, Julia; GALDINO, Maria; RIBEIRO, Renata; MOREIRA, Aline. Violência laboral e qualidade de vida profissional entre enfermeiros da atenção primária. **Revista Acta Paulista de Enfermagem**; São Paulo (SP); JUN., 2022; vol.35 eAPE0362345

FARIA, Sara; QUEIRÓS, Cristina; BORGES, Elisabete, ABREU, Margarida. Saúde mental dos Enfermeiros: Contributos do *Burnout* e engagement no trabalho. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**; Nº 22; DEZ., 2019; 09-18 pag.

FILHO, José; ASSUNÇÃO, Ada; ALGRANTI, Eduardo; GARCIA, Eduardo; SAITO, Cézar; MAENO, Maria. A saúde do trabalhador e o enfrentamento da COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**; 2020; vol 25; 3 pág.

KANTOSKI, Luciane; OLIVEIRA, Michele; ALVES, Poliana; TREICHEL, Carlos; WUNSCH, Carla; SANTOS, Luiza; PINHEIRO, Guilherme. Intenção em deixar a Enfermagem durante a pandemia de COVID-19. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**; 2022; 11 pág.

MUNHOZ, Oclaris; ARRIAL, Tatiele, BARLEM, Edilson; DALMOLIN, Grazielle; ANDOLHE, Rafaela; MAGNAGO, Tânia. Estresse ocupacional e *Burnout* em profissionais de saúde de unidades de perioperatório. **Revista Acta Paulista de Enfermagem**; 2020, 7 pág.
NASCIMENTO, Ana Karoline; BARBOSA, Yaritsa; CAMARGO, Sara; SOUZA, Talita; GOMES, Sávio; GALVÃO, Maria; MEDEIROS, Arthur; BARBOSA, Isabelle. **Impactos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental de profissionais de enfermagem**; 2021; 17 pág.

ROBBA, Hingrid; COSTA, Andréa; KONZU, Kátia; SILVA, Clóvis; FARHAT, Sylvia; FERREIRA, Juliana. Impacto na saúde mental de enfermeiros pediátricos: um estudo transversal em hospital pediátrico terciário durante a pandemia de COVID-19. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**; 2022, 13 Pág.

SANTOS, Katarina; GALVÃO, Maria; GOMES, Sávio; SOUZA, Talita; MEDEIROS, Arthur; BARBOSA, Isabelle. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19; **Escola Anna Nery**; 2020, 15 pág.

VIEIRA, Lizandra; MACHADO, Wagner; PAI, Daiane; MAGNOGO, Tânia; AZZOLIN, Karina; TAVARES, Juliana. *Burnout* e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente à COVID-19: estudo multicêntrico. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**; 2022; 13 pág.