

**O ADOECIMENTO PSÍQUICO DOS PROFISSIONAIS DE
ENFERMAGEM NO AMBIENTE DE TRABALHO: BURNOUT –
UMA REVISÃO DE LITERATURA.**

Lygia Priscila VIIRA DE ANDRADE(*pry.andrade@hotmail.com*);

Fernanda Cenci QUEIROZ(*nandacq@hotmail.com*);

Maria José Caetano F. DAMASCENO(*marin.mjcf@hotmail.com*)

RESUMO: Atualmente têm crescido a incidência de Burnout, um transtorno psíquico que tem acometido cada vez mais os trabalhadores de enfermagem, em especial a categoria de enfermeiros. Objetivou-se nesse estudo identificar evidências científicas relacionado aos fatores da ocorrência da Síndrome de Burnout em enfermeiros. Trata-se de uma revisão de literatura, quantitativa, exploratória, descritiva. Este estudo permitiu compreender um pouco mais sobre Burnout e quais são os fatores que contribuem para seu desenvolvimento. Foi realizada uma busca na base de dados LILACS sobre os trabalhos publicados com este tema. Foram encontrados 19 artigos, onde foram utilizados apenas 7, pois 12 não condizia com o objetivo da pesquisa, ou não se tratavam da realidade aqui no Brasil. O presente estudo também abordou sobre estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout, e foram encontradas duas categorias de análises: Estratégias encontradas mas não implementadas que previnem de Bournot; e Estratégias implementadas para evitar bournout. PALAVRAS CHAVES: Burnout; Enfermagem; Enfermeiro

ABSTRACT: Currently have increased the incidence of burnout , a psychological disorder that has affected more and more workers in nursing , especially the category of nurses . The aim of this study is to identify scientific evidence related to factors in the occurrence of burnout syndrome in nurses . It is a literature review , quantitative , exploratory and descriptive . This study enabled us to understand a little more about burnout and what are the factors that contribute to its development . We performed a search of the database LILACS on studies published with this topic . 19 articles were found , which were used only seven because 12 did not fit the purpose of the research , or not dealt with the reality in Brazil . This study also addressed on strategies to prevent

burnout syndrome, and found two categories of analysis : Strategies found but not implemented that prevent burnout of ; and strategies implemented to prevent burnout .

KEYWORDS: Occupation Burnout/ Nursing/ Nurse

1. Introdução

O trabalho de enfermagem é caracterizado por exigências específicas, tanto na área cognitiva como na física, pois os mesmos tem que atender as necessidades e exigências do mercado de trabalho atual. Com o avanço da tecnologia, com a descoberta de novas patologias, vacinas, com a inovação nas formas do cuidar, o enfermeiro precisa sempre estar atualizando-se, e cada vez mais tem procurado aguçar suas habilidades, a fim de solucionar todas as tarefas que lhes são propostas ou atribuídas.

De acordo com Antunes 2007, o mundo do trabalho hoje é marcado por transformações como globalização, modernização tecnológica e novos modelos de gestão; toda essa conjuntura implica em mudanças no conteúdo, na natureza e no significado do trabalho. Muitos processos e organizações do trabalho são configurados, atualmente, por carga horária excessiva, ritmo intenso de trabalho, controle rigoroso das atividades, pressão temporal, e necessidade de profissionais polivalentes e multifuncionais.

As exigências feitas aos profissionais de enfermagem em seu ambiente de trabalho podem gerar uma situação de estresse muito grande, acarretando sérios problemas de saúde de ordem física ou psíquica. Esta situação de estresse pode estar associada a fatores internos ou externos do indivíduo. A desvalorização do trabalho, o desemprego, a baixa remuneração e a jornada excessiva de trabalho são alguns dos fatores externo que contribuem para o adoecimento do profissional enfermeiro, sendo estes dois últimos os mais citados por estes profissionais.

Segundo Gonçalves et al 2011, os baixos salários marcam o trabalho da enfermagem e ocasionam sofrimento psicofísico entre os profissionais, devido à remuneração insatisfatória diante da responsabilidade elevada. A diminuição dos salários faz com que os profissionais de enfermagem procurem mais de um vínculo empregatício, levando-os a permanecer maior parte do tempo de suas vidas no ambiente de trabalho. Neste sentido, há maior desgaste desses profissionais, incidindo negativamente no processo saúde-doença e resultando na baixa qualidade de vida.

De acordo com Queiroz 2008, as pressões no trabalho, como conflito de interesses e a sobrecarga, contribuem para o desequilíbrio, e o estresse não resolvido leva à deterioração da saúde mental, manifestada por depressão e pela síndrome de Burnout.

Para Seligmann-Silva 2003, algumas profissões e situações de trabalho tem merecido atenção especial como fonte das tensões que originam a síndrome. Professores, médicos, assistentes sociais e enfermeiros vêm sendo as grandes vítimas dessa síndrome que de forma silenciosa vem provocando muitos estragos na vida desses trabalhadores.

De acordo com Seligmann-Silva 2003, a Síndrome de Burnout originalmente vinda do inglês, que significa exaustão, esvaziamento ou ainda mesmo esgotamento, é uma patologia observada entre os profissionais que trabalham na prestação de cuidados, ou seja, acomete na sua grande maioria médicos, enfermeiros e profissionais da educação. É considerada uma patologia de difícil diagnóstico pois pode ser confundida com outros tipos de transtornos devidos aos sintomas serem bem subjetivos.

Portanto, é necessário por parte de quem está na gestão de locais em que atuam não só os profissionais de enfermagem, mas todos profissionais da saúde, lancem estratégias que gerenciem estes transtornos psíquicos como a Síndrome de Burnout, na relação laboral e na implantação de programas voltados à atenção da Saúde do Trabalhador, oferecendo suporte administrativo, divisão adequada do trabalho em número suficientes de profissionais e mostrando a importância sobre o relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho. Este estudo tem por objetivo identificar evidências científicas estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout em enfermeiros.

2. Fundamentação teórica

Atualmente o mercado de trabalho tem inovado cada vez mais em tecnologia, exigindo assim habilidades, qualificação e conhecimento científico dos profissionais. Por outro lado, o interesse exacerbado das instituições pela produtividade e lucro, têm feito com que os profissionais se dediquem excessivamente a ao trabalho, acarretando sérios problemas à saúde desse trabalhador.

Nos últimos anos, notou-se a ocorrência frequente de profissionais da enfermagem acometidos por transtornos mentais e comportamentais, devido a diversos fatores como

jornada excessiva de trabalho, insatisfação da classe quanto a remuneração, acidentes de trabalho, exigências do mercado de trabalho, inovação constante de tecnologias, etc.

Segundo Pafaro 2002, atualmente o estresse tem sido relacionado com estar sob pressão ou estar sob a ação de um estímulo insistente que altera a homeostase do organismo e é considerado um dos problemas mais incidentes sobre o ser humano. Ele se relaciona com a capacidade produtiva do indivíduo. Sem estresse a pessoa não produz, tornando-se uma pessoa apática e desanimada, porém, quando ele extrapola o limite do indivíduo ocorre à diminuição da produtividade e podem ocorrer doenças e até mesmo a morte. A exacerbação dessa situação de estresse poderá desencadear a Síndrome de Burnout.

O Burnout é considerado a síndrome do esgotamento profissional, está diretamente ligada ao trabalho em virtude das pressões sofridas por estes profissionais. Os profissionais necessitam realizar as tarefas que lhes são desincumbidas e da melhor forma, quando os mesmo não conseguem desempenhar aquilo que lhe é proposto pode ocorrer o aumento do nível de preocupação dos indivíduos, fazendo com que sofra uma pressão interna causando um conflito interior que ainda é pior.

Acredita-se que a Síndrome de Burnout seja uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando estes estão preocupados ou com problemas. Os profissionais de enfermagem precisam prestar cuidados diários e efetivos aos seus clientes, por até vezes complexos, isso exige uma tensão emocional constante, grandes habilidades, conhecimento tanto prático como científico, responsabilidades. O profissional em busca da resolutividade de tantas tarefas que lhe é proposta se desgasta de forma intensa que entra em Burnout.

De acordo com Freire 2010, o termo Burnout, é uma palavra de origem inglesa, que literalmente significa queimar-se, insinuando que a pessoa com essa síndrome está física e psicologicamente esgotada. Foi descoberta por Hebert Freudenberger, psicanalista nova-iorquino, em 1970, após constatá-la em si mesmo. Os primeiros casos a serem estudados foi de uma enfermeira psiquiátrica que estava decepcionada com seu trabalho em 1953, e em 1960 um arquiteto que desiludido com seu trabalho renunciou sua profissão.

Uma das causas dessa patologia está diretamente associada a dedicação exagerada á profissão e é desenvolvido em resposta a fatores ligados ao estresse emocional e a

interação interpessoal no trabalho. Os sintomas poderão manifestar-se de formas e em diferentes graus, de acordo com as características de cada indivíduo.

De acordo com Benevides 2002, esta síndrome pode ser dividida em fases evolutivas da doença, conforme ilustração abaixo: Fase 1: Falta de ânimo para trabalhar, dores nas costas, pescoço e coluna. Fase 2: Perseguição e paranóia. Fase 3: Alergias, pico de hipertensão e automedicação. Fase 4: Uso de álcool, drogas, medicamentos antidepressivos e ansiolíticos, suicídio.

O Burnout pode trazer sérias consequências a saúde desses trabalhadores, tais como: psicológicas individuais, interpessoais e organizacionais. Psicológicas individuais - a pessoa se sente isolada, apresenta problema no trabalho, relacionamentos, pode desencadear doenças pré existentes, autoimunes, além de ser fator de risco para doenças cardiovascular, o burnout ainda pode aumentar o risco de uso de drogas causando uma dependência, ou aumenta o risco de quadro ansiosos e depressivos que irá precisar de tratamento medicamentoso e psicoterapia. Interpessoais - pode ocorrer o aumento da sensação de isolamento, queda da qualidade de serviço, afastamento. Organizacionais - o profissional apresenta absenteísmo que é a falta ao trabalho, ou presenteísmo que é quando o mesmo continua trabalhando mais não desempenha suas tarefas da melhor forma, porque afeta essas três dimensões. O diagnóstico da Síndrome de Burnout somente poderá ser realizado por médico ou psicoterapeuta, levando-se em consideração as características peculiares das três dimensões da doença: o esgotamento emocional, a despersonalização e o envolvimento pessoal no trabalho.

O diagnóstico ainda é de difícil conclusão, pois esta pode ser confundida com vários transtornos devidos aos seus sinais e sintomas serem bem subjetivos como: o tédio, irritabilidade, e mau humor, como no caso da depressão. Então é importante a atuação e interpretação de um bom profissional especialista, devido aos sintomas serem muitos subjetivos. Também é importante uma boa avaliação e percepção pois o indivíduo deprimido é afastado do trabalho e continua deprimido, mas no caso da Síndrome de Burnout o indivíduo é afastado do trabalho e apresenta uma melhora significativa.

A participação ativa do trabalhador é primordial no processo do diagnóstico pois é o mesmo que têm que buscar a ajuda do profissional ao perceber as mudanças internas e no dia a dia, quando o indivíduo perceber que está com o nível de irritabilidade muito alto e não tem paciência de lidar com os colegas de trabalho, com o paciente, se sente

sobrecarregado, tem que estar alerta e procurar ajuda profissional para ver o que está acontecendo.

Estudos apontam que a grande incidência do Burnout principalmente na área da enfermagem, se deve ao tempo de em que o profissional fica em contato direto com o paciente, pois esses profissionais passam a maior parte do tempo ouvindo as necessidades dos mesmos na tentativa de sanar ou amenizar o que o paciente expõe como problema. O índice que acomete enfermeiros é de 25,13%, e é considerado preocupante em comparação com outros profissionais (BENEVIDES-PEREIRA, 2001).

O tratamento é o mesmo utilizado para os demais distúrbios mentais ocasionados pelo envolvimento excessivo com o trabalho. A psicoterapia é um tipo de tratamento que pode ser utilizado na tentativa de proporcionar mudanças na personalidade do indivíduo. A mesma é indicada pois o profissional com Burnout precisa ter tempo para repensar e analisar seus conflitos internos. Pode ser associada com o tratamento farmacológico, ou seja o paciente poderá está associando a psicoterapia que irá cuidar mais dos sentimentos e emoções do mesmo, com fármacos que controlam os distúrbios mentais, estes serão prescritos pelo profissional que fará uma rigorosa avaliação.

O tratamento farmacológico consiste na prescrição de antidepressivos e ansiolíticos que irá ajudar no controle dos sintomas. A indicação dependerá de cada caso, dos sinais e sintomas, da gravidade e da fase em que o indivíduo se encontra. A intervenção poderá envolver o afastamento do profissional do seu ambiente de trabalho, e quando o afastamento for indicado deve-se ser especificado o tempo que o profissional deverá ficar sem exercer suas funções.

De acordo com, Brasil 2001, a prevenção envolve mudanças na rotina e na estrutura da organização, mudanças estas que engloba o bem estar coletivo, diminuição da exposição aos fatores estressores no ambiente de trabalho, tornando-o mais agradável, com menor intensidade de trabalho, rodízio de atividades e até mesmo setores. Ou seja, a participação do profissional enfermeiro na busca de estabilização do Burnout é muito importante, pois o mesmo tem que se propor a tais mudanças, reconhecendo primeiramente que necessita de ajuda.

3. Metodologia

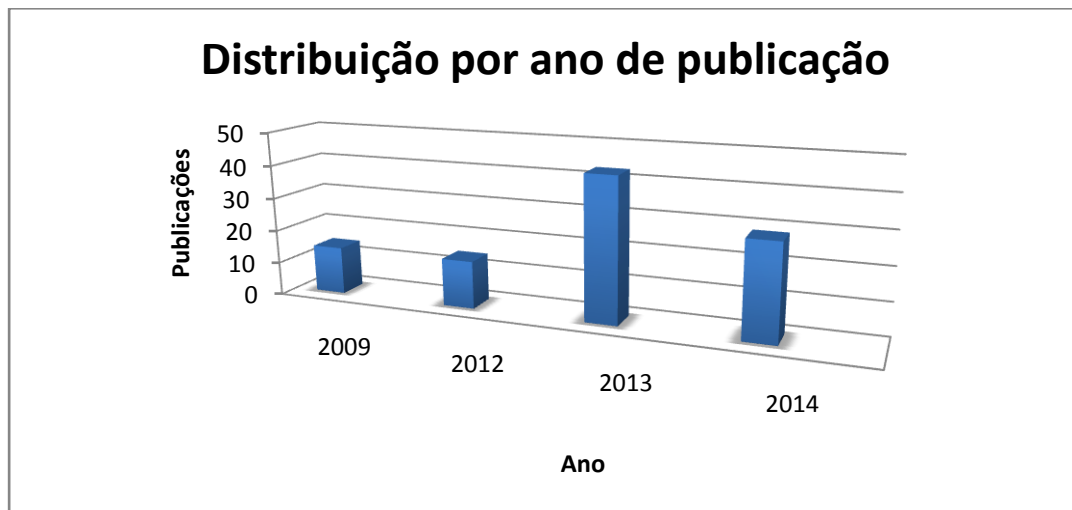
O presente trabalho trata-se de uma revisão de literatura, que tem como objetivo identificar evidências científicas sobre estratégias de prevenção da Síndrome de

Burnout em profissionais de enfermagem, a partir de artigos científicos indexados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na base de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os trabalhos encontrados foram lidos na íntegra a fim de categorizar os assuntos em áreas comuns que respondam ao objetivo deste estudo. Após a leitura e categorização, foi realizada a análise dos assuntos encontrados a fim de elaborar uma conclusão que responda aos objetivos propostos. Os critérios de inclusão utilizados foram os seguintes: texto disponíveis online e na íntegra, em português, tendo em vista a atualidade destas publicações em relação a temática, variando do ano de 2009 a 2014. Foram excluídos os trabalhos incompatíveis com o objeto do estudo e não disponíveis na íntegra no formato eletrônico. Foram utilizados como descritores os vocábulos: Burnout/prevenção/enfermagem, essa pesquisa gerou um resultado com 19 artigos, apenas 12 eram compatíveis com o objeto do estudo, mas somente 7 foram utilizado pois 5 artigos não estavam disponíveis na íntegra ou não tratavam de realidades do Brasil. Os artigos encontrados foram lidos e analisados utilizando-se a estatística descritiva e apresentados em forma de tabela.

8. RESULTADOS E DISCUSSÕES

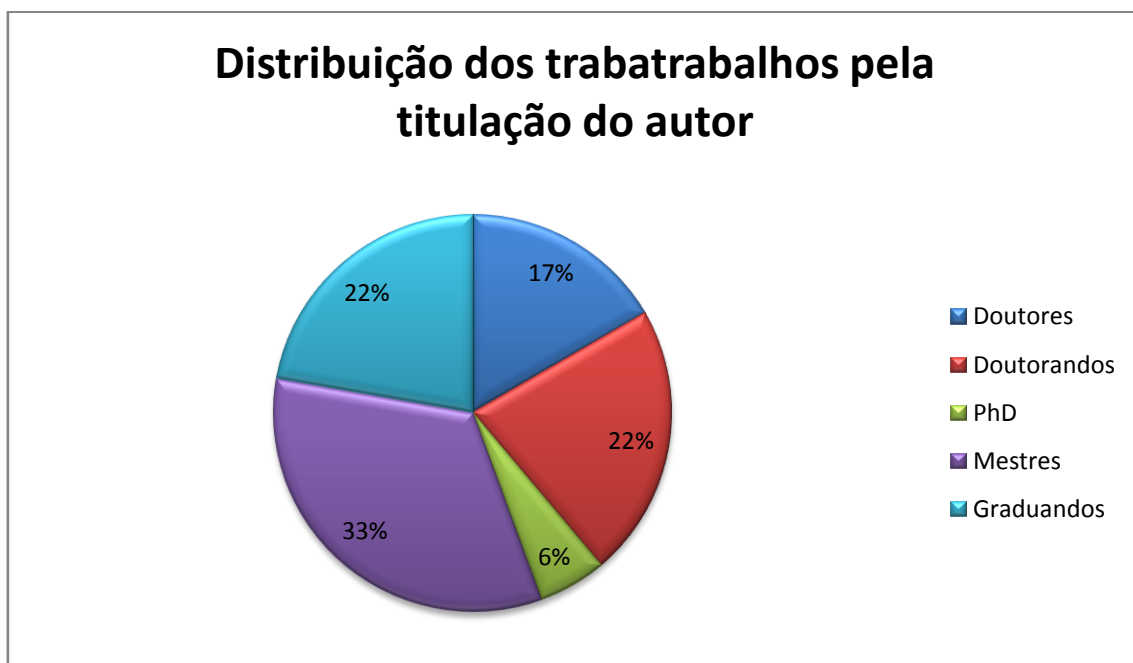
Os artigos encontrados foram tabulados em uma tabela que descreveu título, formação e titulação, nome da revista e a conclusão de cada artigo da busca. Esta tabulação permitiu analisar os trabalhos encontrados e agrupar os temas estudados em categorias de análises como: Estratégias encontradas mas não implementadas que previnem de Bournot; Estratégias implementadas para evitar bournout.

Foi analisado também dados quantitativos e qualitativos sobre os anos de publicações, com um maior número de publicações nos anos de 2013 e 2014, o que sugere que esse assunto vem despertando interesse científico recentemente.



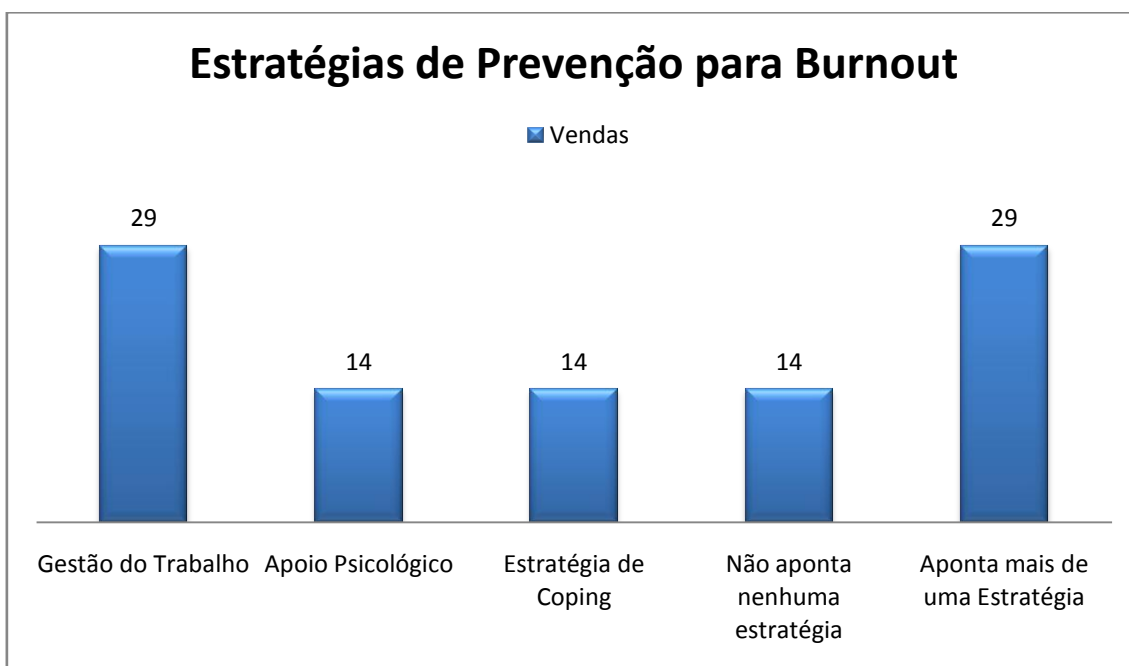
Sobre a titulação dos autores pôde-se perceber que todos os trabalhos encontrados nesta pesquisa tinham enfermeiro entre os autores, porém alguns tiveram participação de autores de outras áreas o que sugere a uma preocupação multiprofissional com o tema. Quanto a formação e titulação os artigos referidos foram elaborados por 17% doutores, 22% doutorandos, 6% PhD, 33% mestres e 22% graduandos.

Vale ressaltar que todos os artigos são frutos de autores vinculados a programas de pós graduação de mestrado ou doutorado, o que demonstra que esse assunto vem sendo estudado mais pela academia e não pelos profissionais do serviço



8.1 Estratégias encontradas mas não implementadas que previnem de Bournot;

Dos sete artigos encontrados 6 descrevem algum tipo de estratégia utilizada para a prevenção ou enfrentamento de estresse que pode ocasionar a Burnout.



Dos artigos apresentados, dois apresentam o coping como sendo uma boa estratégia para prevenção de burnout, porém não haviam implantado ações para analisar o impacto.

Foi possível também notar a necessidade de elaboração de novos estudos a cerca deste assunto, pois ainda há dificuldade em encontrar na literatura sobre determinado tema e o mesmo ainda é muito recente.

A maioria dos autores foram unânimes em descrever que a organização do ambiente de trabalho, o processo de trabalho, e o piso salarial são as principais causas apontadas como fator desencadeante ou agravante da Síndrome de Burnout.

8.2 Estratégias implementadas para evitar burnout.

Em uma pesquisa realizada por Dias et al. 2011, foi dito que medidas para minimizar este tipo de transtorno, estresse ocupacional, deveria estar inseridas nas discussões entre os gestores, os empregados, o meio acadêmico e os resultados dessas discussões deveriam ser apresentados aos conselhos federais e regionais de enfermagem buscando o lado benéfico da situação e ainda, buscar auxílio de especialistas.

Nesta categoria de análise foram levantados até o momento quatro formas de evitar este adoecimento ao trabalhador da enfermagem, sendo estas a gestão do trabalho, apoio psicológico, coping e estratégias de redução do estresse.

Os estudos evidenciaram a necessidade de suporte organizacional no ambiente de trabalho, e a reorganização do processo do mesmo. O Burnout está diretamente relacionado a fatores intrínsecos ao trabalho, à medida que o profissional diminui a satisfação com o trabalho realizado, aumenta-se a possibilidade de adquirir Burnout. Tamayo 2009, evidenciou a relação entre Burnout e algumas fontes organizacionais de desajustes como: ausência de coleguismo, sobrecarga de trabalho e conflito de valores e práticas organizacionais, revelam-se preditores significativos para exaustão emocional. Estes fatores contribuem negativamente na saúde dos profissionais aumentando a possibilidade de adquirir o Burnout.

Para Collière 2003, esses profissionais estão expostos diariamente a situações de doenças e morte, desafios que exigem, além de conhecimento técnico e habilidades, preparo emocional para lidar com o sofrimento, a tristeza e a tensão decorrentes de tais situações. A partir desta visão é necessário que as instituições devem oferecerem aos profissionais estrutura e recursos adequados para o desenvolvimentos de suas tarefas. Palazzo, Carlotto e Aerts 2012, pesquisando sobre o burnout em servidores públicos, também descobriram que a percepção do ambiente de trabalho tem um importante papel preditor na síndrome. Tais constatações reforçam o argumento de Aiken e Sloane 1997, de que o burnout está mais relacionado a características do ambiente de trabalho do que a características do trabalhador.

Logo é percebido que o ambiente de trabalho e a forma como ocorre o processo de trabalho, interfere na vida dos trabalhadores, visto que mais satisfeito o indivíduo se encontra estará menos propenso ao Burnout. Lopes 2009, fala que o termo “gestão” corresponde a um conjunto de processos utilizados para planejar, construir, equipar, avaliar e manter a confiabilidade de espaços e tecnologias. De acordo com o Ministério da Saúde 2006, pensar em gestão é pensar nos gestores, em seus comportamentos e ações, seus cálculos, suas práticas e relações de poder, suas interações interpessoais, desacordos e acordo, etc. Portanto é importante que as instituições e os gestores se comprometam com a saúde dos seus trabalhadores, oferecendo este suporte organizacional e os incluindo no processo de mudanças e melhorias do ambiente laboral.

8.2.1 Apoio Psicológico

Segundo Farias et al. 2011, por estar mais susceptível ao estresse ocupacional, a enfermagem encontra-se no quarto lugar no ranking das profissões mais desgastantes do serviço público, no entanto são poucos os estabelecimentos de saúde que prestam algum tipo de atendimento com suporte psicológico a estes profissionais. Os artigos lidos deixa claro a importância da implementação de Apoio Psicológico aos profissionais, pois é uma forma do mesmo aliviar as situações de estresse vivenciadas no dia-a-dia.

Em um estudo realizado por Sarturi 2009, é possível promover ações para manter o equilíbrio físico e psíquico dos profissionais, corroborando para reduzir fatores que compromete a qualidade de vida dessas pessoas. Os profissionais precisam verbalizar seus sentimentos, angústias, inseguranças, insatisfações, a ajuda de um profissional especializado pode se tornar indispensável e irá auxiliar na resolução dos conflitos gerados pelo ambiente ou pelo processo de trabalho.

Segundo Rocha et al. 2000, os recursos disponíveis, que auxiliam no tratamento contra o estresse, podem ser: métodos psicoterapêuticos, processos que favorecem o autoconhecimento, avaliação periódica da qualidade individual e revisão do redimensionamento das formas de organizações de trabalho. Ainda assim, é preciso que os estabelecimentos de saúde desenvolvam e implantem um Programa de Controle do estresse, que colabore com o aumento da qualidade de vida e a auto-estima profissional.

Também é necessário manter os profissionais informados sobre o Burnout, pois muitos desconhecem esta e síndrome, e até confundem com outras patologias. Os profissionais devem estar sendo informados sobre alternativas que ensinem a lidar ou amenizem a situação de estresse, com a intenção de favorecer a saúde dos trabalhadores.

Guido 2003, cita que cabe ao estabelecimento de saúde implantar um Programa de Controle de estresse informando, treinando e ensinando às pessoas a lidarem com situações de estresse, cujo o enfoque seja no interagir com os eventos estressantes no trabalho e na vida pessoal e desenvolver programas interdisciplinares de apoio a prevenção do estresse, a fim de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores da saúde, estabelecendo estratégias que minimizem os problemas evidenciados por esses profissionais preferencialmente nos ambientes e horários de trabalho.

8.2.2 Estratégias de Coping

De acordo com Antoniazzi et al. 1998, coping é definido como um conjunto de estratégias cognitivas e/ou comportamentais utilizadas pelo indivíduo para enfrentar demandas internas ou externas apreciadas como excedendo seus recursos. Ou seja o coping são esforços cognitivos e comportamentais para lidar com situações de dano, de ameaça ou desafio.

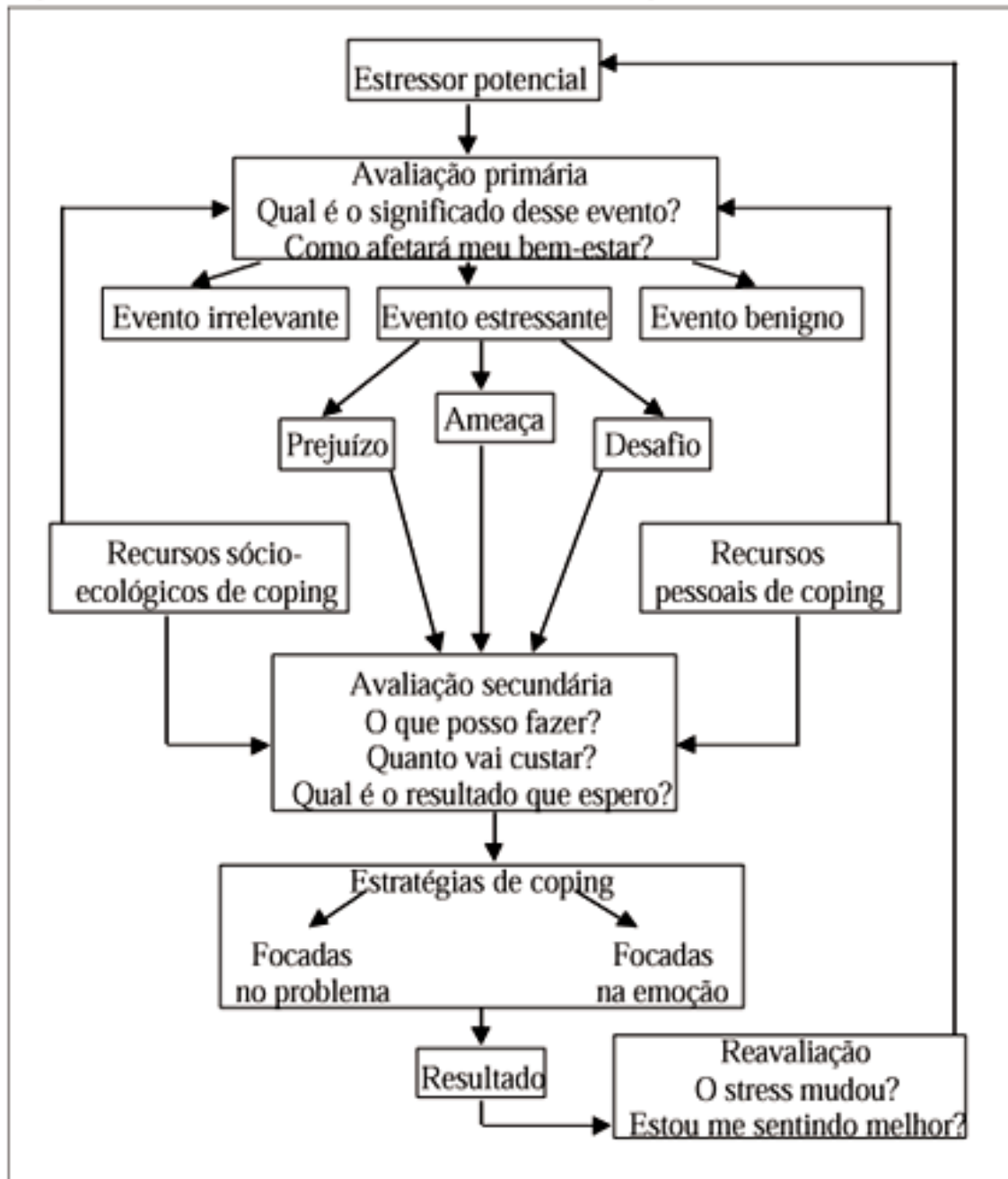
Segundo Folkman e Lazarus 1980, o coping pode ser dividido em duas categorias funcionais: Coping focalizado no problema e Coping focalizado na emoção. Nesta perspectiva, os autores ainda definem Coping como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizados pelos indivíduos com o objetivo de lidar com as demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de *stress* e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais.

O Coping focalizado no problema pode ser dirigido para uma fonte externa como uma medicamentos, ou dirigido internamente como fazer uma reestruturação cognitiva para encarar o problema de forma mais adaptativa. Já o Coping focalizado na emoção, tem por objetivo reduzir a sensação física desagradável de um estado de estresse, são exemplos: fumar, comer doces, chorar, coping religioso como, orar, rezar, participar de rituais. Também pode ser dividido como coping adaptativo, que são medidas saudáveis e eficazes como: meditar, relaxar. E desadaptativos que são medidas que causam prejuízos a si e/ou aos outros como: ingerir bebida alcoólica, fumar, uso de drogas.

Folkman e Lazarus 1980, envolve quatro conceitos principais sobre coping:

- a. Coping é um processo ou uma interação que se dá entre o indivíduo e o ambiente;
- b. Sua função é de administração da situação estressora, ao invés do controle ou domínio da mesma;
- c. Os processos de coping pressupõem a noção de avaliação, ou seja, como o fenômeno é percebido, interpretado e cognitivamente representado na mente do indivíduo;
- d. O processo de coping constitui-se em uma mobilização de esforço, através da qual os indivíduos irão empreender esforços cognitivos e comportamentais para administrar (reduzir, minimizar ou tolerar) as demandas internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente.

Figura 1 - Modelo de Processamento de Stress e Coping (Lazarus e Folkman, 1984)



Através de um estudo realizado por Santos et al. 2010, as estratégias de coping mais utilizadas pelos profissionais foram o planejamento positiva, o coping ativo, a aceitação, a autodistração e a reinterpretação. A menos utilizada foi o uso de substâncias. O planejamento e o coping ativo são estratégias que visam essencialmente o acontecimento ou a situação estressora. A aceitação, autodistração e a reinterpretação positiva são estratégias de coping focadas na emoção. A reinterpretação positiva está relacionada à tentativa do indivíduo reestruturar o acontecimento estressor, tendo por objetivo encontrar aspectos mais favoráveis que permitam o seu crescimento pessoal ou

profissional. O mesmo ainda relata, que mesmo utilizando estas estratégias coping, é necessário a implementação de ações voltadas a prevenção do estresse.

8.2.3 Estratégias de Redução de Estresse

As instituições de saúde carecem de gestores que tenha uma visão aguçada que lhe permita enxergar possíveis problemas que venham afetar a saúde de seus funcionários, uma pessoa que possa ouvir as necessidades, expectativas, anseios, etc. Paschoalini et al. 2008, sugere as seguintes estratégias para promoção de saúde e qualidade de vida para a equipe de enfermagem e redução do estresse: palestras educativas sobre agentes estressores e o seu enfrentamento, mudanças nas condições de trabalho e remanejamento de funcionários; desenvolvimento de pesquisa de clima organizacional quanto à hierarquia e papéis profissionais; pesquisa de opinião dos funcionários para facilitar o diálogo e melhorar as condições de trabalho.

Como estratégias de redução de estresse podem ser descritas também, a melhora na organização do trabalho e distribuição das funções; melhora dos canais de comunicação; possibilidade de desenvolvimento e crescimento profissional; criação de programas de formação contínua; desenvolvimento de programas de apoio e prevenção de estresse; construção de espaços para discussão dos problemas apresentados pelos trabalhadores.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo identificar evidências científicas sobre estratégias de prevenção da síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. Buscou-se também conhecer através da literatura as estratégias mais utilizadas pelos profissionais, e se as instituições adotaram algum tipo delas. No que se refere as estratégias encontradas, a gestão organizacional e o apoio psicológico foram as estratégias mais encontradas. O coping também foi apresentado como estratégia, porém foi visto a necessidade de realizá-lo associando-o com outras medidas de prevenção contra o Burnout.

Fica claro, a necessidade de mobilização das instituições e seus gestores em relação aos seus trabalhadores, visto que quando há um desequilíbrio no ambiente de trabalho isso pode acarretar o Burnout. No que se refere ao objetivo principal, este foi alcançado. Por meio deste estudo pôde-se notar algumas estratégias utilizadas contra o estresse que de forma exacerbada conseqüentemente gera o Burnout e a necessidade da implementação dessas ações pelas instituições e gestores.

Considerando os resultados obtidos, parece ser válida a idéia de que é preciso um comprometimento maior com a saúde dos trabalhadores de enfermagem, é preciso que se invista mais na qualidade de vida desses profissionais, pois quando os profissionais estão satisfeitos com as tarefas que lhe competem e sentem-se bem assistidos em suas necessidades, tendem a ser menos acometidos por essa síndrome.

Vale ressaltar que foi encontrado vários artigos que abordam sobre "Burnout", mas, ainda há uma certa escassez de trabalhos que evidenciam estratégias de intervenção, e implementação de ações para prevenir este agravo. Logo, vê-se a necessidade de elaboração de novos estudos acerca do tema.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Antoniazzi, AS et al. **O conceito de coping: uma revisão teórica.** Estudos de Psicologia, v. 2, n. 2, p. 273-294, 1998.
2. Antunes, Ricardo. **Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e negação do trabalho.** São Paulo, 2007.
3. Ballone, GJ; Moura, EC; **Estresse e síndrome de burnout;** publicado em 2008; Disponível em < www.psiqweb.med.br > revisado em 14/03/09 às 10:40h.
4. Benevides-Pereira, AMT. As atividades de enfermagem em hospital um fator de vulnerabilidade ao burnout, In: **BURNOUT: Quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador,** ed. Casa do psicólogo, 2001, pág. 135.
5. Benevides-Pereira, AMT. **O processo de adoecer pelo trabalho. In.: Benevides-Pereira, AMT. (Org.) Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** São Paulo: Casa do psicólogo, 2002.
6. Brasil. **Doenças Relacionadas ao trabalho.** Brasília. Ministério da Saúde do Brasil. 2001.
7. Collière, MF. **Cuidar: a primeira arte da vida. Loures: Lusociência.** 2003
8. Dias LG, Nogueira MM, Dutra GO et al. **Caracterização e formas de enfrentamento do estresse no profissional de enfermagem em atendimento pré-hospitalar.** Rev. pesquis. cuid. fundam. (Online). 2011; 3(1):1582-93
9. Freire, PA. **Assédio Moral, reestruturação produtiva e síndrome de Burnout em docentes.** 2010. Disponível em: <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0509pdf>.

10. Gonçalves, Francisco Glaideson Azevedo, et al. **O modelo neoliberal e suas repercussões para p trabalho de enfermagem [trabalho de conclusão de curso]**. Rio de Janeiro (RJ): State University of Rio de Janeiro; 2011.
11. - Guido LA. **Stress e coping entre enfermeiros de centro cirúrgico e recuperação anestésica** [Tese]. São Paulo (SP): Doutorado em Enfermagem – Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo;2003.
12. Leopardi, MT.; Lunardi Filho, WDL. **O trabalho da enfermagem: sua inserção na estrutura do trabalho geral**. Florianópolis: Rio Grande, 199. pág. 84.
13. 1- Lopes MMB, Carvalho JN, Backes MTS, Erdman AL, Schindwein BHSM. **Políticas e tecnologias de gestão em serviços de saúde e de enfermagem**. Acta paul. enferm. 2009; 22(6): 819-27.
14. Martins, LAN. **Saúde Mental dos Profissionais de Saúde**. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. Artmed Editora. Vol. 01, nº01. Setembro de 2003. Pág. 56-68.
15. Marx, K. **O capital**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1968. Liv 1, v.1
16. Mauro, Maria Yvone Chaves. **Projeto integrado: Saúde e Condições de Trabalho de Enfermagem no Contexto do Saber e da Prática em Instituições de Assistência e de Ensino nos setores Público e Privado**. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: FENF/UERJ, 2005.
17. Ministério da Saúde (Brasil). **Secretaria-Executiva, Departamento de Apoio à Descentralização Gestores do SUS: olhares e vivências**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde; 2006.
18. Oliveira, SL. **Tratado de Metodologia Científica**, 2ª ed. São Paulo, Editora Pioneira Thomson Learning. 2002.
19. Pafaro RC. **Estudo de estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas [dissertação]Campinas(SP): Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas; 2002.**
- 20- Paschoalini B, Oliveira MM, Frigério MC, Dias A. **Efeitos cognitivos e emocionais do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem**. Acta paul. enferm. 2008; 21(3):487-92.
21. Potter, PA; Perry, AG; **Estresse e adaptação**. In: **Grande Tratado de Enfermagem Prática- Clínica e Prática Hospitalar**. 3ª ed. São Paulo, Editora Santos. 2005. Pág. 999.

22. QUEIROZ, Sylvia Gonzalez. **Condições de trabalho e saúde dos enfermeiros em oncologia**. 2008. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro.
23. Rocha EL, Glima DMR. **Distúrbios Psíquicos Relacionados ao Trabalho**. In: **Júnior MF. Saúde no Trabalho**. Temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores. São Paulo: Editora Roca Ltda, 2000.
24. Santos MC, Barros L, Carolino E. **Occupational stress and coping resources in physiotherapists: a survey of physiotherapists in three general hospitals**. *Physiotherapy*. 2010;96:303-10.
25. Sarturi F. **Nível de stress do enfermeiro hospitalar frente a suas competências**. [dissertação]. Santa Maria (RS): Programa de Pós-Graduação em Enfermagem/ Universidade Federal de Santa Maria; 2009.
26. SELIGMANN-SILVA. **Psicopatologia e Saúde Mental no Trabalho**. In: MENDES, R. **Patologia do trabalho**. 1ª ed. Rio de Janeiro, Atheneu. 2003.
27. SILVA, TD; CARLOTTO, M. S. **Síndrome de Burnout em Trabalhos da Enfermagem de um Hospital Geral**. *Revista da SBPH. Pepsic*. V.11 Rio de Janeiro, Junho 2008.
28. Tamayo, M. R. (2009). **Burnout: Implicações das Fontes Organizacionais de Desajuste Indivíduo-Trabalho em Profissionais da Enfermagem**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(3), 474-482.