ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT PELA ENFERMAGEM

Ilca Grigio Dos Reis¹

Maristela Villarinho de Oliveira²

RESUMO

O elevado número de profissionais de enfermagem acometidos pela Síndrome de Burnout nos remete a este artigo que tem como objetivo descrever estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout na enfermagem, bem como descrever a Síndrome de Burnout e seus principais sintomas e identificar os fatores de riscos da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. A metodologia utilizada foi um estudo de revisão integrativa, realizado no período de março a novembro de 2020 por meios eletrônicos: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Na luta pelo enfrentamento, é possível identificar diversos métodos que são utilizados para conter o desenvolvimento da Síndrome de Burnout tais como: Coping, Mindfulness, psicoterapias e método Balint Paidéia; são formas encontradas para tratar de forma abrangente os profissionais de enfermagem acometidos pela Síndrome de Burnout. Porém, apesar da existência de métodos de enfrentamento, ainda existe uma grande necessidade de medidas mais eficazes, uma vez que os resultados dos tratamentos propostos nem sempre apresentam efetividade real.

Palavras-chave: Enfermagem, Síndrome de Burnout, Enfrentamento.

ABSTRACT

The high number of nursing professionals who are affected by the Burnout Syndrome leads us to this article that aims to describe strategies for coping with the Burnout Syndrome in nursing, as well as to describe the Burnout Syndrome and its main symptoms and to identify the factors of risks of Burnout Syndrome in nursing professionals. The methodology used was an integrative review study that was carried out from March to November 2020 through electronic means: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Virtual Health Library (VHL). In the fight for coping, it is possible to identify several methods that are used to contain the development of Burnout Syndrome such as: Coping, Mindfulness, psychotherapies and the Balint Paidéia method; are ways found to comprehensively treat nursing professionals who are affected by Burnout Syndrome. However, despite the existence of methods for coping, there is still a great need for more effective measures, since the results of the proposed treatments do not always present real effectiveness.

Keywords: Nursing, Burnout Syndrome, Coping.

¹ Graduanda do curso de enfermagem da Uni Sales Centro Universitário.

E-mail: Ilcagrigo@gmail.com.

² Docente e Orientadora da Uni Sales Centro Doutora em Gestão de Pessoas.

E-mail: mvillarinho@ucv.edu.br

1. INTRODUÇÃO

Das atividades humanas o trabalho é aquele que [...] é fonte de realização, satisfação e prazer ao homem (SILVA E ROBAZZI 2019), [...] estruturando e conformando o processo de identidade dos sujeitos, mas também pode transformar-se em elemento patogênico, tornando-se nocivo à saúde (ALMEIDA, RIBEIRO et, al. 2016).

Atualmente segundo dados do Conselho federal de enfermagem (COFEN) o Brasil tem 2.321.509 profissionais de enfermagem atuantes entre, auxiliares, técnicos, Obstetrizes e enfermeiros. Os profissionais de enfermagem dispensam grande parte de seu tempo na assistência direta com o paciente, seja em procedimentos simples ou naqueles que exigem mais complexibilidade. “Caracteriza-se [...] como uma profissão marcada pelo cuidado e por grande parte da carga de trabalho estar relacionada ao contato direto com pacientes e familiares” (PAIVA p.484).

Porém a desvalorização da enfermagem no país é grande pois não possui um piso salarial digno e adequado para o importante papel que estes profissionais desempenham, sendo forçados a conviver com jornadas de trabalho longas, exaustivas e desumanas. Este desgaste desencadeia o adoecimento físico e emocional do profissional da enfermagem, o trabalho passa ser um agente agressor tornando impossível sentir satisfação e realização ao exercer a profissão (MARQUES et al 2019).

Destaque no que diz respeito ao adoecimento emocional dos profissionais que lidam diretamente com pessoas está a síndrome de Burnout (SB) ou síndrome do esgotamento profissional “Burnout é uma expressão utilizada para designar aquilo que deixou de funcionar por exaustão de energia [...]” (TAVARES, 2014).

Nosso foco é a SB no contexto dos profissionais de enfermagem na atualidade. Plantões exaustivos, escalas forçadas somados a vida pessoal e realidade socioeconômica, tem levado cada vez mais profissionais aos consultórios psicológicos e psiquiátricos em busca de uma solução para esta dura realidade, quando não em última instância, ao suicídio (FERNANDES, NITSCH E GODOY 2018).

Esta pesquisa tem como objetivo geral, descrever estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout na enfermagem e como objetivo específico descrever o que é a SB e seus principais sintomas e identificar fatores de risco da SB nos profissionais da enfermagem.

2.REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A SINDROME DE BURNOUT

EM 1974 Helbert J. Freudenberg psicólogo usou pela primeira vez o termo Burnout, observando o comportamento dos funcionários da clínica de recuperação para dependentes químicos, na qual ele trabalhava em Nova York Estados Unidos. Atentos aos relatos dos funcionários que diziam não enxergar mais os pacientes como pessoas que necessitavam realmente de ajuda, já que não se via esforços dos mesmos para seguir o tratamento, além da despersonalização que foi identificada entre outras características ele associou estes comportamentos à SB. A SB tende a acometer os indivíduos que lidam com público como médicos, enfermeiros, e profissionais da saúde num todo, que apresentam desmotivação, falta de compreensão, distanciamento e falta de empatia para com os pacientes atribuindo ao mesmo a culpa por estarem enfermos. (MOREIRA, MAGNAGO et al 2009).

Segundo Moreira citado por Braga e Paula (2018 p. 32) Burnout é:

[...] uma síndrome ocorrente entre indivíduos de profissões que cuidam de pessoas, causando desgaste ou exaustão emocional referente a sentimentos de fadiga e dificuldade em lidar com situações estressoras, a despersonalização referente a atitudes negativas e insensibilidade com respeito a outras pessoas, e a reduzida satisfação pessoal ou sentimento de incompetência do trabalhador.

Para Braga e Paula (2018) a SB desencadeia uma condição de desgaste emocional, desapontamento, ausência de importância laboral e a desmotivação do profissional. Está síndrome acomete trabalhadores, mais está associada as profissões que tem como objetivo direto atendimento ao ser humano. Os profissionais que atuam na enfermagem evidenciam maior predisposição a ser acometido pela SB devido esse contato excessivo que esta profissão exige, e acaba por vezes desencadear o adoecimento dos mesmos.

A síndrome de Burnout (SB) é um fenômeno psicossocial que surge como resposta aos estressores interpessoais crônicos presentes no trabalho. No contexto da Psicologia, a definição mais utilizada tem sido a de Maslach e Jackson, em que o burnout é referido como “uma síndrome multidimensional constituída por exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho (ZANATTA E LUCCA 2015 p.254)

Existem variações no quadro clínico da SB podendo apresentar sintomas de natureza psicológica e comportamental entre os profissionais, tendo consequências negativas no aspecto individual, profissional, familiar e social. Na esfera institucional de saúde evidenciam-se elevados números de afastamento de profissionais por problemas de saúde e como consequência o comprometimento e o engajamento na excelência dos serviços prestados na instituição (ZANATTA E LUCCA 2015).

De acordo com Trigo (2010) a SB inicia-se por um processo prolongado de exposição a agentes estressores existentes no ambiente laboral. A presença desses estressores relacionadas ao ambiente de trabalho possibilitam o surgimento de múltiplos fatores da SB, o esgotamento emocional traz com ele a falta de esperança, o afastamento, fúria, entristecimento, intolerância, nervosismo, astenia e preocupação. A probabilidade de estar ligada a sintomas físicos que se apresentam

através de cefalalgia, náusea, mialgia, lombalgia e cervicália levando até a distúrbios do sono. O afastamento afetivo, ou seja, a despersonalização promove a apatia em relação ao outro, e torna-se desagradável e indesejável a presença deste profissional no ambiente laboral. A baixa realização profissional, a falta de satisfação profissional e o sentimento de que muito se tem feito mais pouco se consegue deixando o a sensação de injustiça e desvalorização.

Os fatores da SB apresentam uma ligação, e coloca em evidencia a exaustão emocional, pois se apresenta como uma resposta de estressores existentes no ambiente laboral, e sendo o indicativo do primeiro sintoma da SB (TRIGO 2010).

Na tentativa de administrar os agentes estressores o indivíduo procura manter-se afastado de tudo o que lhe causa o estresse e desconforto, e acaba por se perder neste processo de afastamento desencadeando a despersonalização (PÁDUA et al 2009)

Segundo Pádua e colaboradores (2009) a psicóloga Christina Maslach e Susan Jackson em 1978, foi criado o primeiro instrumento avaliativo para a SB, e hoje vem sendo utilizado de forma efetiva por diversas profissões, como instrumento avaliativo de forma a identificar no trabalhador os agentes causadores de estresse e exaustão em seu âmbito laboral. Os enfermeiros foram os primeiros profissionais escolhidos como pioneiros afim de analisar através deste instrumento avaliativo que é auto aplicável, devido estes profissionais liderarem o índice de profissões assistenciais e são considerados predisposto a desenvolver a SB, foi através do MBI (Maslach Burnout Inventory) que a SB entrou em evidencia e ficou concretizada a definição para esta síndrome e mais aceita atualmente, após o resultado da análise intransigente do instrumento que define a SB pela Exaustão emocional, Despersonalização e falta de realização pessoal.

A neurastenia tem sido associada a Síndrome de Burnout por esta ligada ao trabalho e seus sintomas assemelham-se a definição de Burnout, mas a discordância por parte de profissionais especializados que alegam que a SB é uma síndrome de tipo transtorno de ajustamento, alguns meios relatam que a SB pode se tornar um diagnostico formal no Diagnostic and Statistical Manual (DSM) sendo assim integrado aos transtornos psiquiátricos (TRIGO 2010).

Ainda na CID-10, o “esgotamento profissional ou sensação de estar acabado” (burnout syndrome) é codificado como Z73.0. No Brasil, o Decreto de no 3.048, de 06 de maio de 1999, aprovou o Regulamento da Previdência Social e, em seu Anexo II, trata dos Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais. O item XII da tabela de Transtornos Mentais e do Comportamentos Relacionados ao Trabalho cita a “Sensação de Estar Acabado” e “Síndrome do Esgotamento Profissional” como sinônimos da síndrome de burnout (TRIGO 2010 p.2).

Muito se tem estudado sobre a SB e através de alguns estudos feitos na Europa e na América estão consideram que a SB está entre as principais doenças crônicas degenerativas como HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica), DM (Diabetes Melitos), a SB tem sido atribuída a ausência laboral dos profissionais assistenciais, isso acarreta a grande alternância de funcionários, ocasionando também aposentadorias precoces e gerando sérias consequência monetárias ao trabalhador que tem a necessidade de se afastar das atividades laborais, e a instituição que tem necessidade de contratar novos trabalhadores (TRIGO 2010).

Segundo Trigo (2010) o indivíduo que é acometido pela SB pode apresentar vários sintomas recorrentes , que passam a fazer parte da sua rotina diária como: mialgia, dores musculoesqueléticas, distúrbio do sono, cefaléia, enxaquecas, disfunções gastrointestinais, imunodeficiência ocasionando gripes e resfriados contínuos , proporcionando aparição de afecções na pele, problemas cardiovasculares, transtornos do sistema respiratório, disfunção sexual, e modificações menstruais nas mulheres.

2.2 FATORES DE RISCO

A vulnerabilidade dos profissionais de enfermagem em relação a Síndrome de Burnout já foram constatadas através de estudos, esses dados coletados mostram a necessidades de continuarmos a debater e estudar para possibilitar a construção de medidas de enfrentamento no âmbito institucional proporcionando assim um ambiente propício para o profissional de enfermagem com a redução dos fatores estressores (FONSECA, MELLO, 2016).

De acordo com Silva, Nunes e colaboradores (2015) existe um grande interesse em relação à Síndrome de Burnout, mas poucos sabem realmente o que ela significa e como se apresenta, é evidente a necessidade de medidas de intervenção , como prevenção e promoção a saúde do profissional de enfermagem como forma de melhorar a qualidade da vida profissional refletindo assim na qualidade e na excelência dos serviços prestados por estes profissionais.

Inúmeros estudos evidenciam que um dos fatores de risco predominante para o surgimento da Síndrome de Burnout é o estresse. Deixando assim o profissional em situação de vulnerabilidade, onde somado os fatores socioeconômicos e exaustivos plantões vivenciando a perda e a dor do outro, causam o adoecimento do profissional de enfermagem apresentando uma redução no efetivo e o quantitativo dos profissionais na instituição onde prestam os seus serviços (RODRIGUES, SANTOS, SOUSA 2017).

Trigo (2010) cita evidencias apresentadas por estudos que a exposição prolongada com vítimas de traumas e de abusos sexuais, afetam psicologicamente os profissionais que prestam assistência a esses pacientes, que como consequência podem apresentar os sintomas da SB. Podendo surgir episódios de sintomas dissociativos, ansiedade, depressão, pensamentos intrusivos, paranoia, hiper vigilância e rompimento das relações interpessoais.

A satisfação que deveria existir em ser um profissional da enfermagem já não existe, pois os profissionais desta área na sua grande maioria não se mostram realizados para com as suas atividades, apresentam um grande descontentamento devido a forma com que a enfermagem é tratada, a falta de respeito e reconhecimento, traz um sentimento de insatisfação devido ao desgaste recorrente que apresenta a sobrecarga laboral desses profissionais, salários não condizentes com suas funções, trazendo assim acúmulo laboral para suprir o orçamento levando o profissional a ter mais de um vínculo empregatício aumentando o nível do estresse ocupacional (NOGUEIRA, SOUZA, GUEDES et al 2016).

Deve ser destacada a dificuldade de reconhecimento, valorização e obtenção de resultados quando se trata de processos de trabalho baseado em equipes, como é o caso da Enfermagem, ou seja, é difícil para cada profissional, bem como para os pacientes e familiares, identificar a contribuição individual no resultado final da assistência ao paciente(DUTRA et al 2019 p.2).

O afastamento por atestados e laudos médicos pelos profissionais de enfermagem acarretam na sobrecarga de trabalho para estes profissionais causam um desajuste na equipe multidisciplinar, dificultando o relacionamento no ambiente de trabalho, somada uma liderança não efetiva entre outros, são fatores que causam eventos adversos na assistência prestada pela equipe de enfermagem (NOGUEIRA, SOUZA, GUEDES et al 2018).

Na profissão da enfermagem devido aos ajustes de horários os profissionais se predispõem a outros vínculos empregatícios, esta prática se dá devido aos baixos salários tanto para enfermeiros que ocupam cargos de chefia, quanto para técnicos de enfermagem. Trazendo o primeiro lugar no ranking para os técnicos de enfermagem, e segundo lugar para enfermeiros (GUIMARAES E FILLI 2016).

Os profissionais de enfermagem deparam-se com a dura realidade do seu trabalho que lida diariamente com a dor e sofrimento alheio e até mesmo a morte, a estes profissionais não são ofertado suporte para facilitar todo processo, ocasionando a estes o sofrimentos psíquicos, que somados a outros fatores que permeiam os profissionais de enfermagem, como condições precária de trabalho, carga laboral excessiva, o mau relacionamento com colegas de trabalho entre outros podendo desencadear uma carga de estresse emocional muito grande levando ao sofrimento este profissional causando uma exaustão física e emocional (FERREIRA E LUCCA 2015).

Os profissionais acometidos com a doença apresentam alguns sintomas prevalentes como: exaustão, sudorese, mãos e pés frios, ranger dos dentes, aperto da mandíbula, fadiga, cefaléia, distúrbios gastrintestinais, insônia, taquicardia, dispnéia, irritabilidade, esgotamento, preocupação excessiva, impotência, baixa autoestima, ansiedade, negativismo, mal estar generalizado, ceticismo, desinteresse e dificuldade de concentração (FERNANDES 2015 p. 16)

A SB tem como um dos fatores para o seu acometimento o contato próximo com o outro, o envolvimento que o profissional de enfermagem acaba por desenvolver para com o paciente pode vir a evidenciar a vulnerabilidade deste profissional proporcionando um desgaste emocional levando-o ao sofrimento moral, emocional do profissional da enfermagem (MORAES E ALMEIDA 2016).

Devido à grande exposição do profissional da enfermagem que fica em evidência por estar diretamente em contato com o paciente e seus familiares acaba por gerar um desgaste emocional e físico que interfere de forma prejudicial em sua relação seja laboral ou familiar (FERNANDES 2015).

A Síndrome torna-se mais evidente em profissionais de Enfermagem, como consequência de diversos fatores, tais como: demanda, sobrecarga de trabalho, dupla jornada, número insuficiente de pessoal, riscos ocupacionais, precariedade de recursos materiais, pressão no trabalho, relações interpessoais conflituosas, contato direto com a dor e a morte, falta de pessoal qualificado, de reconhecimento, de suporte social, de feedback, de participação na tomada de decisões e de autonomia. Bem como contato direto e intenso com os pacientes e seus familiares, gravidade dos problemas desses pacientes, complexidade das atividades desenvolvidas, nível de responsabilidade e constante busca de especialização na área para melhorar a assistência (FERNANDES, NITSCHKE E GODOY 2018 p.204).

A falta de autonomia do enfermeiro junto a sua equipe dentro de uma unidade hospitalar, e um dos fatores que causam sobrecarga emocional, contribuindo para o adoecimento do profissional enfermeiro, as cobranças laborais que recaem sobre o enfermeiro causando insegurança por exigirem padrões de excelência que envolvem uma alta complexidade e tendo que lidar na maioria das vezes com a perda da vida que , gera uma grande tensão neste profissional levando-o ao desgaste emocional até a depressão (SILVA, TAVARES et al 2015).

Mesmo com a existência de leis trabalhistas que buscam amparar e zelar pelo bem estar do profissional trabalhador de enfermagem , os profissionais que exercem esta profissão, se dedicam e se entregam por completo com o intuito de zelar pelo bem estar e cuidar do outro, deixando assim o seu próprio bem estar (MORAES E ALMEIDA 2016).

Para preconizar a saúde do trabalhador é necessário um conjunto de fatores que tem por objetivo a prevenção, promoção, a recuperação, para enfim a reabilitação da saúde do profissional que foram expostos a situações que promoveram agravos a saúde do trabalhador, de tal forma que levam a incapacidade do exercício laboral por este profissional (MORAES E ALMEIDA 2016).

O trabalho no dia a dia dignifica o ser humano, proporcionando status e reconhecimento. Ao mesmo tempo, quando a prática laboral se torna incompatível com uma boa qualidade de vida, pode ocasionar sofrimentos de ordem física e mental ao trabalhador (SANTOS, MAMEDEE PAULA 2014, p. 98).

É comum ouvir relatos entre os profissionais de enfermagem que são portadores de doenças crônicas tais como hipertensão arterial, diabetes entre outras, e a exaustão causada pelos esforços físicos e mentais que os profissionais de enfermagem se expõem diariamente em suas atividades laborais. A exaustiva jornada de trabalho acarreta no surgimento do estresse ocupacional gerando desgastes emocionais e físicos que afetam diretamente o profissional de enfermagem (ALVIM, SOUZA, GAMA et al 2017).

A exposição prolongada ao estresse evidencia-se como fator de risco para a saúde do profissional da enfermagem, levando desenvolver problemas psicossociais e desencadeando um colapso no sistema biológico. Prejudicando a resposta do sistema imunológico para um enfrentamento do problema, ocasionando insônia, cefaleias, levando ao afastamento social e chegando à depressão (PAIVA. CORDEIRO, SILVA et al 2019).

O Burnout é uma consequência do estresse, instituído pelo Ministério da Saúde na lista de Doenças relacionadas ao Trabalho, como a “Sensação de Estar Acabado”. Embora o Ministério da Saúde tenha instituído a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, observa-se uma lacuna na concretização dessa política, que se traduz na falta de cuidados efetivos e preventivos às demandas da saúde dos trabalhadores da atenção primária (SOPEZKI 2017 p.2).

A SB é uma resposta emocional quando o profissional está diretamente exposto a situação de estresse, tornando-se crônico. A tensão que permeia o convívio no ambiente laboral e o fato de estar em contato direto com várias pessoas e seus problemas, acaba por evidenciar a vulnerabilidade deste profissional levando desencadear descontentamento para com suas atividades devido ao desgaste emocional sofrido por este profissional em seu ambiente de trabalho (PAIVA, CORDEIRO, SILVA et al 2019).

Burnout não é considerado como estresse, mais está associado a um processo crônico do mesmo, tendo o estresse como um dos fatores que contribui diretamente para o aparecimento da SB. Há registros que relatam o posicionamento da enfermagem, que ocupa a colocação como a quarta profissão mais estressante, e os fatores que desencadeiam o estresse, são apontados como sobrecarga laboral, a falta de definição de papéis na categoria, e a falta de reconhecimento que consequentemente traz a desvalorização do profissional (PAIVA, COERDEIRO, SILVA et al 2019).

2.3 O ALIVIO TEMPORÁRIO E AUTO DESTRUTIVO

O profissional que apresenta a SB tende a desenvolver a depressão, este profissional sente-se deprimido perde o prazer e o interesse por coisas que antes eram essenciais para sua vida, seja familiar ou laboral, as consequências são negativas trazendo grandes transtornos para este profissional, em suas atividades laborais e sua vida cotidiana. As habilidades laborativas ficam prejudicadas, evidencia uma queda na produção e na qualidade da execução das suas funções, levando assim a procura de substâncias como álcool, tabaco e psicotrópicos, que consomem como forma de alívio da pressão sentida por este profissional (GAVIN et al 2015).

O profissional de enfermagem está mais suscetível ao consumo de álcool, fumo, e substâncias psicoativas como forma de fuga da realidade e alívio da pressão que é sentida por este profissional, diariamente somando isto aos sintomas da SB, a situação se torna insustentável. Antes o que era uma forma de alívio acaba por se tornar indispensável para o profissional, causando grandes danos profissionais e familiares. Estes danos iniciam se pelo convívio familiar e logo se estende ao profissional, deixando o profissional mais vulnerável e susceptível ao erro para executar a sua função no ambiente de trabalho, causando lhe acidentes de trabalho e até mesmo afetando sua execução com o paciente (FERNANDES, NITSCH E GODOY 2018).

Devido à facilidade de acesso a psicoativos, o profissional de enfermagem faz o uso indiscriminado, utilizando a substancia de acordo com suas normas, ou faz o uso do conhecimento com profissionais médicos para conseguir receitas sem um devido acompanhamento. O crescente uso de agentes psicoativos por profissionais de enfermagem se dá ao estresse sofrido por estes profissionais em seus ambientes

de trabalho, procuram desta forma almejando a redução de seus problemas, mas os fatores estressores permanecem em sua vivência e isso leva o descontrole e este acaba por submeter-se ao uso insensato das drogas psicoativas trazendo agravos a saúde deste profissionais ou em alguns casos a morte por superdosagem (COSTA, SANTOS 2019).

Segundo a Organização Mundial (OMS), psicotrópicos são substancias psicoativas que agem diretamente no sistema nervoso central (SNC), o que produz notoriamente modificações comportamentais de humor e com a continuação da administração torna-se modificador de cognição (COSTA, SANTOS 2019 p.3).

O uso abusivo do álcool torna-se nocivo para a saúde do consumidor desta substância, o etilista sofre grande interferência em sua vida laboral, social e familiar, acarretando transtornos tão sérios que o levam a ser afastado do trabalho, já no meio familiar geralmente apresentam agressividade tornando a vida familiar um caos, o álcool causa alterações diversas prejudicando o raciocínio, alterando a percepção e reflexos, que quando este decide utilizar automóvel acaba por remeter a acidentes de trânsito colocando as vidas inocentes em risco, assim como a dele própria (FERNANDES 2015).

O uso do tabaco é um fator de risco para a vida, pois o uso leva ao vício proporcionando o uso frequente e concomitante, aumentando a probabilidade do desenvolvimento do câncer de pulmão, assim como doenças coronarianas e respiratórias e disfunção erétil, o tabagismo influencia economicamente trazendo gastos adicionais a renda familiar (FERNANDES 2015).

Os profissionais da enfermagem apresentam uma forte tendência a desenvolver dependência de substancias psicoativas, começam de forma gradual obedecendo as orientações médicas, mais muitos acabam por não ver outra forma para lidar com o sofrimento psíquico que a enfermagem é acometida todos os dias em suas atividades laborais (VIEIRA, BRIDA et al 2016).

A grande maioria dos profissionais da enfermagem encontram-se com sobrecarga de trabalho, isso acarreta o aumento do estresse emocional e físico, gerando maior irritabilidade, deixando o profissional mais sujeito ao adoecimento, principalmente o adoecimento mental, o profissional de enfermagem e levado a altos níveis de pressão durante a sobrecarga laboral sendo privado do convívio familiar, horas de lazer e descanso, causa um desajuste em sua qualidade de vida familiar criando conflitos e dificultando a comunicação entre familiares e até mesmo com seus cônjuges, deixando este profissional sem estabilidade emocional para lidar com sua profissão tão desgastante emocionalmente (SILVA, TAVARES et al 2015).

A baixa remuneração dos profissionais da enfermagem tem um efeito altamente negativo sobre este profissional, juntamente com uma renda familiar não satisfatória a responsabilidade de prover a família, causam uma insatisfação muito grande levando o profissional da enfermagem a sobrecarga de trabalho com a intenção de aumentar a renda familiar, isso gera uma frustração e a sensação de impotência para este profissional, fazendo este sentir se desvalorizado e desmotivado com a profissão que exerce, estes profissionais são levados ao seu extremo emocional e físico deixando-os fragilizados de forma a apresentarem risco a sua vida levando ao atentar contra a mesma (SILVIA, TAVARES et al 2015).

A associação entre satisfação profissional e o estado depressivo contribui seriamente com a manifestação da ideação suicida e desesperança, agrava sistematicamente a possibilidade de execução do suicídio, na medida em que escapa da esfera imaginária e torna-se elemento real no sujeito, portanto, um grave problema de saúde pública com grande impacto mundial, além de ser um fenômeno complexo ao envolver diversos aspectos filosóficos, culturais, sociais, econômicos, biológicos e psicológicos (DE MIRANDA E MENDES 2018 p.1).

A SB está correlacionada com a depressão, esta patologia atinge inúmeras pessoas pelo mundo, alguns destes são profissionais da enfermagem que em sua grande maioria apresentam os sintomas, é necessário que dentro do ambiente laboral haja profissionais capazes de identificar a presença de sinais e sintomas em profissionais que atuam na equipe de enfermagem, para que se possa agir de forma efetiva a fim impedir que estes sintomas venham afetar o desempenho do profissional, tendo como objetivo de prevenir um agravo na saúde mental do profissional (OLIVEIRA, LIMA et al 2020).

Exaustão emocional, despersonalização e sentimento de incapacidade caracterizam a SB, a falta de reconhecimento e incentivo no ambiente laboral entre outros fatores deixam esses profissionais suscetíveis e vulneráveis à depressão levando a pensamentos suicidas, chegando a consumir o ato, aumentando a estimativa que os profissionais da enfermagem apresentam uma fragilidade emocional muito grande e que necessitam de uma atenção efetiva de forma a diminuir o número de suicídio que é crescente entre esses profissionais (SILVA, TAVARES et al 2015).

Ter saúde mental significa ser capaz de recuperar-se do estresse rotineiro, conseguir lidar com as cobranças da vida, reconhecer seus limites, superar dificuldades, manejar conflitos, traumas ou transições importantes dos ciclos vitais diminuindo, assim, as possibilidades de acometimento por alterações mentais (SILVA, ROBAZZI 2019 P.3).

3.METODOLOGIA DA PESQUISA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa que foi realizado no período de março a novembro de 2020 tendo como temática a Estratégia de enfrentamento da Síndrome de Burnout pela enfermagem. Segundo os autores Zomer e Gomes (2017), a revisão integrativa é a forma de pesquisa onde se pode aprofundar em métodos que foram testados e comprovados por pesquisadores formas de enfrentamento da Síndrome de Burnout visando a resolução deste problema.

O levantamento de dados foi feito através das bases: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores em ciências da saúde são: Síndrome de Burnout, Estratégias de Enfrentamento, Profissionais de enfermagem.

Os critérios de inclusão serão: estudos completos, período de 2010 a 2020, artigos em língua estrangeira e artigos que não contemplem o período mais tenha extrema relevância para a pesquisa. Como critérios de exclusão têm-se: monografias, dissertações, teses, estudos que não contemplem o período e a temática escolhida. Os resultados serão apresentados em forma de quadro e a discussão será feita sob domínios.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1- Apresentação da síntese de artigos incluídos na revisão integrativa

TITULO	AUTORES/ANO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSÕES
A Relação Entre Estressores Ocupacionais E Estratégias De Enfrentamento Em Profissionais De Nível Técnico De Enfermagem	PEREIRA, TEIXEIRA. REISDORFER et al (2016).	Investigar os estressores vivenciados por profissionais de enfermagem de nível técnico atuantes em hospital geral e identificar as estratégias de enfrentamento mais utilizadas.	Os resultados desta pesquisa contribuíram para uma visão mais detalhada da realidade percebida na prática de forma tão enredada.	Esta pesquisa tem o intuito de contribuir de alguma forma, tendo em vista a carência existente de estudos detalhados especificamente na área da enfermagem que abordem esta temática tão presente no cotidiano.
Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares	GUIDO et al (2011).	Identificar estressores, nível de estresse dos enfermeiros, estado geral de saúde e formas de enfrentamento utilizadas pelos enfermeiros no ambiente de trabalho.	O predomínio de profissionais do sexo feminino e com idade inferior a 40 anos corresponde ao perfil esperado e é muito semelhante a achados de outros estudos.	A população do estudo constituiu-se principalmente com mulheres (91,61%), com tempo de serviço entre um e dez anos (52,45%) e que possuíam curso de pós-graduação (72,73%). No que se refere a outro emprego, observou-se que 64,34% não o possuíam.
Fatores estressores e as estratégias de enfrentamento utilizadas por enfermeiros hospitalares: revisão	LIMA et al (2015)	Objetivos: analisar a produção científica referente aos principais fatores estressores e as estratégias de enfrentamento utilizadas por	Os resultados sugerem que o aumento da sensação de controle e competência emocional ajudar estudantes de enfermagem a adotar estratégias	De acordo com as análises dos artigos pesquisados, percebe-se que independente do setor hospitalar, os principais fatores estressantes são

		enfermeiros hospitalares.	de enfrentamento ativas e eficazes quando se lida com o estresse, que por sua vez aumenta o seu bem-estar subjetivo	alta demanda do trabalho, baixo reconhecimento profissional, jornada dupla de trabalho, mais de um vínculo empregatício e baixos salários.
A Relação Entre Estressores Ocupacionais e Estratégias De Enfrentamento em Profissionais de Nível Técnico de Enfermagem	PEREIRA et al (2016)	investigou os estressores vivenciados por profissionais de enfermagem de nível técnico atuantes em hospital geral e identificou as estratégias de enfrentamento mais utilizadas	Considerando-se que as estratégias de enfrentamento tornam-se necessárias para tentar solucionar as situações estressoras que permeiam o ambiente laboral, os resultados desta investigação devem ser apreciados com atenção. Assim, destacaram-se as estratégias de enfrentamento focalizadas no problema como uma maneira positiva de aproximação e resolução do problema conflitante	Espera-se que a partir deste estudo seja possível visualizar de forma mais concreta os fatores de estresse ocupacional e seus modos de enfrentamento, e assim formular métodos de intervenção para transformar esta realidade, seja por meio de novos estudos, ou dentro da prática profissional, diretamente.
Síndrome de Burnout e Estratégias de Enfrentamento em Profissionais de Saúde uma Revisão Não Sistemática	ZOMER E GOMES (2017)	Essa pesquisa tem por objetivo conhecer quais as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais de saúde acometidos pela Síndrome de Burnout.	Com os resultados obtidos destaca-se a necessidade de um olhar atento para o fenômeno do estresse, tido como fator adoecedor ocupacional, com consequências de impacto negativo direto no ambiente de trabalho, na vida dos trabalhadores e na sua rede de apoio.	É preciso disseminar, entre os profissionais de saúde, informações e orientações, sobre burnout e suas consequências negativas para o indivíduo e para as organizações, bem como elucidar melhor o papel das estratégias de enfrentamento como medidas de combate efetivas diante dos déficits de saúde

<p>Estresse ocupacional na enfermagem e mindfulness: o que há de novo?</p>	<p>BARRETO, FERREIRA E CORREIA (2017)</p>	<p>Objetiva-se identificar a produção científica de Mindfulness como estratégia de enfrentamento do estresse ocupacional de profissionais e estudantes de enfermagem.</p>	<p>Como resultado, os estudos ressaltavam a importância da resiliência, como estratégia essencial de resposta ao estresse ocupacional do trabalho do enfermeiro, ajudando o profissional no equilíbrio emocional encontrando ferramentas internas para enfrentar as adversidades.</p>	<p>Mindfulness é um treinamento de atenção, em que é possível, segundo os estudos, se aprimorar capacidades mentais, como: manter o foco; capacidade de metacognição; inteligência emocional; capacidade de autorregulação e bom estado físico e emocional</p>
<p>Viabilidade e Eficácia Preliminar de uma Intervenção Baseada em Mindfulness Nos Sintomas de Burnout em Profissionais da Atenção Primária à Saúde: Estudo Controlado</p>	<p>SOPEZKI (2017)</p>	<p>Comparar o efeito de uma intervenção baseada em mindfulness, nos sintomas de Burnout em profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS) com uma intervenção breve baseada em relaxamento e lista de espera.</p>	<p>Os participantes manifestaram as suas experiências e a pesquisadora registrava em suas observações do estudo. Depois, por e-mail ou telefone, era conferido o estado de saúde dos participantes e identificado que foram todas experiências, transitórias e que duraram apenas um dia ou dois, dependendo do sintoma mobilizado, o que pode ser inferido como a dificuldade comum dos participantes de grupos de mindfulness encararem e permanecerem com o desconforto, muito comum na literatura.</p>	<p>A execução desta pesquisa permitiu evidenciar a relevância deste tema, uma vez que se encontra uma discrepância importante entre a população estudada, seus direitos ao próprio cuidado em contraste com a realidade objetiva, cheia de lacunas em relação ao cuidado efetivo das demandas dos trabalhadores da APS.</p>
<p>Grupos Balint-Paidéia:</p>	<p>BRUINJÉ e SANTOS (2019)</p>	<p>Ofertar Grupos Balint-Paidéia visando o</p>	<p>A redução do sofrimento psíquico daqueles</p>	<p>Diante dos achados expostos à proposta</p>

Uma Clínica Reflexiva para as Equipes de AP no Âmbito da Saúde Mental		desenvolvimento de uma clínica reflexiva para as equipes de AP no âmbito da saúde mental.	que atuam com saúde mental e a diminuição dos afastamentos provenientes de doenças, muitas vezes desencadeado pelo trabalho.	do projeto é o desenvolvimento de uma clínica reflexiva, na qual os profissionais possam discutir seus casos clínicos, lidar com a subjetividade envolvida, discutindo transferências e contratransferências e afetos envolvidos, trocar ideias e receber indicações teóricas, com a busca de grupos solidários.
---	--	---	--	--

Fonte: Pesquisa do autor

4.1 Estratégia de enfrentamento da Síndrome de Burnout na enfermagem

Na tentativa de lidar com situações de extremo estresse, o profissional busca formas de enfrentamento, na procura de criar um mecanismo de defesa para se adaptar ao estresse isolando emoções e sentimentos promovendo o distanciamento das pessoas e das situações estressoras (PEREIRA, TEIXEIRA. REISDORFER et al 2016).

O enfrentamento ocorre devido aos esforços cognitivos e pelo comportamento conhecido como coping, sofrendo alteração frequentes devido controle das pressões externas ou internas que de alguma forma desestabiliza o recurso da pessoa. Deixando certo que a forma de enfrentamento pode sofrer mudanças ao decorrer do tempo e variedade de estressores no contexto que estão inseridos (PEREIRA, TEIXEIRA. REISDORFER et al 2016).

Guido e colaboradores (2011) esclarecem que para tentar diminuir o desgaste físico emocional causado pelo estresse, o profissional de enfermagem usa estratégias de enfrentamento como o coping estabelecida como esforços cognitivos e comportamentais para suportar, e amenizar situações estressoras. O método que o profissional usa as estratégias de coping é definida logo por seus métodos intrínseco e extrínseco os quais englobam o bem-estar, doutrina, discernimento, aptidão social e métodos de insumo.

Lima e colaboradores (2015) demonstram que existem tipos de coping que são utilizados como forma de diminuir esforços cognitivos e comportamentais são: Suporte social e um modo de enfrentamento onde a uma busca da pessoa pelo suporte no social para lidar com as situações de estresse. Resolução do problema

tem o objetivo de organizar o desempenho afim de resolver o problema. O autodomínio tem por finalidade em manter a estabilidade e controlar o impulso. Afastar-se e fugir, e a procura pelo distanciamento de eventos, ou sua falta de resolução, o confronto é caracterizado como forma de enfrentamento pelo qual a pessoa lida com esforços opostos. A reavaliação positiva é o método de enfrentamento que a pessoa busca estruturar acontecimentos pretendendo suavizar a carga emocional do aborrecimento, e pôr fim a aceitação da responsabilidade é o método em que a pessoa aceita a culpa por algo, em situações adversas buscando a resolução.

Segundo Pereira e colaboradores (2016) existe classificação para as estratégias de enfrentamento, a classificação pode ser feita por categoria. A primeira categoria é referente a estratégias que tem como foco o problema e a segunda categoria têm como foco a emoção. Na primeira estratégia o profissional tem a reconhecer o agente estressor e procurar de alguma forma combater ou amenizar para prevenir-se no futuro, a segunda classificação o indivíduo buscar controlar a ansiedade que ocorre devido a situação estressante, mesmo nos casos na qual não pode ser modificada. Mas devemos deixar claro que os tipos de estratégias de enfrentamento sofrem variação de acordo com a situação e a personalidade do profissional, as experiências que este carrega em sua vida profissional e pessoal. Através das estratégias criadas este profissional fortalece-se frente as situações conflitantes e estressantes criando a capacidade de lidar com esses agentes.

De acordo com Zomer e Gomes (2017) alguns estudos relatam a psicoterapia como uma forma de educação ou enfrentamento para as causas e manifestações do estresse, através de técnicas cognitivas comportamentais que incluem a inoculação de estresse, reestruturação cognitiva, o controle da raiva, a terapia racional emotiva comportamental, o treinamento de habilidades sociais tem como objetividade a manipulação do tempo e concordância, em relação a ansiedade utiliza-se o repouso, biofeedback junto a meditação e vários outros componentes que integram a abordagem técnica, auxiliando na efetividade do enfrentamento.

Mindfulness (controle mental em se conectar nas experiências e sensações do momento) tem sido usado como uma das formas de enfrentamento para o burnout, favorece o prazer do desempenho laboral, no controle emocional, na diminuição do desgaste emocional consequentemente melhora a convivência, esta prática está direcionada para o bem estar do indivíduo visando a sua qualidade de vida melhorando o relacionamento interpessoal tendo como resultado a moderação de sintomas como depressão, ansiedade e estresse. No ambiente laboral esta estratégia pode trazer benefícios no enfrentamento pois o indivíduo sente-se preparado para os agentes estressores diários, gerando a satisfação emocional proporcionando a qualidade de vida (ZOMER E GOMES 2017).

Atualmente há estudos que evidenciam ajuda neste enfrentamento, nos quais o Mindfulness tem recebido atenção em pesquisas internacionais, porém de forma reduzida no Brasil. Consiste em um termo que pode ser traduzido para português como "Atenção Plena", onde seu construto deriva de tradições orientais com raízes no Budismo Theravada e foi ocidentalizada por Jon Kabat-Zinn no Centro Médico da Universidade de Massachusetts EUA (BARRETO, FERREIRA E CORREIA 2017 p. 41).

Existem uma variedade de grupos que vem se dedicando ao aprofundamento no estudo do Mindfulness onde estão utilizando como forma de tratamento de pessoas portadoras de vários tipos de doenças tais como câncer, depressão, doenças cardiológicas e em profissionais da área de saúde (BARRETO, FERREIRA E CORREIA 2017).

Dentre as várias opções de intervenções para a redução dos sintomas do Burnout testou-se duas distintas abordagens: uma baseada em mindfulness e a outra baseada em relaxamento. As técnicas de relaxamento, de maneira geral, atuam no sistema nervoso autônomo parassimpático regulando o corpo para que possa descansar e encontrar uma sensação de alívio do estresse. Na definição mais clássica de mindfulness: “a consciência que emerge ao prestar atenção de uma maneira particular: com propósito, no momento presente e sem julgamentos”, as técnicas atuam na promoção de regulação atencional e emocional, predominantemente (SOPEZKI 2017 p.3)

Segundo Barreto, Ferreira e Correia (2017) na busca pelo enfrentamento o Mindfulness tem se mostrado eficaz para a redução de estresse, ansiedade e depressão entre outros sentimentos negativos e pessimistas. Este tipo de meditação fortalece áreas do cérebro onde estão ligadas a alegrias, descontração e enfraquece emoções negativas e tensões.

O estudo propõe que a participação em um programa de mindfulness pode melhorar o manejo de situações estressantes no trabalho, destacando o potencial da aplicabilidade de Mindfulness como uma estratégia preventiva contra o risco de desenvolvimento de burnout em profissionais de saúde (SOPEZKI 2017 p.4).

De acordo com o conhecimento literal o Mindfulness não tem derivação religiosa ou esotérica e sim, a neurociência e a base dessa prática, através do funcionamento do cérebro e como usamos tem com fator decisório para a sua funcionabilidade. Assim buscando melhorar a atenção e a capacidade das funções cerebrais que são potencializadas de forma efetiva, podendo aperfeiçoar a comunicação e solucionar conflitos entre a equipe (BARRETO, FERREIRA E CORREIA 2017).

Barreto, Ferreira e Correia (2017) descrevem que recentemente foi realizado um estudo nos Estados Unidos e em Israel, em grupos de profissionais da enfermagem que apresentavam sinais de burnout, sendo que não apresentaram melhora efetiva da SB, mais demonstrou uma redução do estresse e dos sintomas apresentados. Mindfulness trabalha o potencial de aperfeiçoar a capacidade mental, melhorando a atenção, a habilidade cognitiva, estabilidade emocional, e o potencial de controlar os impulsos trazendo o bem estar físico e emocional. Está ligado a uma mudança eficaz na vivência em está vigente com aceitação e atenção; considerando a importância de realizar a prática do bem-estar do enfermeiro na evolução e manutenção da excelência da enfermagem, e na promoção da saúde dos profissionais que atuam nesta área.

O psiquiatra psicanalista, húngaro Michael Balint no meio do século passado criou sua técnica de grupos Balint. Estes grupos se empenhavam em estudar a relação médico paciente realizando o estudo da transferência e contratransferência destas relações desejando o conhecimento de lidar com sentimentos intrínsecos das

mesmas. O conhecido método Paidéia refere-se a uma rede de apoio com dispositivos de clínicas ampliadas, projeto terapêutico, singular, equipe de referência e apoio matricial e institucional (BRUINJÉ e SANTOS 2019).

Bruijé e Santos (2019) sugerem que baseado na contribuição de BALINT autores buscam construir uma transformação do método grupal que foi denominado BALINT-PAIDÉIA sugerindo mais uma forma de trabalho com novos instrumentos e métodos Paidéia para a cogestão. Este grupo Balint-Paidéia é ao mesmo tempo um mecanismo gerencial que pode ofertar aos trabalhadores que necessitam uma forma de lidar com a diversidade laborais e as ligações internas a ele, este método refere-se a um grupo de discussões de casos clínicos e gerenciais e são formados por médicos e enfermeiros das equipes de atenção básicas que no decorrer do encontro expõem seus casos e trabalham com a subjetividade envolvidas, trocam ideias com avaliação do gestor/apoiador com ofertas teóricas, e solidariedade grupal crescendo a capacidade de análise e intervenções.

2. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo como problema crescente o alto número de profissionais da enfermagem sendo acometidos pela Síndrome de Burnout e a falta de um tratamento efetivo para esses profissionais é que nos leva a tentar entender e ir em busca de uma solução.

O exaustivo exercício laboral dos profissionais da enfermagem, proporcionam um desgaste físico e emocional gerando inúmeros problemas de ordem psíquicas, físicas e emocionais. A síndrome de burnout tem sido cada vez mais diagnosticada em profissionais da área da saúde, e tendo um alto crescimento nos profissionais da enfermagem devido ao alto contato com o ser humano tendo que lidar com a dor e sofrimento, e até mesmo a morte em alguns casos, sem um acompanhamento de maneira preventiva e com tanta exposição esse profissional tem um desgaste de ordem emocional tão significativo onde começa a desenvolver uma despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho, na busca para mudar a realidade que um profissional portador da SB, alguns buscam formas para aliviar os sintomas a sensação de exaustão constante, fazem uso de álcool, drogas ilícitas e drogas psicoativas de formas inadequadas e exageradas chegando ao extremo, levando ao suicídio.

Através da necessidade de se fazer algo a respeito para mudar essa realidade, vários estudiosos da área buscam formas de desenvolver o tratamento mais efetivo contra a SB. Nesta busca encontrei alguns tratamentos que são utilizados para tratar e combater o estresse laboral, o desgaste emocional. O esforço cognitivo coping e citado por autores como uma forma efetiva de tratamento assim como psicoterapia, Mindfulness e Balint-Paidéia são formas utilizadas de tratamentos para ajudar o portador da SB a enfrentar os seus sintomas. Mais apesar de todas essas formas de enfrentamento não são de tudo eficazes, em alguns casos os resultados são mínimos ou nulos, deixando assim evidente que necessita-se de mais empenho para alcançar realmente um tratamento eficaz para a SB, começando pela promoção da saúde do profissional da enfermagem para chegarmos a uma reabilitação total e efetiva.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA G.F.P, et al. Patologias osteomusculares como causa de aposentadoria por invalidez em servidores públicos do município de são luís, maranhão. Rev bras med trab.2016;14(1):37-44. Disponível em: <<https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v14n1a05.pdf>>. Acesso em:18 abr.2020.

ALVIM, C. E. et al. Relação entre processo de trabalho e adoecimento mental da equipe de enfermagem. Revista Fluminense de Extensão Universitária, v. 7, n. 1, p. 12-16, 2017. Disponível em: <<http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RFEU/article/view/918>>. Acesso em: 13 abr.2020.

Braga DMS; PAULA, M. A. B... Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem. REVISTA MAGISTRO (UNIGRANRIO), v. 1, p. 29-43, 2018. Disponível em:<<http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/magistro/article/view/4409/2685>>. Acesso em: 28 jun. 2020.

BRASIL. Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) A enfermagem em números. BRASIL 2020. Disponível em: <<http://www.cofen.gov.br/enfermagem-em-numeros>>. Acesso em: 29 maio 2020.

BRUINJÉ, Maíke; DOS SANTOS, Deivisson Vianna Dantas. Grupos BALINT-PAIDÉIA. Revista de Saúde Pública do Paraná, v. 2, p. 53-65, 2019. Disponível em: <<http://revista.escoladesaude.pr.gov.br/index.php/rspp/article/view/242/72>>. Acesso em: 14 de jun. 2020.

COSTA, M. do S. S... Uso de psicoativos pelos profissionais enfermeiros. 2019. Disponível em:<https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/83/1/Maria%20Costa_000036.pdf> Acesso em: 10 maio 2020.

DA SILVA, R. N.S. et al. Síndrome de burnout em profissionais da enfermagem/burnout syndrome in nursing professional. Saúde em Foco, v. 2, n. 2, p. 94-106, 2015. Disponível em: <<http://www.4.fsanet.com.br/revista>>. Acesso em: 20 abr.2020.

DE CASTRO BARRETO, Valéria Paes; FERREIRA, Simone Cruz Machado; DA SILVA CORREIA, Dayse Mary. Estresse ocupacional na enfermagem e mindfulness: o que há de novo? Revista Enfermagem Atual In Derme, v. 80, n. 18, 2017. Disponível em: <<https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/issue/view/9>>. Acesso em: 22 de abr. 2020.

DE MIRANDA, F. A. N.; MENDES, F.R.P. Nos cenários da urgência e emergência: ideação suicida dos profissionais de enfermagem. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste, v. 19, 2018. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Francisco_Miranda5/publication/323214500_Within_the_urgent_and_emergency_settings_the_suicidal_ideation_of_nurses/links/5a8813d20f7e9b1a954ff708/Within-the-urgent-and-emergency-settings-the-suicidal-ideation-of-nurses.pdf>. Acesso em: 15 abr.2020.

DE MORAES F, I. M; DE ALMEIDA, R.J. Estresse ocupacional no trabalho em enfermagem no Brasil: uma revisão integrativa. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 29, n. 3, p. 447-454, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/4645/pdf>>. Acesso em: 25 abr.2020.

DE PÁDUA E. A. AVALIAÇÃO PSICOMÉTRICA DO MASLACH BURNOUT INVENTORY EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM. Disponível em: <<http://www.anpad.org.br/admin/pdf/EnGPR156.pdf>>. Acesso em: 24 abr. 2020.

DUTRA, H. S. et al. Burnout entre profissionais de enfermagem em hospitais no Brasil Burnout among nursing professionals in hospitals in Brazil Burnout entre profesionales de enfermería en hospitales en Brasil. 2019. Disponível em:<<https://revistacuidarte.udes.edu.co/index.php/cuidarte/article/view/585>>. Acesso em: 28 mar.2020.

FERNANDES, L.S. Associação entre Síndrome de burnout, uso prejudicial de álcool e tabagismo em profissionais de enfermagem nas unidades de terapia intensiva do Hospital das Clínicas de Botucatu-UNESP. 2015. Disponível em:<<https://www.scielo.org/article/csc/2018.v23n1/203-214/>>. Acesso em: 10 maio 2020.

FERNANDES, L. S.; NITSCHKE, M. J.T.; GODOY, I. de. Associação entre Síndrome de burnout, uso prejudicial de álcool e tabagismo na Enfermagem nas UTIs de um hospital universitário. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, p. 203-214, 2018. Disponível em:<<https://www.scielo.org/article/csc/2018.v23n1/203-214/>>. Acesso em: 05 maio 2020.

FERREIRA, N. N; LUCCA, S.R.de. Síndrome de burnout em técnicos de enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 18, p. 68-79, 2015. Disponível em:<<https://www.scielo.org/article/rbepid/2015.v18n1/68-79/pt/>>. Acesso em: 25 maio 2020.

FONSECA, T. C. P.; MELLO, R. Síndrome de Burnout entre Profissionais de Enfermagem de Unidades Intensivas em um Hospital Público.Rev enferm UFPE online. v.10, n.1, p.296-303, 2016. Disponível em:< <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v10i1a10953p296-303-2016>>. Acesso em: 24 maio 2020.

GAVIN, R. S. et al. Associação entre depressão, estresse, ansiedade e uso de álcool entre servidores públicos. SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), v. 11, n. 1, p. 2-9, 2015. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/98745>>. Acesso em: 20 maio 2020.

GONÇALVES, R. M.V. SCHNEIDER, K. S Estratégias de enfrentamento da síndrome de Burnout na enfermagem. Saúde e Desenvolvimento, v. 8, n. 5, 2016. Disponível em: <<https://www.uninter.com/cadernosuninter/index.php/saude-e-desenvolvimento/article/view/435>>. Acesso em: 12 abr.2020.

GUIDO, Laura de Azevedo et al. Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 45, n. 6, p. 1434-1439, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n6/v45n6a22>>. Acesso em: 15 abr.2020.

GUIMARÃES, A. L.de O; FELLI, V. E. A. Notificação de problemas de saúde em trabalhadores de enfermagem de hospitais universitário. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 69, n. 3, p. 507-514, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n3/0034-7167-reben-69-03-0507.pdf>>. Acesso em: 24 abr.2020.

LIMA, P. C.; SABINO, K. C. V.; OLIVEIRA, M. T. G.; AVELINO, F. V. S. D.; FERNANDES, M. A. Fatores estressores e as estratégias de enfrentamento utilizadas por enfermeiros hospitalares: revisão. INVESTIGACIÓN EN ENFERMERÍA IMAGEN Y DESARROLLO, v. 17, p. 13, 2015. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/282431763_Fatores_estressores_e_as_estrategias_de_enfrentamento_utilizadas_por_enfermeiros_hospitalares_revisao>. Acesso em: 24 jun.2020.

MARQUES PAIVA, Jéssyca Dayana et al. FATORES DESENCADEANTES DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ENFERMEIROS. Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE, v. 13, n. 2, 2019. Disponível em: < <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/235894> >. Acesso em: 24 mar.2020.

MOREIRA, D. S. ; Magnago R.F. ; MAGAJEWSKI, F. R. L. ; Sakae, T.M. . Prevalência da Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. Cadernos de Saúde Pública (ENSP. Impresso), v. 25(7), p. 1559-1568, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csp/v25n7/14.pdf>>. Acesso em: 28 jun. 2020.

NOGUEIRA, L. de S. et al. Burnout and nursing work environment in public health institutions. Revista brasileira de enfermagem, v. 71, n. 2, p. 336-342, 2018. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v71n2/0034-7167-reben-71-02-0336.pdf>>. Acesso em: 24 abr.2020.

OLIVEIRA, A. V. et al. SUICÍDIO ENTRE OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE. ReBIS-Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde, v. 2, n. 4, 2020. Disponível em: <<http://revista.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/389>>. Acesso em: 22 mar.2020.

PEREIRA, S. de S. et al. A relação entre estressores ocupacionais e estratégias de enfrentamento em profissionais de nível técnico de Enfermagem. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 25, n. 4, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010407072016000400331&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 20 mar. 2020.

REISDORFER, N. et al. Suicídio na voz de profissionais de enfermagem e estratégias de intervenção diante do comportamento suicida. *Revista de Enfermagem da UFSM*, v. 5, n. 2, p. 295-304, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/index.php/reufsm/article/view/16790>>. Acesso em: 23 mar.2020.

RODRIGUES, C. C. F. M; SANTOS, V. E. P; SOUSA, P. Seguridad del paciente y enfermería: interfaz con estrés y Síndrome de Burnout. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 70, n. 5, p. 1083-1088, 2017. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672017000501083&script=sci_abstract&tlng=es>. Acesso em: 27 mar.2020.

SANTOS, N. A. C. dos; MAMEDE, N. M; PAULA, M. A. B. de. Principais causas de afastamento do trabalho na equipe de enfermagem: revisão integrativa da literatura. *Rev. adm. saúde*, p. 97-103, 2014. Disponível em: <http://www.cqh.org.br/portal/pag/anexos/baixar.php?p_ndoc=1500&p_nanexo=642>. Acesso em: 24 abr.2020.

SILVA, D. dos S. D. et al. Depressão e risco de suicídio entre profissionais de Enfermagem: revisão integrativa. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 49, n. 6, p. 1023-1031, 2015. Disponível em:<<https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/108430>>. Acesso em: 10 jun.2020.

SILVA, A. F; ROBAZZI, M. L. do C. C. Alterações mentais em trabalhadores de unidades de terapia intensiva. *SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)*, v. 15, n. 3, p. 1-10, 2019. Disponível em:<<http://www.periodicos.usp.br/smad/article/view/163923>>. Acesso em: 15 jun.2020.

SILVA, J. L. L. da et al. Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, v. 27, n. 2, p. 125-133, 2015. Disponível em:<https://www.scielo.br/r/scielo.php?pid=S0103507X2015000200125&script=sci_abstract&tlng=es>. Acesso em: 02 jun.2020.

SILVA, S. C. P. S. et al. A síndrome de burnout em profissionais da Rede de Atenção Primária à Saúde de Aracaju, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, p. 3011-3020, 2015. Disponível em:<<https://www.scielo.org/article/csc/2015.v20n10/3011-3020/pt/>>. Acesso em: 22 mar.2020.

SOPEZKI, D. da S. Viabilidade e eficácia preliminar de uma intervenção baseada em mindfulness nos sintomas de Burnout em Profissionais da Atenção Primária à Saúde: estudo controlado. 2017. Disponível em:<<https://www.repositorio.unifesp.br/handle/11600/49130>>. Acesso em: 06 jun.2020.

TAVARES, Kelly Fernanda Assis et al. Ocorrência da síndrome de Burnout em enfermeiros residentes. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 27, n. 3, p. 260-265, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/ape/v27n3/1982-0194-ape-027-003-0260.pdf>>. Acesso em :15 de jun.2020.

TRIGO, T. R. Validade fatorial do Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) em uma amostra brasileira de auxiliares de enfermagem de um hospital universitário: influência da depressão. 2010. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-26052011-123120/publico/TelmaRamosTrigo.pdf>>. Acesso em: 10 jun. 2020.

UMANN, Juliane; GUIDO, Laura de Azevedo; SILVA, Rodrigo Marques da. Estresse, coping e presenteísmo em enfermeiros que assistem pacientes críticos e potencialmente críticos. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo, v. 48, n. 5, p. 891-898, Oct. 2014. disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342014000500891&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 jun. 2020.

VALERETTO, F. A; ALVES, D. F. Fator desencadeantes do estresse ocupacional e da síndrome de burnout em enfermeiros. *Revista Saúde Física & Mental-ISSN 2317-1790*, v. 3, n. 2, p. 1-11, 2014. Disponível em: <<https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/1192>>. Acesso em: 26 abr. 2020.

VIEIRA, G. C.G. et al. Uso de psicotrópicos pelo enfermeiro: sua relação com o trabalho. *Cinergis*, v. 17, n. 3, 2016. Disponível em: <<http://https://online.unisc.br/s eer/index.php/cinergis/article/view/8118>>. Acesso em: 17 jun.2020.

ZANATTA, A. B; LUCCA, S. R. de. Prevalência da síndrome de burnout em profissionais da saúde de um hospital oncohematológico infantil. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 49, n. 2, p. 0253-0258, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n2/pt_0080-6234-reeusp-49-02-0253.pdf. Acesso em: 01 jun. 2020.

ZOMER, F. B; GOMES, K. M.. Síndrome de burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática. *Revista de Iniciação Científica*, v. 15, n. 1, p. 55-68, 2017. Disponível em: <<http://periodicos.unesc.net/iniciacaocientifica/article/view/3339>>. Acesso em: 05 jun.2020.