

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PAULINO BOTELHO
Técnico em Enfermagem**

**Ana Cecilia Oliveira de Brito
Danielly Mesquita Sousa
Gabriela Cristina Genari**

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO DOS ALUNOS DE UM CURSO
TÉCNICO EM ENFERMAGEM A RESPEITO DA SÍNDROME DE
BURNOUT**

**São Carlos - SP
2024**

Ana Cecilia Oliveira de Brito

Danielly Mesquita Sousa

Gabriela Cristina Genari

**AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO DOS ALUNOS DE UM CURSO TÉCNICO
EM ENFERMAGEM A RESPEITO DA SÍNDROME DE BURNOUT**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem em 2024 da Etec Paulino Botelho, orientado pela Profa. Ma. Glaucia Regina Lopes Negré, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Enfermagem.

São Carlos

2024

Resumo

A síndrome de burnout teve seus primeiros estudos na década de 1960, popularizando-se no Brasil como uma doença relacionada ao trabalho. A síndrome é caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal, sendo comum em profissionais de serviços, especialmente em situações de mudanças emocionais. Na área da enfermagem, a síndrome de Burnout é frequente, principalmente em serviços de urgência móvel e atenção primária à saúde. Os sintomas incluem fadiga constante, irritabilidade, negligência no trabalho e outros sinais físicos e emocionais. O tratamento envolve mudanças organizacionais, intervenções não medicamentosas e, em casos mais graves, o uso de medicamentos. É essencial que os profissionais estejam atentos aos sintomas e busquem ajuda rapidamente, com apoio da equipe e superiores. O estresse é um fator de risco significativo, tornando fundamental a conscientização sobre a síndrome e suas consequências para a saúde mental dos trabalhadores. O presente estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa por meio da aplicação de um questionário individual, antes e após uma aula sobre a Síndrome de Burnout, para alunos do 1º módulo do curso Técnico de Enfermagem da Etec Paulino Botelho, para avaliar o conhecimento prévio adquirido sobre o tema, com intuito de conscientizar e possibilitar meios para reconhecer os principais sinais que uma pessoa demonstra quando sofre da Síndrome Burnout. Através dos dados colhidos, chegamos em um resultado positivo, atingindo nossos objetivos.

Palavras-chaves: Estresse. Doença ocupacional. Enfermagem.

Summary

Burnout syndrome was first studied in the 1960s, becoming popular in Brazil as a work-related illness. The syndrome is characterized by emotional exhaustion, depersonalization and lack of personal fulfillment, and is common in service professionals, especially in situations of emotional change. In the nursing area, Burnout syndrome is common, especially in mobile emergency services and primary health care. Symptoms include constant fatigue, irritability, neglect at work, and other physical and emotional signs. Treatment involves organizational changes, non-drug interventions and, in more serious cases, the use of medication. It is essential that professionals are aware of the symptoms and seek help quickly, with support from the team and superiors. Stress is a significant risk factor, making awareness about the syndrome and its consequences for workers' mental health essential. The present study is a quantitative research through the application of an individual questionnaire, before and after a class on Burnout Syndrome, for students of the 1st module of the Nursing Technician course at Etec Paulino Botelho, to assess knowledge prior knowledge acquired on the topic, with the aim of raising awareness and providing ways to recognize the main signs that a person shows when suffering from Burnout Syndrome. Through the data collected, we arrived at a positive result, achieving our objectives.

Keywords: Stress. Occupational illness. Nursing.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
1.1. O que é Síndrome de Burnout.....	5
1.2. Síndrome de Burnout na Enfermagem.....	6
1.3. Sinais e Sintomas da Síndrome de Burnout.....	6
1.4. Tratamento da Síndrome.....	7
2. JUSTIFICATIVA.....	9
3. OBJETIVO.....	10
3.1. Objetivo geral.....	10
3.2. Objetivos Específicos.....	10
4. MÉTODO.....	11
4.1. Tipo de estudo.....	11
4.2. População alvo.....	11
4.3. Coletas de dados.....	11
5. RESULTADOS.....	12
6. CONCLUSÃO.....	18
REFERÊNCIAS.....	19

1. Introdução

1.1 O que é Síndrome de Burnout

Os primeiros estudos sobre a síndrome surgiram na década de 1960, tornando-se mais numerosos e conhecidos no Brasil, onde é denominada como doença relacionada ao trabalho (Cruz *et al.*, 2019).

O Burnout é uma palavra inglesa utilizada para se referir a algo que deixou de funcionar por exaustão. É um problema que atinge profissionais de serviço, principalmente em situações de mudanças emocionais. (Lopes *et al.*, 2016).

A síndrome aborda um conceito multidimensional que envolve três competências: Exaustão emocional, definida como exaustão de recursos emocionais para lidar com situações do cotidiano; despersonalização, envolvendo sentimentos negativos ou bloqueios dos sentimentos em relação às pessoas que estão em contato com o profissional; falta de realização pessoal, que equivale a incapacidade do trabalhador ver sua atividade de uma forma positiva (Portela *et al.*, 2015).

Segundo Layla (2021) a síndrome de Burnout está relacionada à síndrome de cronificação do estresse ocupacional. Sendo o estresse ocupacional, diferente do estresse comum, tendo como fator essencial para seu desenvolvimento a falta de controle sobre os agentes causadores do estresse.

O Burnout manifesta-se por meio de quatro classes sintomatológicas, sendo elas: Física manifestando-se como cansaço constante, ausência do sono, distúrbios gastrointestinais, perda de peso, distúrbios cardiovasculares e respiratórios, e dores musculares e/ou osteomusculares); Psíquica causando falta de atenção, alterações da memória, ansiedade, impaciência, bipolaridade, desconfiança e frustração; Comportamental manifestando agressividade, irritabilidade, negligência no trabalho, tensão, relacionamentos abalados por conta do distanciamento e indiferença e; Defensiva onde aparecem os sintomas como isolamento, sentimento de onipotência, ironia e atitude cínica (Portela *et al.*, 2015).

1.2 Síndrome de Burnout na Enfermagem.

A Síndrome de Burnout entre os profissionais de enfermagem tem grande incidência, mostrando valores mais ressaltantes em serviços de atendimento móvel de urgência, mas também sendo evidenciado algo distinto, no campo da atenção primária à saúde. O perfil dos profissionais mais acometidos pela síndrome foram os do sexo feminino, com um menor tempo de formação e menor tempo de ação na unidade, duplo vínculo empregatício, altas demandas de trabalho com baixo controle e apoio social. (Santos, 2022)

A equipe de enfermagem, por sua vez, tem o compromisso de atender às diversas necessidades dos usuários que buscam o cuidado e ações de saúde. Por isso, o contexto laboral impõe a esses trabalhadores o enfrentamento diário com a adversidade, a doença e a morte. Além dessas dificuldades inerentes ao processo de trabalho, os profissionais da enfermagem têm enfrentado uma realidade diferente, na qual estão submetidos a situações que incluem desde riscos biológicos até fatores relativos à organização e precarização do trabalho.

(Magno *et al*, 2017)

Levando-se em consideração que enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, compõem um grupo com grande predisposição ao desenvolvimento da Síndrome, por serem os profissionais da saúde que são expostos a mais tempo em contato com o paciente e com seus familiares dentro do ambiente de trabalho em situações de frequentes mudanças emocionais. (Carvalho *et al*, 2011)

1.3 Sinais e Sintomas da Síndrome de Burnout

O trabalho na área da saúde tem causado grande desgaste físico e psicológico aos trabalhadores. Estes passam a desenvolver estruturas de defesa através de reações físicas e psíquicas, causando o surgimento de novas enfermidades. Como: tensão, medo e cansaço, cefaleias, alterações de apetite, hipertensão, tensão muscular, dificuldades com o sono, cansaço

mental, ansiedade, depressão. Fatores decorrentes da sobrecarga de trabalho e da convivência diária com situações conflituosas. (Batista *et al*, 2013)

Esta síndrome pode ser caracterizada por uma série de sintomas, distribuídos em quatro classes diferentes. Os físicos: fadiga constante, distúrbio do sono, falta de apetite e dores musculares generalizadas ou inespecíficas, disfunções respiratórias e cardiovasculares, cefaleia, enxaqueca, alterações hormonais, etc. Os psíquicos: falta de atenção, ansiedade, desânimo, apatia, angústia, baixa autoestima, depressão, impaciência, etc. Os comportamentos: negligência, irritabilidade, diminuição da capacidade de concentração, más relações com colegas de trabalho, necessidade de descanso, perda de iniciativa, resistência às mudanças e até agressividade em alguns casos, etc. E os defensivos: sentimento de incapacidade, isolamento, absenteísmo, desinteresse pelo trabalho, ironia, etc. (Santos *et al*, 2021)

1.4 Tratamento da Síndrome

Para o tratamento da síndrome de Burnout é importante mudanças na organização, na postura da equipe e nas estratégias de enfrentamento individual.

Estudos mostram que a intervenção e/ou tratamento da síndrome de Burnout trabalharam com estratégias não medicamentosas, mas sim psicoterapias e práticas alternativas complementares. Como fisioterapia e a Medicina Tradicional Chinesa. (Lima, *et al*, 2021; SILVA; MATIAS, 2020)

O tratamento medicamentoso geralmente é indicado quando o quadro já está muito avançado, consiste geralmente no uso de antidepressivos e ansiolíticos. Além dos medicamentos o acompanhamento médico e mudança no estilo de vida, como a prática de exercícios físicos, dormir bem, alimentar-se bem, manter uma vida social ativa, são de extrema importância (Rodrigues, *et al* 2022)

Para trabalhadores que já foram identificados com a Síndrome, é necessário ter um nível maior de atenção. Sendo assim, o superior deverá ser chamado para colaborar no tratamento, pois a rotina desse funcionário precisará passar por alterações, como redução de atividades ou redução da carga horária do trabalho. Incluir também em sua rotina atividades

diferenciadas, incentivando a participação nos programas externos, caso a empresa possua como: trabalho voluntário na comunidade, gincanas internas e passeios direcionados para funcionários. (Marques, *et al* 2022).

2. Justificativa

O grande fator de risco da Síndrome de Burnout é o estresse, o qual o profissional de saúde sofre, por modificações físicas e mentais decorrente de suas atividades, originado do estresse, sendo definido como uma reação psicofisiológica que se caracteriza como o desequilíbrio. Trabalho em turnos, falta de profissionais, escassez de materiais, sobrecarga, falta de autonomia, relacionamento interpessoal, desvalorização, são grandes fatores que acarretam o estresse no trabalhador, com o passar do tempo ele pode se tornar crônico e trazer sérios problemas à saúde. Sendo assim a enfermagem está cada vez mais perto do adoecimento. Com esse cenário, a enfermagem acaba desenvolvendo a síndrome de Burnout. Por isso é muito importante estar alerta aos sintomas apresentados para, se necessário, procurar tratamento imediato. Sendo assim, acreditamos que este trabalho possibilite ao público da enfermagem conhecer e saber reconhecer os sinais e sintomas, principais fontes de pressão no trabalho, que podem contribuir com o estresse ocupacional, e assim procurar ajuda ou alertar algum colega de trabalho, facilitando na identificação precoce do diagnóstico sobre o tema em questão.

3. Objetivos

3.1 Objetivo geral

Orientar os alunos de um curso técnico de enfermagem em relação a Síndrome de Bournout.

3.2 Objetivos Específicos

- Avaliar o conhecimento dos alunos em relação a Síndrome de Bournout.
- Orientar os alunos em relação aos sinais e sintomas relacionados a Síndrome de Bournout.

4. Método

4.1 Tipo de estudo

O presente estudo aborda a metodologia quantitativa, descritiva e Exploratória.

4.2 População alvo

O estudo foi realizado na Escola Técnica Paulino Botelho, com alunos do primeiro módulo do curso Técnico em Enfermagem.

4.3 Coletas de dados

A coleta de dados ocorreu em 4 etapas em quatro etapas. A primeira etapa consistiu na revisão de literatura utilizando o Google acadêmico onde foram utilizados artigos que abordavam o tema estudado disponibilizado na íntegra. Na segunda etapa aplicou-se um questionário (Apêndice 1) referente à Síndrome de Bournout com o intuito de verificar os conhecimentos precedentes dos alunos. A terceira etapa foi a apresentação de uma aula expositiva e dialogada sobre a Síndrome de Burnout, utilizando recurso audiovisual (Apêndice 2). Ao término da aula ocorreu quarta etapa do presente estudo com a aplicação do mesmo questionário (Apêndice 1), com a finalidade de avaliar o conhecimento dos estudantes após a apresentação e orientação sobre a síndrome de Bournout e os impactos deste diagnóstico nos profissionais da área da saúde, retratados na aula.

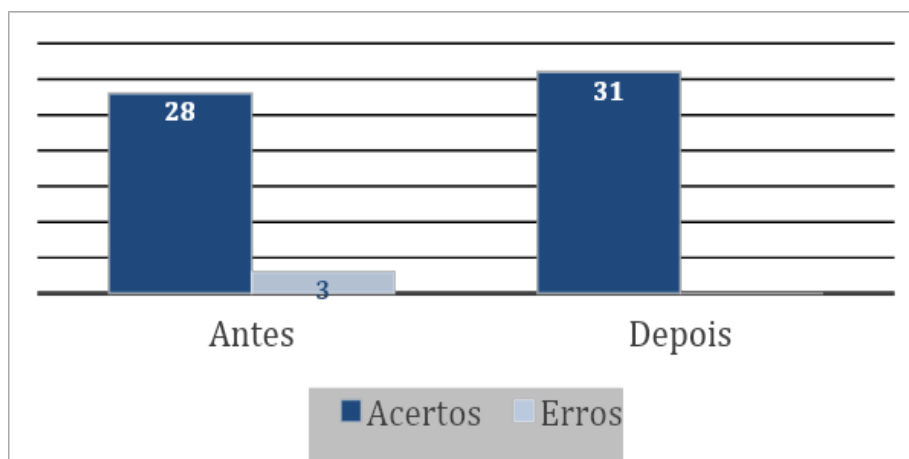
5. RESULTADOS

Participaram do estudo 31 estudantes do primeiro módulo do curso técnico em enfermagem, sendo que 28 desses eram do sexo feminino, com faixa etária entre 18 à 48 anos de idade, e 3 do sexo masculino com a faixa etária 23 à 37 anos de idade.

A coleta foi baseada em questionário (Apêndice 1) utilizado como instrumento de coleta de dados composto por 10 questões pré-estabelecidas.

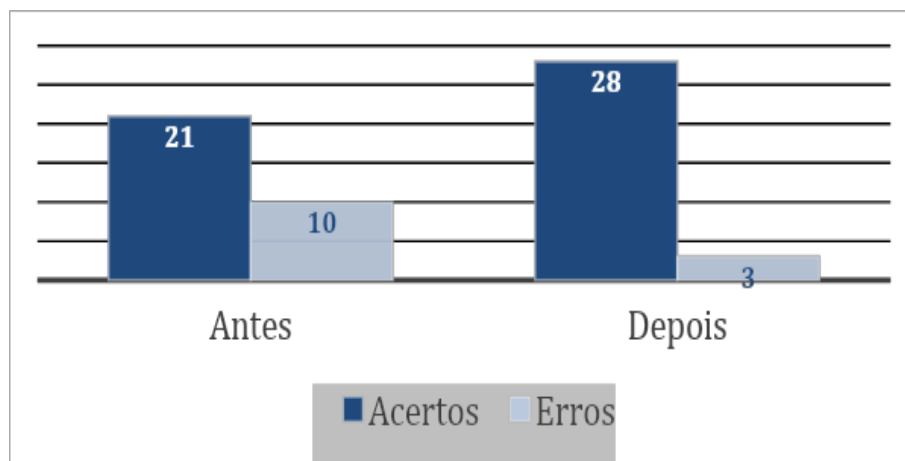
Abaixo seguem os resultados obtidos através das respostas nos questionários pré e pós apresentação.

Gráfico 1. Avaliação do conhecimento dos participantes com relação à manifestação clínica da Síndrome de Burnout



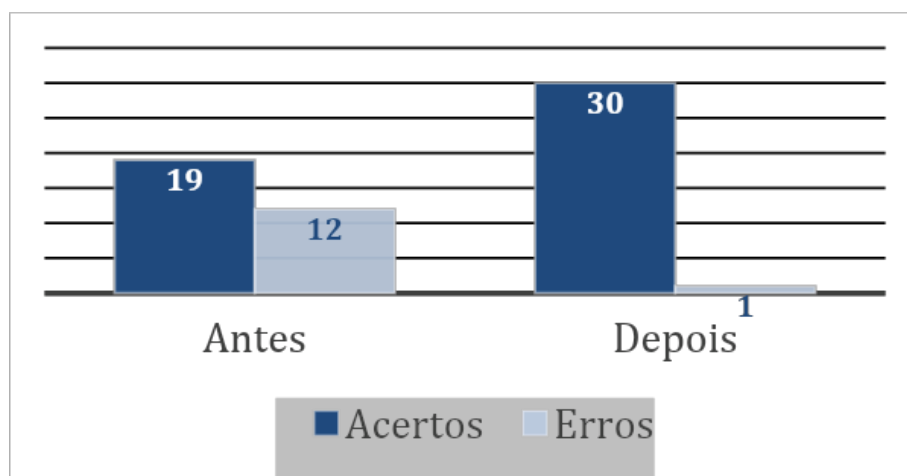
O gráfico 1 permite avaliar que a grande maioria (28 pessoas) sabiam das manifestações clínicas da Síndrome de Burnout e após a intervenção todas as dúvidas foram sanadas, pois 31 pessoas acertaram o questionário.

Gráfico 2. Avaliação do conhecimento dos participantes com relação à mudanças emocionais relacionadas à Síndrome de Burnout.



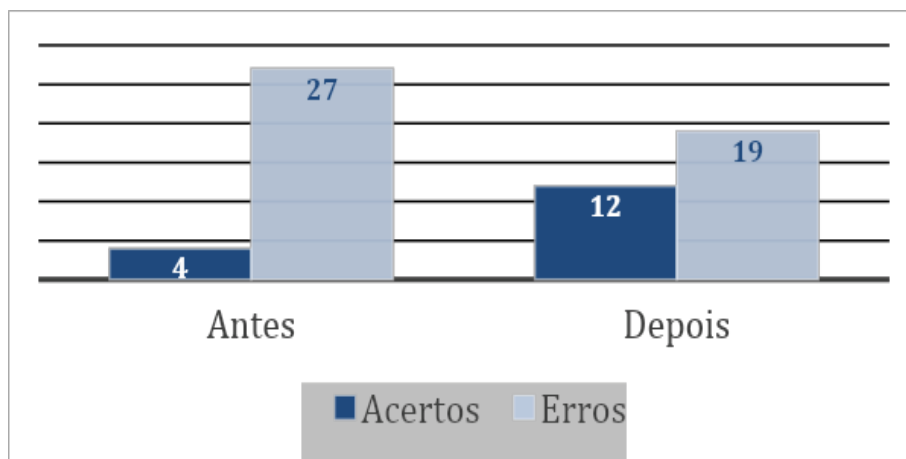
O gráfico 2 permite avaliar que do total de participantes 21 deles tinham informações sobre as mudanças emocionais e após a intervenção 28 participantes tiveram as dúvidas sanadas pois responderam corretamente às questões pós intervenção.

Gráfico 3. Avaliação do conhecimento dos participantes com relação ao relacionamento da Síndrome de Burnout com o cotidiano.



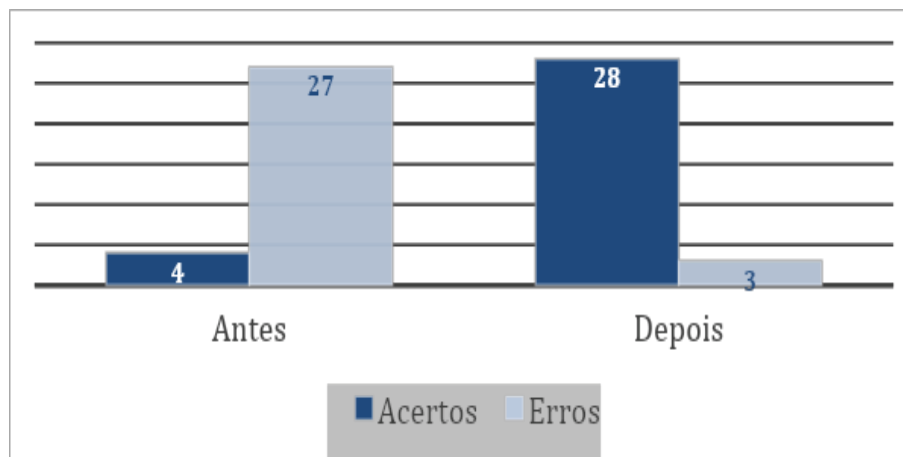
O gráfico 3 permite avaliar que dentre os 31 participantes do estudo apenas 19 participantes sabiam das relações da Síndrome de Burnout com o cotidiano e, após a intervenção, as dúvidas foram sanadas, pois 30 pessoas acertaram o questionário.

Gráfico 4. Avaliação do conhecimento dos participantes com relação aos sintomas físicos da Síndrome de Burnout.



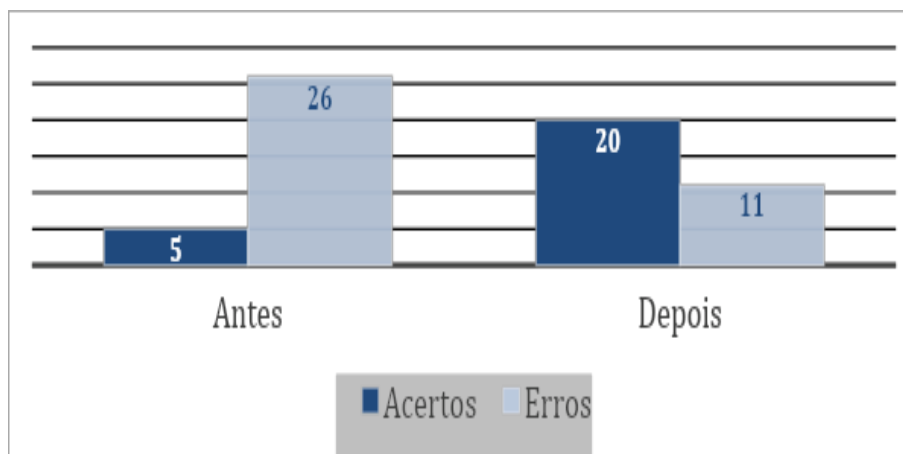
O gráfico 4 permite avaliar que do total de participantes 27 deles não tinham conhecimentos prévios em relação aos sintomas físicos desencadeados pela síndrome de Burnout e, após a intervenção foi possível avaliar através das respostas dadas pelos participantes, no questionário pós intervenção, que as dúvidas foram sanadas parcialmente pois, o número de participantes que responderam corretamente ter aumentado para 12 ainda 19 participantes responderam não assimilaram o conhecimento, demonstrando a necessidade de rever o conteúdo abordado.

Gráfico 5. Avaliação do conhecimento dos participantes com relação aos tratamentos da Síndrome de Burnout.



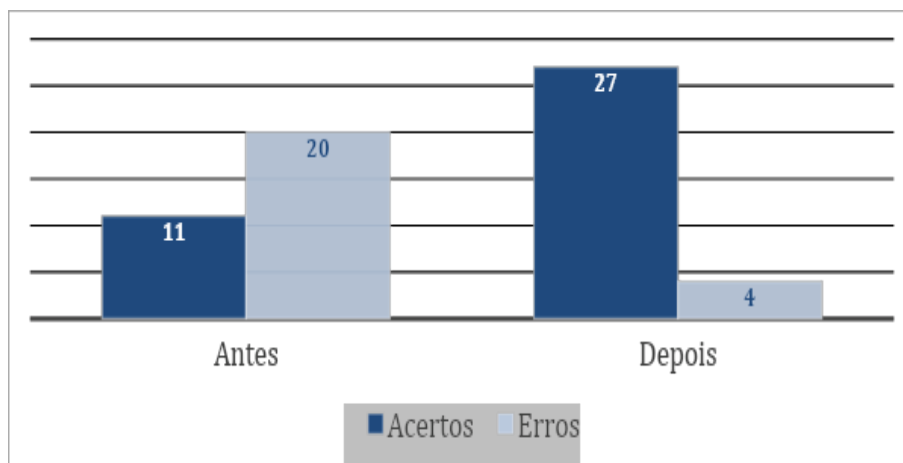
O gráfico 5 permite avaliar que 27 dos participantes não possuem conhecimento dos tratamentos diversos para a Síndrome de Burnout, e após a intervenção a maioria das dúvidas foram sanadas, pois 28 participantes acertaram o questionário.

Gráfico 6. Avaliação do conhecimento dos participantes com relação aos sintomas psíquicos relacionados à Síndrome de Burnout.



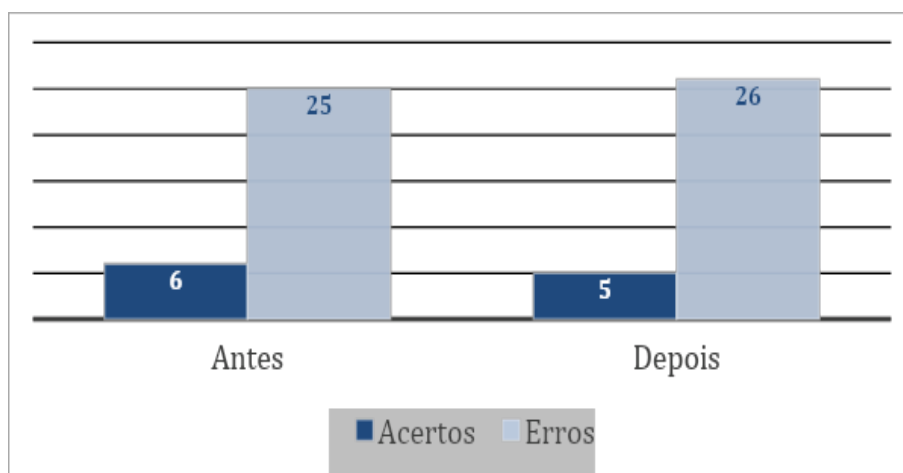
O gráfico 6 permitiu avaliar que 26 participantes não possuíam conhecimento dos sintomas psíquicos adquiridos com a Síndrome pautada, e após a intervenção 20 participantes sanaram as dúvidas, pois acertando o questionário.

Gráfico 7. Avaliação do conhecimento dos participantes com relação aos sintomas defensivos relacionados à Síndrome de Burnout.



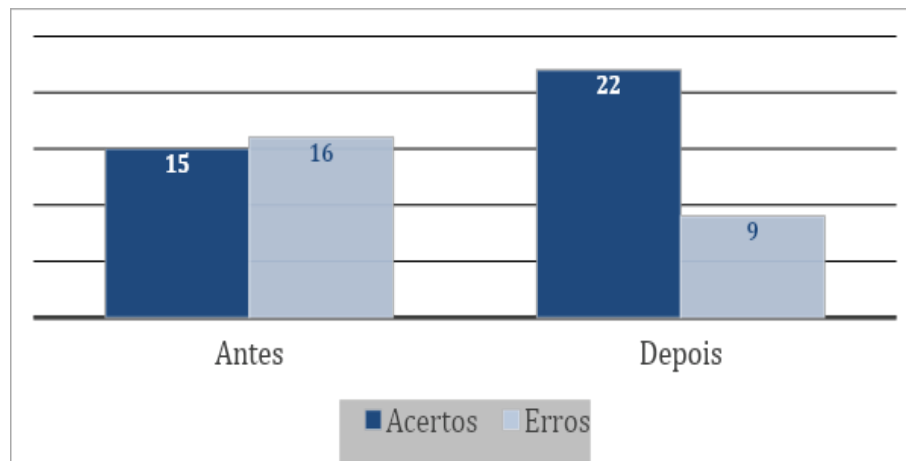
O gráfico 7 permitiu avaliar que 11 participantes tinham conhecimento dos sintomas defensivos, adquiridos com a Síndrome de Burnout, e após a intervenção, 27 participantes sanaram as dúvidas, acertando o questionário.

Gráfico 8. Avaliação do conhecimento dos participantes com relação aos sintomas comportamentais relacionados à Síndrome de Burnout.



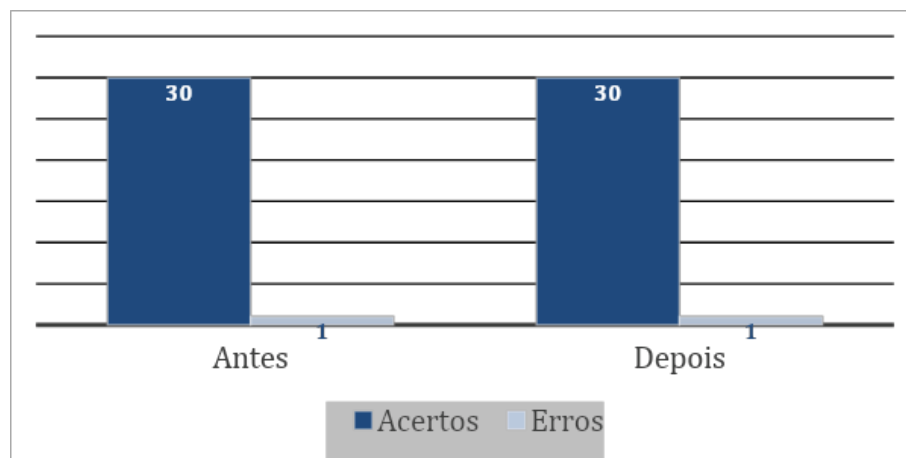
O gráfico 8 permitiu avaliar que 25 participantes não tinham conhecimento das mudanças emocionais causadas através do Burnout, e após a intervenção novas dúvidas surgiram, pois ao invés do número de participantes que responderam corretamente ter aumentado houve uma queda, demonstrando a necessidade de rever o conteúdo abordado.

Gráfico 9. Avaliação do conhecimento dos participantes com relação à rotina da equipe de enfermagem com Síndrome de Burnout.



O gráfico 9 permitiu avaliar que 15 participantes sabiam das mudanças emocionais, causadas pela Síndrome, e após a intervenção as dúvidas foram sanadas, pois 22 participantes acertaram o questionário.

Gráfico 10. Avaliação do conhecimento dos participantes com relação à Síndrome de Burnout ser parte de três conceitos, sendo eles Exaustão emocional, Despersonalização e Falta de realização pessoal.



O gráfico 10 permite avaliar que 30 participantes sabiam dos 3 conceitos ligados ao Burnout, e após a intervenção não houve incremento e nem baixa de dúvidas, pois 30 participantes acertaram o questionário.

6. CONCLUSÃO

No presente estudo nota-se que os alunos do primeiro módulo tinham uma deficiência de conhecimento sobre a Síndrome de Burnout. A maioria não estava familiarizada com os sintomas físicos, psíquicos, defensivos e comportamentais, e sobre os tratamentos. Porém, após a apresentação de uma aula sobre o tema, no formato de slides, ocorreu um acréscimo significativo de conhecimento, exceto nos sintomas comportamentais, que permaneceu provocando dúvidas. Os alunos passaram a possuir os meios necessários para reconhecer os principais sinais que uma pessoa demonstra quando sofre da Síndrome Burnout.

Diante destes resultados, pode-se concluir que o objetivo do trabalho foi alcançado, em relação a conscientização sobre o tema proposto, sendo de grande importância para os futuros profissionais da enfermagem.

Referências

BATISTA, J. B. V. et al. Síndrome de Burnout: compreensão de profissionais de enfermagem que atuam no contexto hospitalar. **Rev. enferm. UFPE online**, p. 553–561, 2013. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-33118>

CARVALHO, C. G.; MAGALHÃES, S. R. SINDROME DE BURNOUT E SUAS CONSEQUENCIAS NOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM doi: <http://dx.doi.org/10.5892/RUVRV.91.200210>. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 9, n. 1, p. 200–210, 21 jul. 2011. Disponível em:

<http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/86>

COSTA, A. M. R. F. M. RESENHA. CONNECTION LINE - **REVISTA ELETRÔNICA DO UNIVAG**, v. 0, n. 6, 14 abr. 2014. Disponível em:

<https://periodicos.univag.com.br/index.php/CONNECTIONLINE/article/view/1198>

DE MORAES FILHO, I. M.; JOSÉ DE ALMEIDA, R. Estresse ocupacional no trabalho em enfermagem no Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira em promoção da Saúde**, v. 29, n. 3, p. 447–454, 30 set. 2016. Disponível em:

<https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/4645>

GOUVÊA, P. B.; HADDAD, M. DO C. L.; ROSSANEIS, M. A. MANIFESTAÇÕES PSICOSSOMÁTICAS ASSOCIADAS À SÍNDROME DE BURNOUT REFERIDAS POR TRABALHADORES DE SAÚDE. **Saúde (Santa Maria)**, v. 40, n. 1, 13 mar. 2014. Disponível em:

<https://periodicos.ufsm.br/index.php/revistasaude/article/view/10060>

LATORRACA, C. DE O. C. et al. O que as revisões sistemáticas Cochrane dizem sobre prevenção e tratamento da síndrome de burnout e estresse no trabalho. **Diagnóstico e Tratamento**, v. 24, n. 3, p. 119–125, 7 jul. 2019.

Disponível em: <https://periodicosapm.emnuvens.com.br/rdt/article/view/252>

LIMA, S. dos SF de.; DOLABELA, MF. Estratégias utilizadas para prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. I.], v. 5, pág. e11110514500, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i5.14500.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14500>

LIMA, S. dos SF de.; DOLABELA, MF. Estratégias utilizadas para prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. I.], v. 5, pág. e11110514500, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i5.14500. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14500>

MERCES, M. et al. SÍNDROME DE BURNOUT EM TRABALHADORES DE ENFERMAGEM DA ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 30, 19 jul. 2016.

https://www.researchgate.net/profile/Magno-Merces/publication/308083864_SINDROME_DE_BURNOUT_EM_TRABALHADORES_DE_ENFERMAGEM_DA

[ATENCAO BASICA A SAUDE/links/59074f380f7e9bc0d594751c/SINDROME-DE-BURNOUT-EM-TRABALHADORES-DE-ENFERMAGEM-DA-ATENCAO-BASICA-A-SAUDE.pdf](#)

PÊGO, F. P. L. E; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Rev. bras. med. trab.** p. 171–176, 2016. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-793661>

PINHEIRO, S. et al. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em enfermeiros nefrologistas. **REVISTA DE ENFERMAGEM UFPE ONLINE**, v. 12, n. 4, p. 865-871.2018. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/110252>

PORTELA, N. L. C. et al. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem de serviços de urgência e emergência. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, v. 7, n. 3, p. 2749–2760, 2015. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=505750947034>

SANTOS, B. L. F. D. et al. SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM. **Enfermagem em Foco**, v. 13, n. spe1, 2022.

https://enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles_xml/2357-707X-enfoco-13-spe1-e-202240spe1/2357-707X-enfoco-13-spe1-e-202240spe1.pdf