

COMPREENDENDO A SÍNDROME DE BURNOUT: DA FISIOPATOLOGIA AS COMPLICAÇÕES

UNDERSTANDING BURNOUT SYNDROME: FROM PATHOPHYSIOLOGY TO COMPLICATIONS

Amanda Even Silva¹
Jaqueline Moreira Leal²
Mara Rubia de Freitas Azevedo³
Noeme Ferreira da Silva⁴
Sabrina Almeida do Carmo⁵

RESUMO: A Síndrome de *Burnout* é o agravo em que ocorre o esgotamento profissional, caracterizada por uma síndrome psicossocial em resposta a estressores ocupacionais. Nesta revisão literária, examinou-se a literatura científica recente sobre Síndrome de Burnout, incluindo estudos científicos, pesquisas clínicas e avanços no entendimento dessa condição. Discute-se da fisiopatologia as complicações e opções de tratamento para melhorar a gestão da Síndrome de Burnout no Profissional da Enfermagem. A síndrome está vinculada ao trabalho causada por repetitivas pressões emocionais sofridas pelos profissionais ao longo do tempo. É apresentado nesta revisão, uma visão geral abrangente das descobertas mais recentes na literatura científica relacionada a Síndrome de Burnout.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de Burnout na Enfermagem, Síndrome de Burnout no Profissional da Enfermagem.

ABSTRACT: Burnout Syndrome is a condition characterized by professional exhaustion, defined as a psychosocial syndrome in response to occupational stressors. This literature review examines recent scientific studies on Burnout Syndrome, including clinical research and advances in understanding this condition. It discusses the pathophysiology, complications, and treatment options to improve the management of Burnout Syndrome among nursing professionals. The syndrome is work-related and caused by repeated emotional pressures experienced by professionals over time. This review provides a comprehensive overview of the latest findings in the scientific literature related to Burnout Syndrome.

KEYWORDS: Burnout Syndrome in Nursing, Burnout Syndrome in Nursing Professionals.

Como citar esse artigo: Silva et al., Compreendendo a Síndrome de Burnout: da Fisiopatologia as Complicações 16. f. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em enfermagem) - Centro Paula Souza - Coronel Raphael Brandão – ETEC - Unidade 108, Barretos, 2024.

Estudante de Técnico em Enfermagem, Centro Paula Souza, e-mail: amandaevenvitoria18@gmail.com

²Estudante de Técnico em Enfermagem, Centro Paula Souza, e-mail: sabrinaalmeidacarmo@gmail.com

³Estudante de Técnico em Enfermagem, Centro Paula Souza, e-mail: jaquecaiocaua0323@gmail.com

⁴Estudante de Técnico em Enfermagem, Centro Paula Souza, e-mail: marafreitasfreita@gmail.com

⁵Estudante de Técnico em Enfermagem, Centro Paula Souza, e-mail: noemedasilva995@gmail.com

1. OBJETIVO

1.1 Objetivo Geral

Orientar os profissionais de enfermagem sobre a Síndrome de Burnout, promovendo conscientização e estratégias de prevenção contra doenças relacionadas ao estresse e à sobrecarga no ambiente de trabalho.

1.2 Objetivos Específicos

- a) Analisar a relação da Síndrome de Burnout com a enfermagem;
- b) Compreender como o excesso de trabalho afeta a saúde mental do profissional;
- c) Conhecer os impactos do estresse ocupacional na qualidade de vida e na assistência prestada por enfermeiros e técnicos em enfermagem.

2. JUSTIFICATIVA

Devido à intensa exposição dos profissionais de enfermagem ao estresse ocupacional em sua rotina diária, e considerando que esse estresse é o principal fator desencadeador da Síndrome de Burnout, torna-se essencial identificar a prevalência dessa síndrome entre esses profissionais, conforme apontam os estudos na literatura. Além disso, é relevante destacar as principais características dos profissionais afetados, identificar outros fatores de risco e compreender as consequências dessa síndrome para a saúde desses colaboradores. Assim, esta pesquisa é de grande importância para aprofundar o conhecimento sobre a Síndrome de Burnout e apoiar o desenvolvimento de intervenções futuras que visem à sua prevenção.

3. INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) é o estado em que ocorre o esgotamento profissional. É uma síndrome psicossocial que se manifesta em resposta a estressores ocupacionais. A síndrome é causada pelo estresse ocupacional, o qual é compreendido como o esforço do profissional em responder às demandas do trabalho, superando suas capacidades. De acordo com a portaria no 1339 publicada em 18 de novembro de 1999, a SB é considerada um transtorno mental relacionado ao ambiente de trabalho (BRASIL, 1999 apud ESTEVES et al., 2019 apud SOUSA; SOUZA, 2020).

A síndrome está relacionada ao trabalho devido às pressões emocionais que os profissionais sofrem ao longo do tempo. Ela afeta, sobretudo, profissionais que trabalham com educação, saúde e segurança, como os profissionais da enfermagem, dentre outros, que têm atividades que requerem grande estresse emocional. O estresse ocupacional pode afetar tanto o trabalho individual quanto todas as outras áreas, uma vez que está relacionado a todas elas, afetando diretamente sua qualidade de vida (MENEZES, 2015 apud SILVA et al., 2021).

O enfermeiro, no seu dia a dia, está exposto a diversos fatores de risco e desencadeantes de estresse no ambiente de trabalho. Este profissional desempenha suas funções em um ambiente com riscos frequentes e, às vezes, com recursos limitados, cuidando de diversas mortes, adaptando-se diariamente a imprevistos, exigindo uma carga horária excessiva e cobrando constantemente dos gestores da área da saúde (PAULA et al., 2018 apud SOUSA; SOUZA, 2020).

A síndrome em questão é considerada um problema de saúde pública atualmente, devido à grande incidência de casos entre os enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem nos últimos anos. É sabido que, entre os profissionais de saúde, a maior proporção está entre os enfermeiros (SILVEIRA et al., 2016 apud SOUSA; SOUZA, 2020).

A SB se manifesta de maneira persistente, por meio de desequilíbrios emocionais devido às exigências extracontratuais, que são desproporcionais ao nível de capacidade do indivíduo. Alguns autores consideram esta patologia como uma formulação tridimensional: exaustão emocional, que é caracterizada pela falta de energia, animação e um sentimento de esgotamento (LIMA AS, 2016 apud SOUSA et al., 2019).

Os serviços de saúde têm fatores de risco elevados que aumentam as chances de Burnout, pois estão habituados a seguir a lógica de produção, mesmo com recursos limitados, o que dificulta o trabalho do profissional, aumentando o estresse e a sobrecarga do funcionário. Dessa forma, essas dificuldades interferem na qualidade de vida do trabalhador, sobretudo no setor público, onde se vê o cotidiano brasileiro (RODRIGUES UM e RIBEIRO ER, 2014 apud SOUSA et al., 2019).

Dessa forma, os profissionais de saúde não estão isentos de esta doença por terem conhecimento nesse campo, da mesma forma que o conhecimento não é um substituto à necessidade de apoio emocional quando se trata do sofrimento e da doença. Os ambientes de trabalho também são prejudicados pela ocorrência desta doença, uma vez que o grande número de faltas e de funcionários que estão prejudicados tendem a diminuir a eficiência e a qualidade do serviço oferecido (CAMPOS ICS, et al., 2015 apud SOUSA et al., 2019).

Dessa forma, a pesquisa contribuirá para a compreensão mais aprofundada dessa condição e fornecerá elementos que possam ser úteis para lidar com questões profissionais relacionadas à Síndrome de Burnout, tais como insatisfação profissional, exaustão emocional, despersonalização, absenteísmo e doenças associadas, como depressão, alcoolismo e tabagismo. Doenças que podem estar relacionadas ao trabalho, mas que, muitas vezes, são vistas como um pretexto para descanso e férias. Diante do que foi apresentado, o objetivo deste estudo foi analisar os fatores que estão ligados à SB em trabalhadores de enfermagem.

4. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo revisão de literatura, o qual é definido como um processo de busca, análise e descrição de estudos contidos na literatura. Através de trabalhos já realizados, tal estudo trará informações sobre a situação atual do problema de pesquisa, foram utilizados como métodos de pesquisa artigos encontrados em SciELO, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Para seleção dos artigos, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos em português publicados a partir de 2014, os quais abordem a Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, bem como fatores desencadeantes, consequências, diagnóstico e tratamento. Os critérios de exclusão incluíram: artigos em idiomas diferentes do português, publicados antes de 2014 e que não abordassem o objeto deste estudo.

Foram realizadas as etapas de análise dos artigos relacionados ao conteúdo do problema de pesquisa, utilizando a palavra-chave "síndrome de burnout em profissionais de enfermagem".

- a) Pré-análise: leitura flutuante dos resumos do material coletado para constituição do corpus da pesquisa;
- b) Exploração do material: leitura completa do artigo, se o resumo se enquadrar dentro dos critérios de inclusão. Os artigos foram codificados e classificados segundo suas categorias de abordagem do problema de pesquisa;
- c) Tratamento dos dados e interpretação: análise final dos dados obtidos.

5. COMPREENDENDO A SÍNDROME DE BURNOUT: DA FISIOPATOLOGIA AS COMPLICAÇÕES

5.1 Fisiopatologia

A terminologia, de acordo com Bernardes (2018), é proveniente da língua inglesa, onde o termo “to burn” significa “arder”, “queimar”; enquanto “out” significa “até o final”. Assim, o significado literal do termo é “queimar até a chama se esgotar”, o que remete à sensação de esgotamento e cansaço. Representa algo que é consumido até a exaustão total.

Conforme Bernardes (2018, p. 8):

Burn-out é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. Na linha da conceituada pesquisadora americana Christina Maslach, o burn-out é caracterizado por três dimensões: 1) sentimentos de esgotamento ou esgotamento de energia; 2) aumento da distância mental do emprego, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho de alguém; e 3) redução da eficácia profissional.” Ainda para a classificação, o burn-out refere-se especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida.

Existem dois sistemas reguladores do estresse: O eixo simpático adrenal medular (SAM) e o Hipotálamo pituitária adrenal (HPA). No decorrer da liberação do eixo SAM ocorre a alteração do Ritmo cardíaco, da pressão arterial e a secreção de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina). Com o Eixo HPA o envolvimento entre o Cérebro e o Sistema Endócrino torna-se um eixo de respostas lentas do organismo aos estímulos como estressores psicológicos (RIBEIRO; MOTTA, 2014).

Com isso a ativação entre secreção de corticosteróides, hormônios adrenocorticotrófico e cortisol promovem imunossupressão. A alteração desses hormônios causa o desequilíbrio hormonal, sendo possível desencadear Síndromes relacionadas ao Estresse (RIBEIRO; MOTTA, 2014).

A SB por várias vezes é confundida com outras patologias, fazendo com que gere falsos diagnósticos, pois a patologia não está totalmente concluída, a relação com o cortisol permanece em estudo, alterações da SB no Eixo HPA modificam a secreção do cortisol, com essa exposição do organismo o Hipotálamo é conduzido a secretar o corticotropina (HLC), que libera a secreção de adrenocorticotrófico ele que uma vez na corrente sanguínea libera a secreção de glicocorticóides no Córtex

adrenal sendo cortisol o principal fazendo com que ultrapasse o limite homeostático, assim o cortisol diminui a secreção do HLC e ACTH tornando-o uma reação negativa. A SB tem se espalhado por várias áreas em nível Mundial e sua patologia com diversas persistências relacionadas ao cortisol faz com que permaneçam em estudos para se concluir essa relação da Síndrome e o cortisol (RIBEIRO; MOTTA, 2014).

Em 18 de novembro de 1999, por meio da Portaria n. 1339, o Ministério da Saúde adicionou o Burnout entre os Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados ao Trabalho, considerando como agentes etiológicos ou fatores de risco de natureza ocupacional, o ritmo de atividade extenuante (CID-10 Z56.3) e outras dificuldades físicas e psíquicas associadas à sua ocupação (CID-10 Z56.6) (BERNARDES, 2018, p. 8).

5.2 Fatores de risco

Diversos estudos têm sido conduzidos com o objetivo de identificar as variáveis que podem causar a Síndrome de Burnout. Nesse contexto, Benevides-Pereira (2010) apud Dapper et al. (2020) realizou um estudo partindo do princípio de que fatores organizacionais, laborais e sociais poderiam atuar como facilitadores e/ou disparadores da SB, como mostrado na figura a seguir.

Figura 1 - Facilitadores e/ou desencadeadores da Síndrome de Burnout.

Facilitadores e/ou Desencadeadores do Burnout	
Características Pessoais	Características do Trabalho
Idade	Tipo de Ocupação
Sexo	Tempo de Profissão
Nível educacional	Tempo na Instituição
Filhos	Trabalhos por Turnos
Personalidade	Sobrecarga
<ul style="list-style-type: none"> • Hardness, a personalidade resistente ao estresse • Locus de Controle • Padrão de personalidade Tipo A • Variáveis do 'self' • Estratégias de Enfrentamento • Neuroticismo • Tipo Emocional • Otimismo x Pessimismo • Perfeccionismo 	Relacionamento entre colegas de trabalho
Sentido de Coerência	Relação Profissional-Cliente
Motivação, Idealismo	Tipo de Cliente
Características Organizacionais	Conflito de Papel
Ambiente Físico	Ambiguidade de papel
Mudanças Organizacionais	Suporte Organizacional
Normas Institucionais	Satisfação, Controle
Clima, Burocracia, Comunicação	Responsabilidade
Autonomia, Recompensas e Segurança	Pressão
	Possibilidade de progresso
	Percepção de Inequidade
	Conflito com os Valores Pessoais
	Falta de Feedback
	Características Sociais
	Suporte social
	Suporte familiar
	Cultura
	Prestígio

Fonte: Benevides-pereira (2010) apud Dapper et al. (2020) p. 07.

Além disso, diversos elementos podem estar ligados a essa condição (BENEVIDES-PEREIRA, 2010 apud DAPPER et al., 2020).

De acordo com Pereira et al. (2015), as variáveis associadas ao Burnout podem ser divididas em duas categorias: fatores situacionais, que se relacionam com as características das organizações, e fatores individuais, que abrangem características pessoais e traços de personalidade. A literatura aponta algumas variáveis como preditoras de Burnout, incluindo gênero, idade, tempo de experiência na função, nível de satisfação com o trabalho e o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Um estudo longitudinal recente, que acompanhou uma coorte de estudantes de enfermagem

desde o início de suas carreiras até três anos de experiência profissional, indicou que o traço de personalidade neuroticismo — uma tendência a experimentar emoções negativas — junto ao uso de estratégias emocionais para enfrentar o estresse, são preditores do desenvolvimento de Burnout.

Resumidamente, a Síndrome de Burnout afeta por uma combinação de fatores corporativos e individuais. Os estudos de Benevides-Pereira (2010) apud Pereira et al. (2015) indicam que as condições de trabalho, características pessoais e vivências profissionais têm um papel significativo no seu progresso. Ter consciência dessas variáveis é crucial para criar estratégias de prevenção e promover um ambiente de trabalho sadio, beneficiando tanto os profissionais quanto as organizações.

5.3 Sinais e sintomas

A síndrome é constituída por diversos sinais e sintomas psíquicos e físicos, como resultado de dificuldade para se adaptar ao emprego com carga emocional excessiva seguida de frustrações ligadas ao emprego e a si próprio (BATISTA et al., 2019).

Esses riscos e condições, quando não bem ajustados e adequados, interferem diretamente na saúde física e mental desses indivíduos, contribuindo para o surgimento de níveis altos de sintomas psicofisiológicos do estresse e consequente exaustão emocional, interferem negativamente no labor (BATISTA et al., 2019).

Como resposta ao estresse contínuo do trabalho a o surgimento de várias patologias: doença do sono, síndrome do esgotamento crônico, lesões no corpo, hipertensão e a Síndrome de Burnout (VALERETTO; ALVES 2014 apud SILVA et al., 2015 apud NUNES et al., 2017 apud PAULA et al., 2018 apud 2018 apud SOUSA; SOUZA, 2020).

De acordo com Nunes et al. (2017) apud Paula et al. (2018) apud Sousa e Souza (2020), a Síndrome de Burnout nada mais é que a sincronia de sinais e sintomas por despersonalização, baixa realização profissional e exaustão emocional tendo por consequência o estresse laboral, a despersonalização é onde a necessidade de isolamento se dá devido ao distanciamento entre as relações interpessoais e o profissional, na baixa laboral, sensação de inabilidade, menosprezo e incapacidade e exaustão emocional a dificuldade de lidar com o dia a dia, desgaste mental e físico e sensação de sobrecarga.

As reações no trabalho são alteradas pelo cansaço que aumentando o estresse profissional devido à exaustão física, dor osteomuscular, erupções hepáticas nervosismo excessivo, insônia, enxaqueca interferindo diretamente na vida profissional social e pessoal, mostrando que a síndrome se dá devido ao estresse laboral (SILVA et al., 2019).

Essa enfermidade está ligada ao sentimento de fracasso e esgotamento, resultando em prejuízos físicos e psicológicos frequentemente incapacitantes. Os principais sinais são: agressividade, isolamento, mudança de humor, irritabilidade, dificuldade de concentrar, falta de memória, ansiedade, baixa autoestima, tristeza, pessimismo, absenteísmo, dentre outros. Atinge, geralmente, os profissionais que têm

ou mantêm contato direto com pessoas, sobretudo os profissionais da saúde (FRANÇA TLB, et al., 2014 apud SOUSA et al., 2019).

A síndrome é constituída por diversos sinais e sintomas psíquicos e físicos, como resultado de dificuldade para se adaptar ao emprego com carga emocional excessiva seguida de frustrações ligadas ao empego e a si próprio (BATISTA et al., 2019).

5.4 Diagnóstico

A exaustão emocional é o primeiro elemento para o diagnóstico da Síndrome de Burnout, podendo ser associada a outros fatores, tanto físicos quanto psicológicos. A síndrome acomete principalmente profissionais da área da saúde, pois eles estão em contato direto com diversas situações que afetam o psicológico como a relação saúde/doença e família/paciente (OLIVEIRA et.al., 2017).

O diagnóstico da Síndrome de Burnout entre profissionais pode ser efetuado por meio do Maslach Burnout Inventory (MBI), que é um instrumento validado em 1997 e utilizado entre diversos trabalhadores, especialmente enfermeiros. Esse recurso tem como objetivo medir a frequência de sentimentos que refletem três dimensões da síndrome: fadiga emocional, despersonalização e satisfação pessoal, de acordo com as percepções de cada um (LORENZ; SABINO; CORREA FILHO, 2018).

O inventário de Burnout de Maslach e Jackson (Maslach Burnout Inventory – MBI) apresenta valores que indicam que quanto maior o número, maior o nível de burnout, de acordo com a frequência com que o estressor é percebido, ou seja, conforme os sentimentos e atitudes individuais do profissional em relação ao seu trabalho (OLIVEIRA et al., 2018).

O Maslach Burnout Inventory tem como objetivo principal mensurar o nível de burnout dos profissionais. Assim, a avaliação por meio das três subescalas varia de acordo com a pontuação atribuída pelos profissionais. Contudo, ressalta-se que quanto maiores os valores para as dimensões de fadiga emocional e despersonalização, maior será a sensação de esgotamento emocional e despersonalização. Por outro lado, na dimensão de realização pessoal, quanto menores os valores atribuídos, maior será o nível de esgotamento profissional. Ou seja, a subescala de realização pessoal é inversamente proporcional às outras duas subescalas em relação aos valores, conforme a escala de Likert (ferramenta de pesquisa que mede atitudes, opiniões e sentimentos dos participantes em relação a um determinado tópico) (MARCELINO et al., 2018).

O MBI tem como objetivo entender como o profissional se sente em diferentes categorias analisadas, podendo ressaltar, na dimensão de fadiga emocional, os sentimentos da pessoa em relação a se sentir emocionalmente esgotada pelo trabalho. A dimensão de despersonalização descreve itens que sugerem uma

resposta fria e impessoal do indivíduo em relação aos pacientes, enquanto a dimensão de realização pessoal avalia os sentimentos de competência e eficácia da equipe de enfermagem na execução de suas funções (OLIVEIRA et al., 2018).

5.5 Tratamento e complicações

Conforme o tratamento para Síndrome de Burnout se dá através de psicoterapias, porém dependendo dos agravos biofisiológicos apresentado inicia se o uso de medicamentos, que podem ser um analgésico, ansiolítico, suplementos e antidepressivos dependendo dos sintomas apresentados pelo portador da síndrome.

Destaca as três etapas de intervenções a síndrome são ela a resposta individual que o portador apresenta, a parte ocupacional relacionada gestão (SILVA et al., 2015).

As empresas podem realizar ações educativas para ajudar seus funcionários que são acometidos pela síndrome de Burnout como lidar com o enfrentamento da doença e proporcionar alternativas nas condições de trabalho entre as várias áreas do cuidado, incentivar parcerias para aumentar o nível de ensino, promover meios para educação continuada e permanente, proporcionar projetos que englobe os funcionários e seus talentos, são possibilidades que ajudam a minimizar esse fenômeno (LOPES; RIBEIRO; MARTINHO, 2012 apud SOARES; PEREIRA, 2018).

As alternativas de enfrentamento a síndrome serão elaboradas individualmente conforme cada portador da Síndrome de Burnout, desta forma deve ser realizadas medidas ambientais com o intuito de amenizar episódios adversos. A empresa deve proporcionar um ambiente de trabalho melhor ao funcionário com Burnout (SILVA et al., 2015).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Uma revisão da literatura revelou uma elevada taxa de síndrome de burnout entre enfermeiros, particularmente em ambientes hospitalares e de cuidados de saúde, devido ao impacto emocional do trabalho. Pesquisas recentes sugerem que os riscos incluem longas horas de trabalho, falta de apoio institucional e financiamento inadequado. Além disso, traços de personalidade (como doenças mentais) e mecanismos de enfrentamento inadequados podem agravar a situação.

Os principais sinais e sintomas identificados são:

- a) Emocionalmente: Exaustão emocional, falta de realização profissional e afastamento do trabalho.
- b) Dificuldade: Insônia, dores no corpo, hipertensão e dores de cabeça frequentes.
- c) Psicologia Social: Estresse, Isolamento, Ausência e Danos nas Relações Humanas.

O diagnóstico costuma ser feito com a ajuda do Maslach Burnout Inventory (MBI), que analisa aspectos como cansaço emocional, despersonalização e realização pessoal. Estudos indicaram que indivíduos com altos níveis de cansaço emocional apresentaram maior tendência a se afastar e abandonar a profissão.

A análise dos dados indica que a Síndrome de Burnout está diretamente relacionada à natureza das atividades realizadas pelos enfermeiros. A necessidade constante de atender às demandas, muitas vezes em ambientes com recursos limitados, é responsável pelo surgimento do Burnout.

Muitas vezes é diagnosticado usando o Maslach Burnout Inventory (MBI), que avalia fatores como exaustão emocional, depressão e desenvolvimento pessoal. A pesquisa mostra que as pessoas que sofrem de exaustão emocional têm maior probabilidade de se retirar e abandonar o emprego.

A análise dos dados mostra que a dor tem efeito direto no desempenho dos enfermeiros. A necessidade constante de satisfazer a procura, muitas vezes num ambiente de recursos limitados, é a causa do esgotamento.

Outra questão importante discutida na literatura é o impacto do adoecimento na qualidade do cuidado. Os profissionais estão preocupados com as dificuldades de construção de relacionamentos com os pacientes que afetam a forma como as

pessoas são cuidadas. Além disso, o cansaço mental pode levar a erros de trabalho, o que afeta a saúde dos pacientes.

Os resultados concordam com Batista et al. (2019), que afirmaram que é o mau comportamento e o mau desempenho que provocam efeitos negativos que afetam não só a saúde dos profissionais, mas também o valor da organização.

CONCLUSÃO

O sofrimento emocional é um fator importante no diagnóstico de burnout e muitas vezes afeta médicos que lidam com situações difíceis. O Maslach Burnout Inventory (MBI) é uma boa ferramenta para avaliar esta condição, permitindo elevados níveis de exaustão emocional e depressão e baixos níveis de autoeficácia. Para prevenir o esgotamento e controlar os ataques, é importante fazer esta avaliação. A Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome da Experiência, é o dano causado pela exposição ao estresse extremo no ambiente de trabalho, que tem causado doenças físicas e mentais.

O Departamento de Saúde considera uma doença mental que causa complicações de saúde mental, como níveis elevados de cortisol e desequilíbrios de neurotransmissores. Esses fatores afetam não apenas a saúde mental dos profissionais, mas também a qualidade do seu trabalho. Portanto, compreender a SB é importante para desenvolver medidas preventivas e preventivas que promovam a saúde e o desempenho no ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Karla Oliveira et al. **Síndrome de burnout em enfermeiros: consequências na atividade profissional**. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde–ReBIS, v. 1, n. 4, 2019. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1600/491>>. Acesso em: 21 de nov. de 24.

BERNARDES, Pablo Ferreira. Síndrome de burn-out: considerações iniciais. In: MENDANHA, Marcos Henrique; BERNARDES, Pablo Ferreira; SHIOZAWA, Pedro. *Desvendando o burnout: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional*. São Paulo: LTr, 2018. p. 7-12. Disponível em: <<http://www.ltr.com.br/loja/folheie/6078.pdf>>. Acesso em: 21 de novembro de 2024.

DAPPER, S. N.; OBREGON, S. L.; LOPES, L. F. D.; ZANINI, R. R. Fatores de risco associados à Síndrome de Burnout em servidores da Universidade Federal de Santa Maria. *Ciência e Natura*, v. 42, e26, 2020. Disponível em:<<https://doi.org/10.5902/2179460X40522>>. Acesso em: 21 de novembro de 2024.

LORENZ, V. R.; SABINO, M. O.; CORREA FILHO, H. R. Esgotamento profissional, qualidade e intenções entre enfermeiros de saúde da família. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 71, n. 5, p. 2429-2435, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/T5pNRQg6MC4PQQLYkc4HsmF/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 31 out. 2024.

MARCELINO, C. F.; ALVES, D. F. S.; GUIRARDELLO, E. B. Autonomia e controle do ambiente de trabalho por profissionais de Enfermagem reduzem índices de exaustão emocional. REME – Revista Minerva de Enfermagem, v. 22, 2018. Disponível em:<<https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/8408/3878>>. Acesso em: 30 out. 2024.

OLIVEIRA, E. B. et al. Estresse ocupacional e burnout em enfermeiros de um serviço de emergência: a organização do trabalho. Revista de Enfermagem da UERJ, v. 25, 2017. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/916398/28842-104523-1-pb.pdf>>. Acesso em: 31 out. 2024.

OLIVEIRA, P. P. et al. Esgotamento profissional e transtornos mentais comuns em enfermeiros oncológicos. Revista de Enfermagem da UFPE (on-line), v. 12, n. 9, p. 2442-2450, 2018. Disponível em:<<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/234712/29941>>. Acesso em: 31 out. 2024.

PEREIRA, S. S.; TEIXEIRA, C. A. B.; REISDORFER, E.; GHERARDI-DONATO, E. C. S.; JURUENA, M. F.; CARDOSO, L. Burnout in nursing professionals: associations

with early stress. *British Journal of Mental Health Nursing*, v. 4, n. 6, p. 267-274, 2015. Disponível em: [10.12968/bjmh.2015.4.6.267](https://doi.org/10.12968/bjmh.2015.4.6.267)>. Acesso em: 7 nov. 2024.

RIBEIRO, Samara dos Santos; MOTTA, Elizângela Araujo Pestana. ASSOCIAÇÃO ENTRE A SÍNDROME DE BURNOUT E O HORMÔNIO CORTISOL. *Revista de Ciências da Saúde*, v. 16, n. 2, 27 Out 2015 Disponível em: <<https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/rcisaude/article/view/4081>>. Acesso em: 26 nov 2024.

SILVA, Franciana Gabaglia et al. Predisposição para síndrome de *Burnout* na equipe de enfermagem do serviço de atendimento móvel de urgência. **Enfermagem em Foco**, v. 10, n. 1, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2019.v10.n1.1600>. Acesso em: 21 de nov. de 24.

SILVA, Raimunda Nonata Soares 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:<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20747>>. Acesso em: 21 nov. 2024.

SILVA, M. S. da .; GOMES, T. B. .; SILVA, R. A. N. .; ALMEIDA, N. M. .; RIBEIRO, T. B. .; LIMA, T. O. S. de .; ROSA, C. M. .; FERREIRA, R. K. A. . Burnout Syndrome in Nursing Professionals. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 12, p. e409101220747, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i12.20747. Disponível em:<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20747>>. Acesso em: 21 nov. 2024.

SOUSA, Carolina Anastacio; DE SOUZA, Carolayne Delmira Santos. A síndrome de burnout em profissionais de enfermagem: uma revisão de literatura. 2020. Disponível em: <<https://repositorio.ivc.br/handle/123456789/330>>. Acesso em: 21 de nov. de 24.

Sousa M. K.; da Silva LimaV.; Alves FerreiraM. T.; Rodrigues dos Santos PortoT. N.; Stanford BaldoinoL.; de Sousa MartinsV.; Pereira CarvalhoD.; Leite AlcântaraS. M. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 34, p. e1413, 23 out. 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.25248/reas.e1413.2019>>. Acesso em: 21 de nov. de 24.