

Revista Saúde.Com

ISSN 1809-0761

<https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc>**SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA****BURNOUT SYNDROME IN PRIMARY CARE PROFESSIONALS: AN EXPERIENCE REPORT****Stephany Tavares Passos, Raquel Vitória da Silva Pereira, Iara Ramony Matos Cangussu, Ricardo Felipe Pereira Dantas, Flávia Rocha Brito**

Faculdade Pitágoras de Medicina de Eunápolis

Abstract

One of the most widely debated topics in health in the last years has been burnout. Given that the state of emotional tension and chronic stress provoked by exhaustive psychosocial conditions has generated a reduction in the well-being of healthcare professionals. Furthermore, the COVID-19 pandemic contributes to the aggravation of the physical and mental health of healthcare professionals. Likewise, the project was produced with the objective of reporting on burnout, the importance of taking care of mental health and strengthening ties with colleagues. With that in mind, the project was executed in the Basic Health Unit and multiple integration activities were performed with the professionals, such as deep breathing and breath control techniques, incentivizing their practice in moments of crisis, information about the importance of physical exercise for both physical and mental health, good nutrition, and the relevance of fellowship in relationships in the work environment, demonstrating the importance that in places where respect, cooperation and partnership exists, all will benefit, and knowledge about burnout, its signs, symptoms and what to do to help one another when it becomes necessary. This way, the mental wellbeing of healthcare professionals is essential for good service and conviviality with the population and work colleagues, as well as for themselves.

Keywords: Burnout, Mental Health, Healthcare Professional, Care Burden, Primary Care

Resumo

Um dos temas amplamente debatidos em saúde nos últimos anos é sobre a síndrome de burnout. Visto que, o estado de tensão emocional e estresse crônico provocado por condições psicossociais desgastantes tem gerado uma redução no bem-estar do profissional. Além disso, a pandemia da COVID-19 contribuiu para o agravamento da saúde física e mental dos profissionais da saúde. Outrossim, o projeto foi realizado com objetivo de informar sobre a síndrome de burnout, importância de cuidar da saúde mental e fortalecimento de vínculo entre os colegas de equipe. Nesse viés, o projeto foi executado na Unidade Básica de Saúde e foram realizadas diversas dinâmicas de integração entre os profissionais, técnicas de respiração controlada e profunda incentivando a sua prática em momentos de crise, informações sobre a importância do exercício físico para a saúde tanto física quanto mental, uma boa nutrição, relevância do bom convívio nas relações construídas dentro do ambiente de trabalho, demonstrando a importância que em locais onde exista respeito, cooperação e parceria, todos são beneficiados, e conhecimento sobre a síndrome de burnout, seus sinais, sintomas, o que fazer para auxiliar tanto o próximo quanto a si nos momentos necessários. Desse modo, o bem-estar mental dos profissionais de saúde é essencial para um bom atendimento e convívio com a população e os colegas de trabalho, bem como para si próprio.

Palavras-chave: Burnout, Saúde Mental, Profissional da Saúde, Carga de Cuidar, Atenção Básica.

Introdução

Síndrome de Burnout (SB) é uma sobrecarga física e mental, comum em trabalhadores da saúde devido ao contato direto com o público. O conceito foi introduzido por Freudenbarger¹ na década de 1970, sendo que o primeiro estudo pioneiro sobre a síndrome foi realizado por Maslach¹ em 1986¹. A SB é caracterizada por três princípios básicos: exaustão emocional, despersonalidade (insensibilidade emocional) e redução da realização profissional e pessoal. Assim, sintomas semelhantes à depressão podem indicar estafa profissional ou SB¹. Em 2022, a SB foi incluída na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) e, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil apresenta a maior taxa de ansiedade e ocupa o quinto lugar no ranking de pessoas com depressão².

O desenvolvimento da SB é gradual e individual. Conscientes dos riscos e sintomas, a prevenção é a melhor abordagem, incentivando hábitos saudáveis e autocuidado, bem como promovendo relacionamentos saudáveis. O sentimento de pertencimento ao local de trabalho, reconhecimento, valorização e importância são fatores essenciais para a satisfação e qualidade laboral, pois a falta desses elementos pode levar à SB³. As Unidades Básicas de Saúde (UBS) apresentam diversos fatores que podem desencadear exaustão, como a assistência precária em vários bairros e falhas administrativas ligadas ao serviço público, como a falta de equipamentos de proteção (EPIs) e insumos para atender a população⁴.

De acordo com Liang T⁴, a pandemia da COVID-19 representa um grande desafio para a saúde mundial, uma vez que os profissionais de saúde precisam lidar com os riscos de contaminação por um vírus, com conhecimento limitado sobre o patógeno, além de enfrentar a escassez de EPI's e insumos necessários para fornecer assistência qualificada. No entanto, no Brasil, há poucas publicações sobre o tema até o momento, embora a taxa de SB seja estimada entre aproximadamente 4% e 85,7%, dependendo da população estudada⁵.

Dessa forma, é justificado o estudo da SB direcionado aos profissionais de saúde. A precariedade dos serviços, a insatisfação e desvalorização profissional, somadas à natureza do trabalho centrado no cuidado com os outros⁶, fundamentam essa necessidade. Este estudo busca analisar os riscos e sintomas da SB em profissionais de saúde, fornecendo subsídios para medidas preventivas e intervenções apropriadas.

O objetivo é melhorar a qualidade de vida, bem-estar dos profissionais e a qualidade dos serviços de saúde para a população.

Metodologia

A experiência a ser descrita ocorreu durante o primeiro semestre de 2022 por um grupo de acadêmicos do curso de medicina em uma Unidade Básica de Saúde do extremo sul da Bahia. A referida UBS possui uma Equipe de Saúde da Família (ESF) em atuação, além de uma equipe do Núcleo de Apoio da Saúde da Família (NASF). Para descrição desse relato de experiência, e com a finalidade de obtermos aprendizagem crítica sobre ele, tomamos como base a Sistematização de Experiência proposta por Holiday⁷ e composta por cinco elementos principais: 1) ponto de partida; 2) perguntas iniciais; 3) recuperação do processo vivido; 4) reflexão de fundo; e 5) ponto de chegada.

A partir da observação e do acompanhamento do processo de trabalho, discussão de pontos relevantes dentro da unidade e de um debate com os agentes comunitários de saúde da equipe (ACS), inferiu-se que, muitas vezes, o profissional de saúde é negligenciado e se negligência no seu bem-estar físico e mental. Após apresentação de pontos considerados significativos, os ACS concordaram com o projeto e, nós, acadêmicos, nos dedicamos para realização de um momento de cuidado, sob o título "Cuidando de quem cuida", para a equipe da UBS em questão.

Para a confecção do projeto, foram realizadas pesquisas sobre os aspectos da SB e os profissionais de saúde, técnicas para relaxamento no ambiente de trabalho e dinâmicas leves e reflexivas. Posteriormente, foi construído um material, em forma de slide, com a definição da SB, os sintomas, as causas, relação entre SB e os profissionais de saúde, demonstração da tradução do Maslach Burnout Inventory (MBI), como prevenir e o tratamento da SB.

A execução do projeto contou com a participação dos profissionais da UBS, composta por duas enfermeiras, um técnico da farmácia, três recepcionistas, a nutricionista do NASF, o segurança e duas auxiliares gerais. O projeto foi apresentado através de palestras e atividades interativas com o intuito de promover maior interação entre os participantes. No final, foram distribuídas canetas com frases motivacionais e certificados de participação, visando encorajar os profissionais. Como resultado, recebemos um feedback positivo dos participantes, que

demonstraram satisfação com o conhecimento compartilhado durante essa experiência.

Resultados e Discussão

Das principais patologias que afetam os profissionais de saúde destacam-se a SB, sendo os mesmos particularmente atingidos, devido seu trabalho ser caracterizado pela peculiar dimensão do ato de cuidar, levando muitas vezes a um estado de exaustão emocional⁸. Uma das variáveis mais apontadas como predisponentes à SB é a sobrecarga de trabalho. Estudo apresenta dados semelhantes aos achados da investigação, evidenciando que o trabalho em saúde é uma atividade complexa, exigente e com muitas demandas⁹.

Os profissionais de saúde estão expostos e vivenciam situações estressantes e desafiadoras dia após dia devido à responsabilidade atribuída aos seus ofícios, seja por falta de materiais básicos para os seus serviços ou pela rispidez apresentada por alguns pacientes. Nesse contexto, percebe-se que há uma junção de diversas situações, tanto laborais quanto pessoais, que contribuem para um estado de tensão nos profissionais de saúde.

A pandemia causada pela COVID-19 tem se revelado um grande desafio, pois a gravidade desse vírus tem impactado também a vida de muitos profissionais da saúde. Esses, de um momento para outro, viram o seu cotidiano se transformar em uma batalha constante contra um vírus desconhecido que ceifou inúmeras vidas, provocando sobrecarga de trabalho, estresse, ansiedade, medo de se infectar, esgotamento físico e mental, desencadeando assim, a Síndrome de Burnout. Considerando esse cenário pandêmico e consciente da necessidade de valorizar aqueles que priorizam o ato de cuidar do outro e acabam se esquecendo deles mesmos é que observamos a necessidade de promover uma ação de valorização dos profissionais da UBS do Extremo Sul da Bahia.

A ação de valorização teve início com o desenvolvimento de uma dinâmica denominada de "Autoestima nas costas" que apresentou um resultado muito positivo, pois elevou a autoestima da equipe e os participantes sentiram-se valorizados ao perceber as características positivas que os outros percebiam e valorizavam nele. Em seguida foi realizada uma palestra abordando a SB. Ao final das atividades realizadas foi possível observar que as mesmas proporcionaram entrosamento e empatia entre os participantes, o suporte recebido dos colegas

e da equipe é essencial para o equilíbrio psicológico desses trabalhadores, inclusive em relação a importância da prescrição como na autonomia da tomada de decisões.¹⁰

A proposta do projeto de intervenção em levar os funcionários da UBS, a uma reflexão sobre a importância de se cuidar para cuidar das pessoas, possibilitou através das atividades em grupo, mostrar o quanto se sentir acolhido é importante para elevar a autoestima e consequentemente reduzir os níveis de desgaste psíquicos e emocionais.

A contribuição do presente estudo à literatura científica está na evidência dos efeitos da pandemia no agravamento da SB entre os profissionais de saúde. Além disso, destaca-se a importância de programas e intervenções que visem à valorização e ao cuidado desses profissionais, fornecendo diretrizes para a implementação de estratégias eficazes no combate à SB.

Por se tratar de um local público de atendimento, o tempo necessário para a execução das atividades, tornou-se algo preocupante, pois as atividades carecem de um determinado tempo, devido ao risco de interferência nos resultados esperados. Além disso, a interrupção temporária do atendimento ao público da UBS, constituindo-se uma limitação do estudo, e a estimulação dos funcionários da UBS tornou-se um desafio, pois a participação de todos era indispensável para obter os resultados esperados do projeto. Novas pesquisas podem fornecer subsídios para o desenvolvimento de políticas e práticas que promovam a saúde mental dos profissionais da saúde.

De acordo com as atividades realizadas, foi percebido que as demandas transferem grandes responsabilidades para os funcionários, contudo, nem todas as solicitações podem ser atendidas ou sanadas, tornando-as medidas inacessíveis que ao longo prazo atribui sentimento de incapacidade e atitudes que negligenciam as necessidades individuais para cuidar do próximo, contextualizando com as psicólogas sociais Christina Maslach e Susan Jackson (1977)¹¹ que evidenciam a somatização de perspectivas individuais as perspectivas socioambientais, desencadeando fatores da síndrome como: Exaustão Emocional, Despersonalização e baixa realização profissional.

Em suma, o enfrentamento da pandemia e seus impactos na saúde mental dos profissionais de saúde requer uma abordagem holística e abrangente. Ações de valorização, apoio psicológico, educação sobre a SB e a implementação de medidas para reduzir a

sobrecarga de trabalho são fundamentais para garantir o bem-estar desses profissionais e a qualidade dos serviços de saúde oferecidos à população.

Considerações finais

Em síntese, percebeu-se a importância do Projeto de Intervenção devido a exposição de que a cronicidade do estresse, que acomete os profissionais de saúde com uma certa frequência, pode, na verdade, significar a manifestação da síndrome de burnout, tal qual necessita de tratamento específico e mudanças tanto no ambiente de trabalho quanto no estilo de vida. Em vista disso, nós, como futuros profissionais da área de saúde, inferimos que o bem-estar mental desses profissionais é essencial para um bom atendimento e convívio com a população e os colegas de trabalho, bem como para si próprio.

Referências

1. Kovaleski DF, Bressan A. A síndrome de Burnout em profissionais de saúde. *Saúde & Transformação Social / Health & Social Change* [Internet]. 2012;3(2):107-113. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265323670015>
2. Ministério da Saúde. Brasil. Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes. [Internet]. [Brasília]: Ministério da Saúde (BR); 2022nov.01[citado 2023 maio 10]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/outubro/realidade-imposta-pela-pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravar-quadros-existentes>
3. Lima A de S, Farah BF, Teixeira MTB. Análise da prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais da atenção primária em saúde. *Trab. educ. saúde* [Internet]. 15 de julho de 2022 [citado 10 de maio de 2023];16(1). Disponível em: <https://www.tes.epsjv.fiocruz.br/index.php/tes/article/view/1005>
4. Ribeiro LM, Vieira T de A, Naka KS. Síndrome de burnout em profissionais de saúde antes e durante a pandemia da COVID-19. *REAS* [Internet]. 27nov.2020 [citado 11maio2023];12(11):e5021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5021>
5. Silveira SLM, CâmaraSG, AmazarrayMR. Preditores Da Síndrome De Burnout Em Profissionais Da Saúde Na Atenção Básica De Porto Alegre/RS. 2014.
6. Rodrigues PLDC, Eduardo CJR, de Oliveira SB, Campos JBR, Vieira NAM, Brito BA. Burnout e saúde mental em tempos de pandemia de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. *Nursing (São Paulo)*, 24(276), 2021 5714–5725. <https://doi.org/10.36489/nursing.2021v24i276p5714-5725>
7. HollidayOJ. Sistematização de Experiências: aprender a dialogar com os processos. CIDAC: Rio de Janeiro, 2007.
8. Meneghini F,Paz AA,LaurretL. Fatores ocupacionais associados aos componentes da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 20, p. 225-233, 2011.
9. JarrucheLT, MucciS. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. *Revista Bioética*, v. 29, p. 162-173, 2021.
10. Almeida LA, de Souza Medeiros ID, de Barros AG, Filgueira Martins CC, Pereira Santos VE. Fatores geradores da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde Generatingfactorsof Burnout Syndrome in healthprofessionals. *R. pesq. cuid. fundam. online* [Internet]. 15 de julho de 2016 [citado 10 de maio de 2023];8(3):4623-8. Disponível em: <http://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/3469>
11. Ferreira NN, Lucca SR de. Síndrome de burnout em técnicos de enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Epidemiologia* [online]. 2015, v. 18, n. 1 [Acessado 10 maio 2023], pp. 68-79. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500010006>.
12. Borges FE de S, Borges Aragão DF, Borges FE de S, Borges FES, Sousa AS de J, Machado ALG. Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. *Rev. Enferm. Atual In Derme* [Internet]. 13 de janeiro de 2021 [citado 10 de maio de 2023];95(33):e-021006. Disponível em: <http://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/835>
13. Peduzzi M, Agreli HLF, SilvaJAMD, Souza HSD. Trabalho em equipe: uma revisita ao conceito e a seus desdobramentos no trabalho interprofissional. *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 18, 2020.
14. Andrade AL de, Moraes TT,Tosoli AM, Wachelk J. Burnout, clima de segurança e condições de trabalho em profissionais hospitalares. *Rev. Psicol., Organ. Trab., Brasília*, v.

15, n. 3, p. 233-245, set. 2015.
<http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2015.3.565>.

Endereço para Correspondência

Stephany Tavares Passos

Rua 02, 06, apto 01, jardins das acácias -

Eunápolis/BA, Brasil

E-mail: tavarestephany@gmail.com

Recebido em 14/12/2022

Aprovado em 06/06/2023

Publicado em 25/08/2023