



FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DO PARÁ
CURSO DE MEDICINA

Felipe do Vale Morgado

Kaio Keven de Lucena Pereira

Lucas Daniel Santiago Santana Dantas

**O MANEJO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA
ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Marabá/PA

2023

**Felipe do Vale Morgado
Kaio Keven de Lucena Pereira
Lucas Daniel Santiago Santana Dantas**

**O MANEJO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA
ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado ao curso de Medicina da
Faculdade de Ciências Médicas do
Pará como requisito parcial para a
obtenção do título de Bacharel em
Medicina.

**Orientadora: Prof.^a Esp. Valéria de
Castro Fagundes**

**Marabá/PA
2023**

**Felipe do Vale Morgado
Kaio Keven de Lucena Pereira
Lucas Daniel Santiago Santana Dantas**

O MANEJO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso
aprovado pela Banca Examinadora
para obtenção do título de Bacharel
em Medicina, no Curso de Medicina
da Faculdade de Ciências Médicas
do Pará, FACIMPA.

Marabá, 19 de Junho de 2023

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Valéria de Castro Fagundes - Esp. em Gestão de Marketing Estratégico pela
USP; Médica pela UFMA – (FACIMPA) - Orientadora

Prof. Wheverson de Araújo Ramos - Me. em Saúde e Tecnologia pela UFMA; Esp.
em Docência no Ensino Superior pela IEBJC; Esp. em Enfermagem em Unidade de
Terapia Intensiva pela INESPO – (FACIMPA)

Prof. Harbi Amjad Nabih Othman - Esp. em Infectologia pela UFCSPA; Esp. em
Medicina do Trabalho pela UNINGA – (FACIMPA)

Prof.^a Nayara Karoline de Sousa Sá: Nutricionista pela UNIBAN; Médica pela UFMA
– (FACIMPA) – Suplente

RESUMO

O presente trabalho consiste em uma revisão bibliográfica que visa contribuir para a elaboração de políticas e práticas que promovam a saúde, qualidade de vida e bem-estar dos profissionais de saúde, visando, conseqüentemente, um ótimo nível de cuidado ao paciente. A metodologia utilizada envolveu a seleção de artigos da base de dados PubMed publicados entre os anos de 2022 e 2023, a fim de delimitar as melhores formas e abordagens atuais no manejo e cuidado. A população de estudo considerada nesta revisão bibliográfica foi composta por profissionais da área da saúde que sofrem da Síndrome de Burnout. Foram estabelecidos critérios de inclusão que abrangem artigos, títulos e resumos que tratam especificamente da síndrome de burnout em profissionais da saúde, com bases psicossociais relacionadas à saúde, e com acesso gratuito ao texto completo. Os critérios de exclusão envolveram artigos com mais de dois anos de publicação e aqueles que não se enquadram no escopo da revisão, como os relacionados à educação. Dessa forma, foram utilizados os descritores burnout *AND* treatment *AND* management *NOT* education. Os resultados dos estudos revelaram informações valiosas sobre as abordagens adotadas nos sistemas de liderança e seu impacto na motivação intrínseca dos indivíduos. Os estudos que adotaram uma abordagem multifatorial, combinando terapia cognitivo-comportamental, mindfulness e planos de resiliência pessoal, juntamente com modificações nos sistemas de liderança, apresentaram melhorias significativas nos quadros dos pacientes. Por outro lado, os estudos que se concentraram exclusivamente em modificar o estilo de liderança observaram melhorias menos acentuadas nos quadros e na prevalência do esgotamento. Já a implementação de programas virtuais demonstrou melhorias na prevenção de situações estressantes, embora a taxa de desistência nas amostras tenha sido um desafio a ser abordado. Dessa forma, este estudo destaca a importância de abordagens multifatoriais e de apoio adequado aos profissionais de saúde, promovendo um ambiente de trabalho saudável e oferecendo recursos para o cuidado adequado. Com base nessas descobertas, recomenda-se que políticas e práticas sejam desenvolvidas para fortalecer o suporte emocional, a capacitação e o bem-estar dos profissionais, visando à melhoria da qualidade do cuidado prestado.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Saúde ocupacional. Manejo do Burnout. Tratamento. Bem-estar.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos _____ 12

LISTA DE TABELAS E QUADROS

Quadro 1 – Seleção dos artigos usados nesta revisão integrativa _____ 12

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CBT – Cognitive Behavioral Therapy
CID – Classificação Internacional de Doenças
OMS – Organização Mundial de Saúde
QD85 – Burnout
Z73.0 – Burnout
TCC – Terapia Cognitivo Comportamental
ACT – Terapia de Aceitação e Compromisso

RESUMO

O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica que visa contribuir para a elaboração de políticas e práticas que promovam a saúde, qualidade de vida e bem-estar dos profissionais de saúde, visando, conseqüentemente, um ótimo nível de cuidado ao paciente. A metodologia utilizada envolveu a seleção de artigos da base de dados PubMed publicados entre os anos de 2022 e 2023, a fim de delimitar as melhores formas e abordagens atuais no manejo e cuidado. A população de estudo considerada foi composta por profissionais da área da saúde que sofrem da Síndrome de Burnout. Os estudos que adotaram uma abordagem multifatorial, combinando TCC, mindfulness e planos de resiliência pessoal, juntamente com modificações nos sistemas de liderança, apresentaram melhorias significativas nos quadros dos pacientes. Por outro lado, os estudos que se concentraram exclusivamente em modificar o estilo de liderança observaram melhorias menos acentuadas nos quadros e na prevalência do esgotamento. Já a implementação de programas virtuais demonstrou melhorias na prevenção de situações estressantes, embora a taxa de desistência nas amostras tenha sido um desafio a ser abordado. Dessa forma, este estudo destaca a importância de abordagens multifatoriais e de apoio adequado aos profissionais de saúde, promovendo um ambiente de trabalho saudável e oferecendo recursos para o cuidado adequado. Com base nessas descobertas, recomenda-se que políticas e práticas sejam desenvolvidas para fortalecer o suporte emocional, a capacitação e o bem-estar dos profissionais, visando à melhoria da qualidade do cuidado prestado.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Saúde ocupacional. Manejo do Burnout. Tratamento. Bem-estar.

ABSTRACT

The present study consists of a bibliographic review that aims to contribute to the elaboration of policies and practices that promote the health, quality of life and well-being of health professionals, consequently aiming at an optimal level of patient care. The methodology used involved the selection of articles from the PubMed database published between 2022 and 2023, in order to delimit the best current forms and approaches in management and care. The study population considered was composed of health professionals who suffer from Burnout Syndrome. Studies that took a multifactorial approach, combining CBT, mindfulness, and personal resilience plans, along with changes in leadership systems, showed significant improvements in patient outcomes. On the other hand, studies that focused exclusively on modifying the leadership style observed less pronounced improvements in the conditions and prevalence of burnout. The implementation of virtual programs, on the other hand, demonstrated improvements in the prevention of stressful situations, although the dropout rate in the samples was a challenge to be addressed. Thus, this study highlights the importance of multifactorial approaches and adequate support for health professionals, promoting a healthy work environment and offering resources for adequate care. Based on these findings, it is recommended that policies and practices be developed to strengthen the emotional support, training and well-being of professionals, with a view to improving the quality of care provided.

Keywords: Burnout Syndrome. Occupational health. Burnout Management. Treatment. Well-being.

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout foi definida inicialmente por Herbert Freudenberger em 1974, segundo ele burnout é falhar, desgastar-se ou sentir-se exausto devido às demandas excessivas de energia, força ou recursos. O Burnout trata-se de um esgotamento emocional, mental e físico que pode levar a queda no rendimento do trabalho, além dos problemas de saúde que podem acarretar **(Bianchi et al., 2015)**. No âmbito da saúde, esse tema tem recebido mais atenção, pois além de afetar a qualidade do cuidado prestado aos pacientes, afeta ainda a saúde mental dos profissionais **(Shanafelt et al., 2016)**.

Anteriormente na CID-10 não tínhamos a inclusão de uma definição específica para a Síndrome de Burnout, ela era apenas classificada como um “problema relacionado com dificuldades em lidar com a vida” (Z73.0), ou seja, não era considerado um transtorno, e sim uma reação a estressores externos, como o trabalho **(OMS,2016)**. Já na CID-11, lançada em 2019, temos a definição de Burnout como “síndrome resultante de estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso” (QD85). Conforme a CID-11, burnout tem três dimensões: sentimentos de exaustão, cinismo ou distanciamento mental em relação ao trabalho e baixa eficácia profissional **(OMS,2019)**. Embora tenha sido incluída na CID-11, a síndrome de Burnout não é considerada um transtorno mental, e sim uma condição relacionada ao trabalho, gerando um esgotamento que pode afetar a saúde mental e física dos indivíduos.

Alguns autores descrevem a Síndrome de Burnout como uma resposta ao estresse crônico relacionado ao trabalho, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional **(Maslach & Leiter, 2016)**. Os profissionais da área da saúde estão diretamente vulneráveis a essa síndrome, devido à natureza do trabalho, que dispõe de alta carga de pressão, alta carga de trabalho, envolve ainda conflitos éticos e problemas relacionados a colegas de trabalho e/ou supervisores **(West, Dyrbye, Shanafelt, 2018)**. Em uma revisão sistemática realizada por Maslach e Leiter foram identificados fatores de risco para a síndrome de Burnout em profissionais de saúde, entre eles estão a alta carga de trabalho, assim como falta

de autonomia e apoio. Além disso, foi enfatizado pelos autores a importância da prevenção e do tratamento da síndrome, não só para a saúde e bem-estar dos profissionais, mas também para a qualidade do atendimento aos pacientes.

Nesse contexto, o benefício originado de um bom manejo da síndrome de Burnout para a melhora do desempenho dos profissionais e melhora de sua qualidade de vida se faz necessário. Desse modo, acredita-se que é de suma importância desenvolver intervenções que promovam o bem-estar para os profissionais, além da melhoria do ambiente de trabalho e a implementação de políticas e práticas que proporcionem equilíbrio entre vida pessoal e profissional (**West, Dyrbye, Shanafelt, 2018**).

Embora haja diversos estudos sobre a síndrome na área da saúde, ainda existem lacunas a serem preenchidas, como a eficácia de intervenções para prevenir e tratar o Burnout, incluindo intervenções individuais, organizacionais e sistêmicas. Nesse mesmo contexto, o Burnout leva os profissionais ao esgotamento total de suas energias, gerando perda da efetividade de suas atividades. Desta forma, a necessidade de um método atualizado e eficaz para a abordagem da Síndrome de Burnout nos leva à seguinte questão norteadora: como é possível identificar, prevenir e tratar de maneira eficaz o Burnout entre os profissionais de saúde?

A reflexão acerca da efetividade do manejo do paciente com Burnout é de grande relevância, uma vez que além de afetar o profissional de saúde, ainda temos o paciente que está sob os cuidados dos profissionais, podendo ter prejuízo quanto a qualidade dos cuidados (**Shanafelt et al., 2015**). Estudos apontam que, quanto mais alto o nível de Burnout dos profissionais de enfermagem, maior a decepção dos pacientes quanto à qualidade do cuidado prestado (**Bianchi et al., 2015**). Esses problemas no atendimento, gerados pelo esgotamento dos profissionais, podem causar, além de uma decepção com a qualidade do atendimento, um erro na execução de suas atividades laborais, resultando em possíveis sequelas aos pacientes devido a erros de conduta (**Melnyk et al., 2018; West et al., 2019**).

Neste artigo, propomos realizar uma revisão integrativa da literatura existente sobre o Burnout na área da saúde em, identificando causas, consequências e estratégias para manejar o problema de maneira eficaz. Espera-se que esta revisão contribua para a elaboração de políticas e práticas que promovam saúde, qualidade de vida e bem-estar dos profissionais de saúde e, conseqüentemente, um ótimo nível de cuidado para com o paciente.

2. METODOLOGIA

Para o desenvolvimento da revisão bibliográfica foram utilizados artigos da base de dados Pubmed, selecionados artigos publicados nos anos de 2022 a 2023, pois o intuito foi delimitar as melhores formas e mais atuais de manejo e cuidado, analisando publicações da temática.

A população de estudo buscada nos artigos para esta revisão bibliográfica, são os profissionais da área da saúde portadoras da síndrome de burnout ou síndrome de esgotamento.

Os critérios de inclusão utilizados foram artigos, títulos e resumos que tratam de maneira específica a síndrome de burnout em profissionais da área da saúde com bases psicossociais relacionadas à saúde, com texto completo grátis. Os critérios de exclusão utilizados foram os artigos com mais de dois anos de publicação, e aqueles que fogem do foco da revisão. Portanto, artigos relacionados à educação são descartados. Logo, foram utilizados os descritores *burnout AND treatment AND management NOT education*.

2.1 ANÁLISE DE DADOS

Os dados serão analisados através de uma revisão crítica sobre as formas mais eficazes e com maior sucesso de se manejar a síndrome de burnout, encontradas durante as pesquisas realizadas na plataforma PUBMED, possibilitando reunir as melhores formas de manejo mais recentes dos profissionais do sistema de saúde.

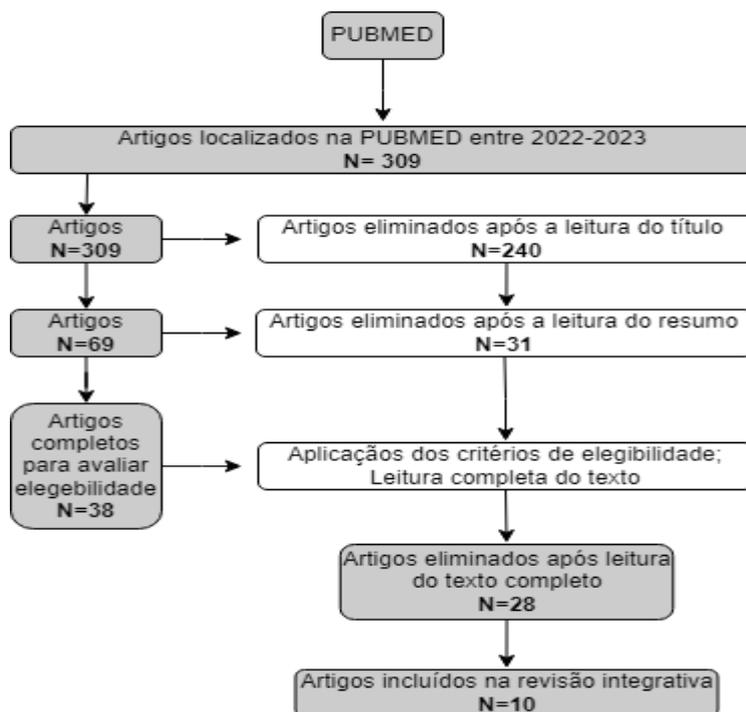
2.2 PRINCIPAIS VARIÁVEIS

As principais variáveis presentes no estudo são as bases de dados tanto internacionais, trazendo várias diferenças no que se aplica ao cotidiano dos profissionais portadores da Síndrome de Burnout, possibilitando uma análise de diversos contextos socioculturais diferentes dos indivíduos alvos da pesquisa.

3. RESULTADOS

Foram encontrados 269 resultados na base de dados PUBMED a partir dos descritores *burnout AND treatment AND management NOT education*. Após a delimitação para apenas textos completos gratuitos e a triagem de títulos e resumos, 10 artigos foram selecionados que se correlacionam com o manejo dos profissionais da área de saúde portadores da síndrome de burnout.

Figura 1- Fluxograma de seleção dos artigos



Fonte: PubMed, 2023.

Quadro 1- Síntese dos objetivos e principais resultados sobre o tema “O manejo da Síndrome de Burnout em profissionais da área da saúde: Revisão integrativa da literatura, Marabá - PA, 2023.

Autores (Ano)	Título do artigo	Objetivo	Resultados
KHAMMISSA Razia, et al. (2022)	Fenômeno de Burnout: fatores neurofisiológicos, características clínicas e aspectos de gestão	O objetivo desta revisão foi explicar esse fenômeno complexo e intrigante e descrever o gerenciamento do burnout.	Mais estudos são necessários para determinar a eficácia da mindfulness, terapia cognitivo comportamental e outras intervenções de enfrentamento do estresse na redução da extensão e gravidade do esgotamento.

<p>WU Yushan, et al. (2022)</p>	<p>Reduzindo o esgotamento dos funcionários da saúde por meio da liderança ética: o papel do altruísmo e da motivação</p>	<p>Este estudo teve como objetivo investigar a relação ELP-EBO.</p>	<p>Os resultados do estudo indicaram que o viés de Método de Medida Comum (CMV) não foi um problema crítico. As variáveis do estudo mostraram validade convergente e confiabilidade adequada. O modelo original hipotetizado se ajustou bem aos dados. Foram observadas correlações significativas entre as variáveis. Várias das hipóteses propostas foram confirmadas pelos resultados. Houve efeitos mediadores e condicionais entre as variáveis.</p>
<p>STEPHENS Jennifer, et al. (2022)</p>	<p>Implementação de um Programa de Escriba Assíncrono Virtual para Reduzir o Esgotamento Médico</p>	<p>Esta avaliação mediu o impacto de um programa de escriba virtual assíncrono no desgaste do médico.</p>	<p>O estudo teve uma taxa de resposta de 84% na pesquisa pré-intervenção, com uma diminuição no número de participantes ao longo do tempo. Houve uma tendência geral de melhoria nos domínios do PFI durante o primeiro ano, embora tenha havido uma regressão leve em alguns domínios após 12 meses, quando a amostra era menor. Temas qualitativos identificados incluíram facilitadores e barreiras para a implementação do programa. Os indicadores de desempenho do médico mostraram maior satisfação do paciente e redução do tempo gasto na escrita de notas, com impacto limitado no tempo de atendimento.</p>

<p>CHEN Jinyong, et al. (2022)</p>	<p>Gerenciando o esgotamento dos funcionários do hospital por meio da liderança transformacional: o papel da resiliência, da clareza do papel e da motivação intrínseca</p>	<p>Este estudo visa preencher essa lacuna de conhecimento, investigando o papel da liderança transformacional (LT) na redução do risco de burnout entre os funcionários do hospital.</p>	<p>Os nossos resultados mostram que, na presença de LT, os colaboradores sentem menos risco de burnout numa organização hospitalar.</p>
<p>SIRAJ Rayan A., et al. (2022)</p>	<p>Burnout, resiliência, suporte de supervisão e intenção de abandono entre profissionais de saúde na Arábia Saudita: uma pesquisa nacional transversal</p>	<p>Este estudo teve como objetivo avaliar a prevalência de burnout e explorar sua associação com resiliência, apoio de supervisão e intenção de sair entre HCPs da Arábia Saudita.</p>	<p>Dos 1174 profissionais de saúde analisados, 77% apresentavam altos níveis de burnout, sendo as mulheres mais propensas a isso. O burnout e suas subescalas estavam relacionados a uma maior intenção de deixar a prática, com 33% considerando abandonar seus empregos. Além disso, os profissionais de saúde apresentaram baixa resiliência e houve correlações negativas entre exaustão emocional e despersonalização, bem como correlação positiva com baixa realização pessoal. A percepção de baixo apoio da supervisão também foi associada ao aumento do burnout e da intenção de deixar a profissão.</p>
<p>PRUDENZI Ariana, et al. (2022)</p>	<p>Uma intervenção de Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) no local de trabalho para melhorar o sofrimento psicológico da equipe de saúde: um estudo controlado randomizado</p>	<p>O objetivo deste estudo randomizado controlado foi investigar os resultados e processos putativos de mudança em um programa de treinamento ACT de 4 sessões projetado para reduzir o sofrimento psicológico entre a equipe de saúde</p>	<p>Os resultados mostraram que a intervenção ACT levou a uma diminuição significativa nos sintomas de sofrimento psíquico e uma redução menos pronunciada no burnout.</p>

<p>AGHAMOHAMMADI Fatemeh, et al. (2022)</p>	<p>A eficácia do programa de gerenciamento de estresse baseado em mindfulness em grupo adaptado sobre o estresse percebido e a regulação emocional em parteiras: um ensaio clínico randomizado</p>	<p>Este estudo teve como objetivo determinar a eficácia de um programa de gerenciamento de estresse baseado em mindfulness adaptado sobre o estresse percebido e a regulação emocional de parteiras.</p>	<p>Os resultados mostraram que a intervenção em grupo afetou efetivamente o estresse percebido e a dificuldade na regulação emocional durante o período pós-intervenção. Além disso, as intervenções foram eficazes na regulação emocional, mas não foram eficazes no estresse percebido no acompanhamento de 3 meses.</p>
---	--	--	--

<p>DREXLER Diane, et al. (2023)</p>	<p>Reduzindo a rotatividade de pessoal e o esgotamento dos médicos com um grupo de apoio estruturado durante a pandemia de COVID-19</p>	<p>O objetivo desta avaliação transversal foi obter respostas honestas sobre o estresse de trabalhar durante a pandemia e se o participante valorizou ou não os serviços de apoio emocional.</p>	<p>Os resultados da implementação do grupo de apoio incluíram: maior envolvimento em atividades de aprendizado; retorno do foco em projetos de melhoria; redução da violência lateral; aumento da empatia e capacidade de intervenção em situações de angústia na equipe; reconhecimento da necessidade de apoio emocional por parte de outros profissionais de saúde; eliminação de pedidos de exclusão de atribuições de pacientes com COVID-19; apreço expresso pela equipe em relação ao grupo de apoio; maior preparação emocional para surtos de COVID-19; mudança de emoções da tristeza para a raiva em relação a pacientes/familiares/visitantes que se recusaram a ser vacinados; percepção do valor do grupo de apoio pelos funcionários; e apresentação da liderança para relembrar a alegria no trabalho e fornecer ferramentas para encontrá-la.</p>
-------------------------------------	---	--	--

SPEICHER Leigh L., et al. (2023)	Melhorando a experiência do funcionário: reduzindo o esgotamento, diminuindo a rotatividade e construindo o bem-estar	O objetivo desse estudo foi investigar o impacto da implementação de um grupo de apoio em um ambiente de cuidados de saúde, visando melhorar o bem-estar emocional, a satisfação no trabalho e a resiliência dos profissionais de saúde	A implementação do grupo de apoio resultou em benefícios significativos, incluindo maior envolvimento em atividades de aprendizado, aumento da empatia e capacidade de intervenção entre os membros da equipe.
STEPHENSON Joan. (2023)	Academia Nacional de Medicina esboça plano para reduzir o esgotamento e reforçar o bem-estar da força de trabalho de saúde	O estudo teve como objetivo esboçar um plano para reduzir o esgotamento e reforçar o bem-estar da força de trabalho de saúde	O estudo concluiu que, apesar dos desafios enfrentados, é possível implementar mudanças que promovam o bem-estar dos profissionais de saúde.

Fonte: PubMed, 2023.

Os resultados dos estudos revelaram informações valiosas sobre as abordagens adotadas nos sistemas de liderança e seu impacto na motivação intrínseca dos indivíduos. Em particular, os estudos que adotaram uma abordagem multifatorial, que combinou terapia cognitivo-comportamental, mindfulness e planos de resiliência pessoal juntamente com modificações nos sistemas de liderança, apresentaram melhorias significativas nos quadros dos pacientes. Essa abordagem mais abrangente proporcionou um maior apoio aos profissionais de saúde, facilitando o acesso a recursos essenciais para o cuidado adequado.

Por outro lado, os estudos que se concentraram exclusivamente em modificar o estilo de liderança observaram melhorias menos acentuadas nos quadros e na prevalência do esgotamento. Essas melhorias foram associadas ao uso de técnicas de liderança ética e transformacional. Embora essas abordagens tenham mostrado algum benefício, sua eficácia pareceu ser limitada em comparação com as estratégias multifatoriais mais abrangentes.

Um estudo interessante explorou o potencial da abordagem musical no combate ao esgotamento dos profissionais de saúde. Ao permitir que os participantes

se envolvessem em atividades musicais, como cantar, escrever canções e improvisar percussões, houve indícios de uma possível melhora nos níveis de esgotamento. Essa abordagem possibilitou um engajamento musical auto-facilitado e acesso externo à música como forma de alívio e expressão.

Além disso, o estudo de Stephens et al. (2022) demonstrou melhorias na prevenção de situações estressantes. O uso de um programa de escriba virtual assíncrono reduziu as cargas administrativas dos profissionais de saúde, resultando em benefícios perceptíveis. No entanto, é importante ressaltar que esse estudo enfrentou uma taxa de desistência de 50% nas amostras, o que sugere a necessidade de uma reavaliação de sua efetividade e possíveis melhorias no engajamento dos participantes.

Essas descobertas ressaltam a importância de abordagens multifatoriais e de apoio aos profissionais de saúde, fornecendo recursos adequados e promovendo um ambiente de trabalho saudável.

4. DISCUSSÃO

Uma dificuldade observada no manejo dos profissionais da área da saúde com a síndrome de burnout foi a identificação dos quadros pelos próprios indivíduos, assim devido ao diagnóstico ocorrer majoritariamente tardio isto leva a uma perda da efetividade laboral na qual dirige ao indivíduo a uma sequência de estresse. Esse estresse gerado pela perda de efetividade, agrava o quadro dos indivíduos assim aumentando os próprios sintomas, podendo levar os indivíduos a uma sequência de erros podendo gerar distúrbios para eles como também a iatrogenia de seus pacientes.

O estudo pode comprovar a efetividade do manejo dos profissionais da área da saúde a partir de uma abordagem conjunta da gestão do ambiente de trabalho e intrínseca do indivíduo. Como modelos intrínsecos temos TCC, mindfulness e ACT. Já como modelos de gestão podem ser medidas de briefing, debriefing, discussões e mudanças nos modelos de liderança como: modelo de liderança prática e modelo de liderança transformacional.

A TCC é uma metodologia de ação intrínseca do indivíduo na qual se propõe a identificar as situações e condições relacionadas ao pensamento negativo relacionado

às situações atuais do indivíduo, na autoconsciência e nos objetivos de vida. A TCC tem por objetivo melhorar o estado emocional atual promovendo o pensamento focado, a adaptação do indivíduo para as condições estressoras, desse modo sendo capaz de neutralizar situações estressoras e corrigir o comportamento gerador de uma desadaptação **(KHAMMISSA. Razia et al., 2022)**.

A mindfulness é um processo do envolvimento sem julgamento com observação intencional e livre das próprias emoções, sentimentos, pensamentos e ações conforme elas se desenvolvem. A técnica tem o objetivo de controlar as experiências internas negativas dos indivíduos, através de um estado de consciência atencional de maior flexibilidade psicológica. O uso dessa abordagem trouxe aos profissionais a autocompreensão do Burnout, de sua experiência **(KHAMMISSA. Razia et al., 2022)**. Outro estudo alcançou resultados quanto a melhora da regulação hormonal em parteiras, quanto aos fatores estressantes, os resultados não nos mostram grande efetividade da intervenção a longo prazo, necessitando de mais estudos **(AGHAMOHAMMADI, Fatemeh et., 2022)**.

A apresentação de melhora do quadro dos indivíduos ocorreu de maneira acentuada descrita em uma abordagem conjunta os artigos relataram que ocorreu uma baixa efetividade de uma mudança intrínseca isolada sem a mudança do meio gerador do transtorno, ademais ao se modificar o meio de gerador do transtorno sem a abordagem intrínseca observou-se a melhora do no número de novos casos, contudo a melhora não afetou o prognóstico atual das pessoas já diagnosticadas com o transtorno. Consoante a isto, a abordagem mista utilizou uma mudança no ambiente tanto na forma de novos modelos de lideranças quanto criar rotinas mais flexíveis para os profissionais, se mostrou útil quando associada a terapias intrínsecas como TCC, mindfulness na qual a melhora do prognóstico atual dos profissionais foi notável quando comparada aos grupos que apenas apresentaram um tipo de abordagem.

A fim de manejar o Burnout em profissionais de saúde pode ser usado, além das outras terapias/técnicas citadas, vimos que a ACT pode ser bem explorada nesse contexto, uma vez que é eficaz na melhora da saúde psicológica geral dos profissionais. Em estudo realizado com noventa e oito funcionários de uma organização de saúde, a ACT mostrou-se eficaz diminuindo os sintomas de sofrimento psíquico com uma redução não tão grande do Burnout **(PRUDENZI, Ariana et al., 2022)**.

Foi identificado também uma melhora dos profissionais que se utilizavam de motivação o altruísmo de suas profissões, nos quais levava a uma redução do esgotamento dos indivíduos por observarem um significado em suas ações e o benefício que eles geram na vida dos pacientes. Desse modo, a utilização de uma motivação para se dar significado nas ações dos indivíduos portadores da síndrome demonstrou um aumento do comprometimento com suas atividades. O modelo de motivação com altruísmo demonstrou maior efetividade quando associado ao modelo de liderança prática, o qual tem por característica a moralidade, ética e o relacionamento interpessoal com os funcionários. O modelo de liderança prática utiliza-se da conduta ética para elevar a moral dos profissionais, assim resultando na capacidade de melhorar os níveis de saúde mental dos indivíduos. Outro papel do modelo de liderança prática é influenciar no altruísmo do indivíduo apoiando o indivíduo nas suas práticas e demonstrando preocupação com o bem-estar dos funcionários. Desse modo, o Modelo de liderança prática apoiando as motivações do indivíduo como o altruísmo na forma de dar significado às suas ações, demonstrou uma melhora na redução da perda de energia mental dos indivíduos e consequente melhora do quadro da síndrome de burnout **(WU, Yushan et al., 2022)**.

Sobre o modelo de liderança transformacional o gestor deve agir como líder transformacional incentivando e motivando seus funcionários a atingir os objetivos do ambiente de trabalho enquanto enfatizam seu desenvolvimento, a melhora de suas capacidades e reconhecendo seus esforços. Faz parte da liderança transformacional determinar de forma clara cada funcionário e sobre suas funções e responsabilidades, reduzindo o estresse decorrente de os funcionários exercerem funções as quais não estão atribuídas. Também faz parte da liderança transformacional incentivar estratégias para a renovação de energia dos funcionários como por exemplo a prática de mindfulness. Desse modo, este modelo diminui o estresse e a perda de energia por parte dos funcionários e incentiva estratégias para renovação de energias, reduzindo assim o risco de manifestar a síndrome de burnout **(CHEN, Jinyong et al., 2022)**.

A sobrecarga associada com a desmotivação no trabalho leva consequentemente a diminuição da produtividade e satisfação podendo levar a alta rotatividade e perda de profissionais importantes. Com isso, é importante a criação de um ambiente de trabalho saudável e engajador que não seja apenas responsabilidade dos profissionais, mas sim da organização como um todo. Medidas como aumentar o

trabalho em equipe, tomada de decisões em conjunto e distribuição de carga de trabalho ajudam a melhorar o ambiente de trabalho e contribuem para reduzir o esgotamento e a rotatividade. Os líderes da organização têm o papel fundamental de implementar uma cultura que priorize a redução do esgotamento dos funcionários. É importante que as iniciativas sejam abrangentes e voltadas para todo o sistema organizacional, pois essas ações têm a melhor chance de sucesso na diminuição do esgotamento dos colaboradores. No entanto, as iniciativas individuais também podem ter um impacto significativo na redução do esgotamento e, portanto, não devem ser negligenciadas **(SPEICHER, Leigh L., FRANCIS, Dawn, 2022)**.

Os enfermeiros, assim como outros profissionais de saúde, são frequentemente expostos a situações estressantes e emocionalmente desafiadoras em seu trabalho diário. Essas situações podem afetar sua saúde emocional e bem-estar, o que pode levar a consequências negativas para a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. A formação de um grupo de apoio estruturado em ambientes de cuidados intensivos pode ajudar a fornecer um ambiente seguro e de apoio para os enfermeiros compartilharem suas experiências, sentimentos e preocupações relacionadas ao trabalho. Além de fornecer apoio emocional, esses grupos podem ajudar os enfermeiros a desenvolver habilidades de resiliência e estratégias para lidar com o estresse e as dificuldades no ambiente de trabalho, fornecendo também melhoria das práticas dos processos de enfermagem e maior satisfação **(DREXLER, Diane et al., 2022)**.

Outro importante fator é o apoio familiar que é considerado como fator de proteção contra o burnout. Este dado se comprova por profissionais da área da saúde casados e com grande experiência na área, estando associados a baixos índices de burnout. Na ausência de apoio familiar ou fora do ambiente de trabalho, o apoio da supervisão das equipes é um recurso de extrema importância para a redução dos impactos dos sintomas de burnout e para o estímulo do desenvolvimento pessoal **(SIRAJ, Rayan et al., 2023)**.

Tecnologias novas estão sendo criadas com o intuito de reduzir o estresse sofrido pelos profissionais da área da saúde como programas de escrita assíncrono os quais diminuem o esgotamento por reduzir a carga de trabalho do preenchimento de documentos. No entanto, devido a ser um programa muito recente ainda não está bem definida a sua efetividade **(STEPHENS, Jennifer et al., 2022)**.

Para garantir que os funcionários tenham um ambiente de trabalho produtivo e saudável, é importante implementar intervenções que ajudem a melhorar o bem-estar e a produtividade. Entre as intervenções que podem ser consideradas, está a definição de expectativas razoáveis de produtividade e o fornecimento de recursos adequados para atendê-las. Além disso, é fundamental investir em treinamentos e protocolos para lidar com questões delicadas, como discriminação, intimidação e assédio. Esses treinamentos devem ser direcionados tanto para funcionários quanto para líderes, os quais devem estar preparados para lidar com tais situações. Investiu em funções de liderança em bem-estar como Diretores de Bem-Estar, Diretores de Enfermagem e Diretores de Farmácia. Esses líderes devem se reportar à liderança executiva e governança e estar integrados à equipe de liderança. Isso ajudará a garantir que o bem-estar dos funcionários seja uma prioridade para a organização. Por fim, é fundamental tornar os serviços de saúde mental mais acessíveis e reduzir o estigma associado à procura desses serviços. Isso pode ser alcançado por meio do aumento do número de profissionais de saúde mental e da promoção de uma cultura de cuidado e bem-estar dentro da organização (*STEPHENSON, Joan, 2022*).

Apesar dos resultados, uma limitação deste estudo é que ele se baseia em uma revisão integrativa da literatura devido a uma pequena amostra de dados disponíveis no momento para ser utilizado, devido à recente mudança na sua classificação.

5. CONCLUSÃO

Assim, a análise da literatura demonstra que as medidas mais eficazes para o manejo do paciente portador da síndrome de Burnout são aqueles que utilizam da via intrínseca do indivíduo em conjunto com uma modificação no modelo de gestão do trabalho. Deste modo, a utilização de tratamentos para o burnout como a TCC mindfulness e ACT, são de extrema eficácia quando aliados a mudança nos modelos de liderança dos tipos modelo de liderança prática, modelo de liderança transformacional gerando uma melhora dos quadros atuais e redução do surgimento de novos casos.

A literatura esclarece que uma abordagem única nos modelos de liderança é ineficaz para a melhora dos quadros dos pacientes com a síndrome de burnout já diagnosticados. É válido ressaltar que, apesar dos resultados obtidos das literaturas,

o estudo ficou limitado devido ao número de amostras sobre o manejo da Síndrome de Burnout em profissionais da área da saúde ser limitado, o que fomenta a necessidade de novos estudos acerca do tema no meio científico.

REFERÊNCIAS

BIANCHI, Renzo; SCHONFELD, Irvin Sam; LAURENT, Eric. Burnout–depression overlap: A review. **Clinical Psychology Review**, v. 36, n. 36, p. 28–41, mar. 2015. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735815000173>>.

SHANAFELT, Tait D. *et al.* Longitudinal Study Evaluating the Association Between Physician Burnout and Changes in Professional Work Effort. **Mayo Clinic Proceedings**, v. 91, n. 4, p. 422–431, abr. 2016.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 103–111, 5 jun. 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4911781/>>.

WEST, C. P.; DYRBYE, L. N.; SHANAFELT, T. D. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. **Journal of Internal Medicine**, v. 283, n. 6, p. 516–529, 24 mar. 2018. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/joim.12752>>.

SHANAFELT, Tait D. *et al.* Changes in Burnout and Satisfaction With Work-Life Balance in Physicians and the General US Working Population Between 2011 and 2014. **Mayo Clinic Proceedings**, v. 90, n. 12, p. 1600–1613, dez. 2015. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0025619615007168>>.

KHAMMISSA, Razia A.G. *et al.* Burnout phenomenon: neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management. **Journal of International Medical Research**, v. 50, n. 9, set. 2022.

WU, Yushan *et al.* Reducing Healthcare Employees' Burnout through Ethical Leadership: The Role of Altruism and Motivation. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 20, 12 out. 2022.

STEPHENS, Jennifer *et al.* Implementation of a Virtual Asynchronous Scribe Program to Reduce Physician Burnout. **Journal of Healthcare Management**, v. 67, n. 6, p. 425–435, 19 out. 2022.

CHEN, Jinyong *et al.* Managing Hospital Employees' Burnout through Transformational Leadership: The Role of Resilience, Role Clarity, and Intrinsic Motivation. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 17, 1 set. 2022.

SIRAJ, Rayan A. *et al.* Burnout, Resilience, Supervisory Support, and Quitting Intention among Healthcare Professionals in Saudi Arabia: A National Cross-Sectional Survey. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 3, 29 jan. 2023.

PRUDENZI, Arianna *et al.* A workplace Acceptance and Commitment Therapy (ACT) intervention for improving healthcare staff psychological distress: A randomised controlled trial. **PLOS ONE**, v. 17, n. 4, 20 abr. 2022.

AGHAMOHAMMADI, Fatemeh *et al.* The effectiveness of adapted group mindfulness-based stress management program on perceived stress and emotion regulation in midwives: a randomized clinical trial. **BMC Psychology**, v. 10, n. 1, 13 maio 2022.

DREXLER, Diane *et al.* Reducing Staff Turnover and Clinician Burnout With a Structured Support Group During the COVID-19 Pandemic. **Nursing Administration Quarterly**, v. 47, n. 1, p. 31–40, jan. 2023.

SPEICHER, Leigh L.; FRANCIS, Dawn. Improving Employee Experience: Reducing Burnout, Decreasing Turnover and Building Well-being. **Clinical Gastroenterology and Hepatology**, v. 21, n. 1, set. 2022.

STEPHENSON, Joan. National Academy of Medicine Outlines Plan to Curb Burnout, Bolster Health Workforce Well-Being. **JAMA Health Forum**, v. 3, n. 10, 18 out. 2022.

NOME DA REVISTA	Revista FT
QUALIS DA REVISTA (avaliação 2017-2020)	B2
O ARTIGO SUBMETIDO JÁ FOI APROVADO E/OU PUBLICADO?	SIM
SE FOI PUBLICADO, LINK DE ACESSO AO ARTIGO	https://revistaft.com.br/o-manejo-da-sindrome-de-burnout-em-profissionais-da-area-da-saude-revisao-integrativa-da-literatura/
SITE DA REVISTA	https://revistaft.com.br/



Revista **ft** ISSN 1678-0817 Qualis B2



Certificamos que o artigo

**O MANEJO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM
PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE:
REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

de autoria de

**Felipe do Vale Morgado; Kaio Keven de Lucena Pereira;
Lucas Daniel Santiago Santana Dantas;
Orientador: Prof.ª Esp. Valéria de Castro Fagundes.**

foi publicado na **Revistaft** em 09/06/2023

ISSN: 1678-0817 - Volume 27 - Edição 123 - Pág.04

DOI: <https://www.doi.org/> **Registro** 10.5281/zenodo.8021304

Dr. Oston Mendes

Editor

RevistaFT Científica | <https://revistaft.com.br>

ISSN: 1678-0817 | **CNPJ:** 48.728.404/0001-22

R. José Linhares, 134 - Leblon - Rio de Janeiro - RJ