



SINDROME DE BURNOUT E COPING EM ENFERMEIROS ATUANTES EM UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA (UTI): REVISÃO DE LITERATURA

BURNOUT SYNDROME AND COPING IN NURSES WORKING IN INTENSIVE CARE UNITS (ICU): LITERATURE REVIEW

Flávia Cristina de Sousa¹, Andréa Cibele Roque², Ivana Regina Gonçalves³

¹ Enfermeira da UTI do Hospital Amaral Carvalho de Jaú e Hospital UNIMED de Jaú.

² Especialista em Unidade de Terapia Intensiva. Enfermeira Responsável Técnica da UTI do Hospital UNIMED de Jaú.

³ Doutora em Enfermagem. Faculdades Integradas de Jaú/ Centro Universitário Sudoeste Paulista de Avaré. Responsável Técnica do CRIENHE do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu.

Autor correspondente: Flávia Cristina de Sousa, flaviajau2793@gmail.com

RESUMO

Introdução: Um dos danos psicossociais que cada vez mais afeta os trabalhadores é a síndrome de *burnout*, que tem sido relatada com mais ênfase em profissionais da área da saúde. Com o intuito de diminuir as situações de estresse, estes profissionais podem utilizar estratégias de enfrentamento ou *coping* como trabalhos cognitivos e comportamentais, a fim de controlar, dominar e reduzir as demandas de estresse do dia a dia. **Objetivo:** Verificar a contribuição da literatura sobre *burnout* e *coping* em enfermeiros atuantes em UTI. **Metodologia:** Realizou-se um levantamento bibliográfico de artigos publicados entre o período 2015 a 2020, pelo acesso online nas bases de dados SciELO e Bireme, com as palavras-chave: “*burnout*” “*coping*” “enfermeiros” “unidade de terapia intensiva”, tendo como questão norteadora: “Qual a contribuição da literatura sobre *burnout* e *coping* em enfermeiros atuantes em Unidade de Terapia Intensiva?” Foram identificados 1.074 estudos, sendo 610 na base de dados Bireme e 464 na base SciELO. Aplicando os critérios de exclusão, a amostra foi constituída por 8 artigos da base de dados Bireme e 4 artigos na SciELO, sendo finalmente a amostra composta por 12 artigos. Os artigos selecionados foram agrupados em três categorias, seguindo a metodologia de Bardin (1977). **Resultados:** Em relação à síndrome de *burnout*, foi verificado que é mais frequente em profissionais da saúde, e entre eles, nos enfermeiros de UTI. Quanto aos estressores e à síndrome de *burnout*, alguns fatores no ambiente laboral podem influenciar o enfermeiro ao estresse como: a dor, o sofrimento, morte, dupla jornada, riscos ocupacionais, falta de pessoal qualificado e relações interpessoais difíceis, são fatores pré-dispostos para desenvolver. Quanto às estratégias de *coping*, se o indivíduo é capaz de identificar o estresse, ele consegue criar alternativas para diminuir situações estressoras e de esgotamento, *coping* pode ser assimilado a partir de dois tipos de estratégias: as estratégias centradas no problema que tem como objetivo analisar e definir a situação, buscando possibilidades para resolvê-la, e as estratégias centradas na emoção, que é utilizado após o indivíduo perceber que os estressores não podem ser transformados, sendo necessário conviver com eles, procurando manter a esperança o otimismo. **Conclusão:** Podemos concluir que esse estudo conseguiu verificar o conhecimento produzido sobre “*burnout*” e “*coping*” referente a “enfermeiros atuantes em unidade de terapia intensiva”, estando pautado nas temáticas: síndrome de *burnout*, estressores e estratégias de *coping*.

PALAVRAS CHAVE: *burnout*; *coping*; enfermeiros; Unidade de Terapia Intensiva.

ABSTRACT

Introduction: One of the psychosocial damages that increasingly affects workers is the burnout syndrome, which has been associated with more emphasis on health professionals. In order to decrease according to stressful situations, professionals can use coping strategies or deal with cognitive and behavioral work in order to control, dominate and reduce according to the stress demands of everyday life. **Objective:** To verify the contribution of the literature on burnout and coping in nurses working in the ICU.

Methodology: A bibliographic survey of articles published between 2015 and 2020 was carried out, through online access in the SciELO and Bireme databases, with the keywords: "burnout" "coping" "nurses" "intensive care unit", having as a guide: "What is the contribution of the literature on burnout and coping in nurses working in the Intensive Care Unit?" A total of 1,074 studies were identified, 610 in the Bireme database and 464 in the SciELO database. Applying the choice of exclusion, a sample consisted of 8 articles from the Bireme database and 4 articles from SciELO, finally being a sample of 12 articles. The selected articles were grouped into three categories, following the methodology of Bardin (1977).

Results: Regarding the burnout syndrome, it was selected that it is more frequent in health professionals, and among them, in ICU nurses. As for stressors and burnout syndrome, in the work environment: they can influence interpersonal stress, the stress of the person, the pair, work risks and qualified personal risk factors, they are predisposed factors, they are predisposed factors to develop coping strategies, if the individual is able to identify stress, he is able to create alternatives to reduce stressful and exhausting situations, coping can be assimilated to two types of strategies: from strategies focused on the problem that have as Choosing and defining the search for possibilities to resolve the issue and as strategies centered on the search, which is used after the individual realizes that the stressors cannot be transformed, requiring the situation with them, maintaining hope or optimism.

Conclusion: We can intensively verify that this study was able to verify the knowledge produced about "burnout" and "coping" and "coping active in a therapy unit", being guided by the themes: burnout syndrome, stressors and coping strategies.

KEYWORDS: burnout; coping; nurses; Intensive Care Unit.

INTRODUÇÃO

O ritmo acelerado em relação as mudanças das organizações sociais e jurídicas tem influenciado no processo de saúde e, conseqüentemente, no adoecimento do trabalhador quando este é exposto por tempo prolongado a fatores e situações estressantes em ambiente situacionais. Dessa forma, nascem inúmeros danos decorrentes dessas vivências contemporâneas, como o estresse ocupacional e o aumento da exaustão emocional, bem como a baixa realização profissional (VASCONCELOS *et al.*, 2017).

Um dos danos psicossociais que, cada vez mais, afeta os trabalhadores é a síndrome de *burnout*, vista como resultado do estresse crônico, acarretando insatisfação e podendo chegar à perda do sentido laboral. A Síndrome de *burnout* pode decorrer da influência exercida pela sobrecarga de trabalho, pelo esforço e pelo esgotamento

emocional, caracterizado pelo desgaste dos recursos emocionais e de energia (SILVA *et al.*, 2017; SILVA *et al.*, 2015).

A síndrome ocasiona a despersonalização, que é a sensação de se observar constantemente fora do corpo, além da insensibilidade com o próximo, chegando ao sentimento de não competência com o trabalho e contato com as pessoas, tornando-se infeliz e insatisfeito (SILVA *et al.*, 2017; SILVA *et al.*, 2015).

A síndrome de *burnout* foi descrita inicialmente em 1974 pelo médico Freudenberg. O termo “*burnout*” é uma composição a partir de *burn* (queima) e *out* (exterior), assim, sugerindo que a pessoa com esse tipo de estresse apresenta problemas físicos e emocionais. A síndrome é definida como fenômeno psicológico crônico presente em indivíduos cujo trabalho envolve relacionamentos de atenção intensa e frequente a pessoas que necessitam de assistência e cuidados (SILVA *et al.*, 2015).

É relevante não confundir estresse normal com *burnout*. No *burnout*, considerando as pessoas que não sofriam de nenhum transtorno psíquico, prevalece sintomas comportamentais pertencentes ao trabalho em agravo aos sintomas físicos, como: a exaustão emocional, a depressão, a diminuição do afeto, a exaustão mental, a fadiga, a depressão e atitudes negativas no dia a dia de trabalho, que conseqüentemente acarreta fora do ambiente também (SILVA *et al.*, 2017).

Burnout tem sido relatada com mais ênfase em profissionais da área da saúde, uma vez que estes profissionais, constantemente, experimentam diversas situações estressantes no ambiente de trabalho, lidando direto com pacientes críticos, com prognósticos e tratamentos diferentes e grau de sofrimento diverso (VASCONCELOS *et al.*, 2017). Similarmente, dentro da perspectiva de estresse ocupacional, esse ambiente também pode ser favorável a esta condição, visto que o ambiente de UTI possui um ritmo acelerado, com múltiplos procedimentos invasivos, pacientes graves e instáveis, propensos a intercorrências, onde muitas vezes a morte é iminente (ZOMER *et al.*, 2017).

Os enfermeiros de UTI, dentro do ambiente laboral, sofrem influência contínua de inúmeros fatores estressantes, devido ao trabalho minucioso e tenso. Como em uma UTI, onde os enfermeiros precisam estar atentos à todas as mudanças que os pacientes apresentam, em observação permanente e agindo com destreza e rapidez em uma intercorrência ou procedimento que exija do profissional habilidade e competência (DECEZARO *et al.*, 2014). Sendo assim, esses profissionais estão mais predispostos ao desenvolvimento do estresse ocupacional podendo, com o tempo, desencadear a síndrome de *burnout* e também outros transtornos mentais (VASCONCELOS *et al.*, 2017).

Ademais, esses profissionais pertencem a uma classe que está 24 horas em cuidados intensivos com o paciente crítico e lidam não só com cuidados assistências, mas também participam de momentos de incertezas, tristezas, negação, situações emocionais que muitas vezes se tornam desgastantes, propiciando que, em alguns casos, esse profissional não saiba lidar com tais situações (SOUZA *et al.*, 2018).

O enfermeiro atuante em UTI está à frente da equipe respondendo por todo o plano de cuidados, supervisionando e coordenando sua equipe. Sabendo disso, percebe-se que o enfermeiro precisa manter um excelente conhecimento técnico científico, como também ser capacitado emocionalmente para lidar com a perda, dor e todo estresse que existe dentro da UTI (HERCOS *et al.*, 2014).

Desta forma, a UTI pode ser considerada um setor suscetível ao esgotamento mental, e por isso, um suporte social ou psicológico é de extrema importância para que os enfermeiros realizem suas funções e ajudem em tomadas de decisões com segurança (RIBEIRO *et al.*, 2018).

Com o intuito de diminuir as situações de estresses, este profissional pode utilizar estratégias de enfrentamento ou *coping*. Segundo GUIDO *et al.*, (2011), *coping* é definido como trabalhos cognitivos e comportamentais a fim de controlar, dominar e reduzir as demandas de estresse do dia a dia. Assim, *coping* são estratégias como técnicas de relaxamento, atos de desenvolver comportamentos saudáveis, identificações e resoluções de problemas, melhor comunicação com a equipe, propiciação de um ambiente seguro e favorável com os colegas, rotatividade de tarefas, apoio psicológico, incentivo a prática de exercícios físicos e outras atividades de interesse e grupos de apoio social para discussão (QUINTAS *et al.*, 2017).

Finalmente, o estudo se pauta na seguinte questão norteadora: *Qual a contribuição da literatura sobre burnout e coping em enfermeiros atuantes em Unidade de Terapia Intensiva?*

Dessa maneira, o objetivo deste trabalho foi verificar qual a contribuição da literatura sobre *burnout* e *coping* em enfermeiros atuantes em UTI.

MÉTODO

Para guiar a presente revisão de literatura, formulou-se a seguinte questão: *qual a contribuição da literatura sobre a síndrome de burnout e estratégias de coping em enfermeiros atuantes em unidade de terapia intensiva?*

Realizou-se busca pelo acesso online nas bases de dados SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e (BVS – Bireme) Biblioteca Virtual em Saúde. A busca compreendeu artigos publicados entre os anos 2015 e 2020, nos idiomas português, com artigos completos disponíveis nas bases de dados selecionadas.

O período de coleta dos dados ocorreu nos meses de fevereiro e março 2020. As palavras-chave utilizadas foram: *“burnout” “coping” “enfermeiros” “unidade de terapia intensiva”*.

Para atingir o objetivo proposto foi realizada a leitura do título e do resumo de cada artigo identificado, frente à pergunta norteadora.

A análise de conteúdo foi o referencial metodológico e Bardin (1997) foi o referencial teórico utilizado, o que permitiu organizar o conhecimento em três diferentes categorias.

Após a leitura de cada artigo na íntegra e análise descrita a seguir, a amostra do estudo foi composta por 12 artigos científicos. A análise se desdobrou em três fases:

Primeira fase: pré análise realizou-se a organização do material com uma leitura flutuante, escolhendo os documentos a serem analisados, onde foi verificado se os artigos respondiam à questão norteadora;

Segunda fase: exploração do material os dados brutos foram transformados de forma organizada e agregados em unidades, as quais permitem uma descrição das características pertinentes do conteúdo (BARDIN,1997). Para a organização foi realizado o recorte, permitindo atingir uma representação de conteúdo e de sua expressão, como a categorização;

Na terceira e última fase, para realizar o recorte do material, tornou-se necessária a leitura do mesmo e a demarcação das unidades de significação, que nada mais são do que um segmento de conteúdo a ser considerado como unidade de base, visando a categorização – passagem de dados em bruto para dados organizados.

No caso de uma análise temática, o tema é a afirmação do assunto, que se libera naturalmente de um texto analisado.

Logo, fazer uma análise temática, consiste em descobrir os temas, que são as unidades de registro nesse tipo de análise e que corresponde a uma regra para o recorte. Após o recorte, as unidades de significação foram classificadas e agregadas em categorias.

Dentre as categorias levantadas na pesquisa, apresenta-se, neste material, a produção do conhecimento relativo à *“burnout” e “coping”* referente a enfermeiros atuantes em unidade de terapia intensiva”, reunindo-se nos temas: síndrome de *burnout* em

enfermeiros atuantes em unidades de terapia intensiva, estressores e a síndrome de *burnout* e estratégias de *coping* ou enfrentamento em síndrome de *burnout*.

Foram identificados 1.074 estudos, sendo 610 na base de dados BIREME e 464 na base SciELO.

O critério de inclusão de artigos na base de dados foram: artigos originais e de revisão bibliográfica, no idioma português, publicados nos anos de 2015 a 2020 que retratassem sobre a temática, respondessem ao objetivo da pesquisa e estudos com apenas profissionais de enfermagem. O critério de exclusão, artigos incompletos, em língua estrangeiras, artigos repetidos nas bases de dados, dissertações, teses e artigos que após a leitura na íntegra não se enquadraram na questão norteadora.

Dos 610 artigos da base de dados BIREME, 587 os títulos não se enquadravam no tema, 9 encontravam-se repetidos, 3 incompletos, 1 dissertação e 2 teses, já dos 464 artigos encontrados na base de dados SciELO, 445 o título não se enquadrava no tema, 8 falavam de UTI neonatal, 2 sobre *burnout* em policiais e 5 sobre *burnout* em enfermeiros de unidades básicas de saúde.

A amostra final após aplicação dos critérios de exclusão, foi constituída por 8 artigos da base de dados BIREME e 4 artigos na SciELO, sendo constituída então por 12 artigos.

A amostra final referente aos 12 artigos é elencada conforme base de dados, título, autores, periódico no apêndice no formato de quadro (QUADRO 1).

Na sequência serão apresentadas as categorias resultantes da análise e os artigos apresentados pelas letras do alfabeto de acordo com a análise da literatura apresentada no quadro.

Quadro 1 - Artigos levantados nas bases de dados a respeito da temática *burnout* e *coping* e enfermeiros atuantes em unidade de terapia intensiva conforme base de dados, título, autores, periódico no apêndice no formato de quadro.

	Base de dados	Título do Artigo	Autores	Periódico	Considerações/Objetivo
A	BIREME SciELO	Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de <i>burnout</i> entre trabalhadores de enfermagem intensivistas	SILVA, J.L.L. <i>et al.</i> ,	Rev Bras Ter Intensiva. 2015;27(2):125-133	Descrever a prevalência da síndrome de <i>burnout</i> entre trabalhadores de enfermagem de unidades de terapia intensiva, fazendo associação a aspectos psicossociais.
B	BIREME	Fatores geradores da síndrome de <i>burnout</i> em profissionais da saúde	ALMEIDA L.A. <i>et al.</i> ,	Rev Fund Care Online. 2016 jul/set; 8(3):4623-4628.	Identificar os fatores relacionados à Síndrome de <i>burnout</i> em profissionais da saúde.
C	BIREME SciELO	Estratégias utilizadas pelos enfermeiros para promover o trabalho em equipe em um serviço de emergência	SANTOS J.L.G <i>et al.</i> ,	Rev Gaúcha Enferm. 2016 mar;37(1):e50178	Analisar as estratégias utilizadas por enfermeiros para promover o trabalho em equipe em um serviço de emergência.
D	SciELO	<i>Burnout</i> e sintomatologia depressiva em enfermeiros de terapia intensiva: análise de relação	VASCONCELOS E.M., DE MARTINO M.M.F., FRANÇA S.P.S.	Rev Bras Enferm [Internet]. 2018;71(1):135-41.	Analisar a existência de relação entre o <i>burnout</i> e a sintomatologia depressiva em enfermeiros de unidade de terapia intensiva.
E	BIREME SciELO	Preditores da síndrome de <i>burnout</i> em enfermeiros de unidade de terapia intensiva	VASCONCELOS E.M., DE MARTINO M.M.F.	Rev Gaúcha Enferm. 2017;38(4):e65354.	Identificar a prevalência e analisar a existência de fatores preditores da síndrome de <i>burnout</i> em enfermeiros de unidade de terapia intensiva.
F	BIREME	Incidência da síndrome de <i>burnout</i> nos profissionais de enfermagem: uma revisão Integrativa	OLIVEIRA R.F. LIMA G.G. VILELA G.S.	Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro 2017;7:e1383	Explorar as produções científicas disponíveis analisando a incidência da síndrome de <i>burnout</i> nos profissionais da área da enfermagem.
G	BIREME	Estresse e <i>coping</i> entre profissionais de enfermagem de unidades de terapia intensiva e semi-intensiva	SILVA G.A.V. <i>et al.</i> ,	Rev enferm UFPE on line., Recife, 11(Supl. 2):922-31, fev., 2017	Analisar o estresse e as estratégias de <i>coping</i> da equipe de enfermagem que atua em unidade de terapia intensiva e semi-intensiva.
H	BIREME	Síndrome de <i>burnout</i> em profissionais de enfermagem de uma unidade de terapia intensiva	FERNANDES L.S. NITSCHÉ M.J.T. GODOY I.	Rev Fund Care Online. 2017 abr/jun; 9(2):551-557.	Avaliar o nível da Síndrome de <i>burnout</i> nos profissionais de Enfermagem na Unidade de Terapia Intensiva.
I	BIREME	Medidas educativas para minimizar os riscos ocupacionais na equipe de enfermagem da UTI	SOUZA V. CORTEZ E.A. CARMO T.G.	Rev Fund Care Online. 2017 abr/jun; 9(2):583-591.	Identificar os riscos ocupacionais associados aos trabalhadores da UTI, assim como os fatores de risco aos quais estão sujeitos; e propor medidas educativas aos riscos encontrados.
J	BIREME	Estratégias utilizadas por enfermeiros na readaptação funcional de trabalhadores de enfermagem	GRACIOLI J.C. <i>et al.</i> ,	Rev Min Enferm. 2017;21:e-1030	Conhecer as estratégias de enfermeiros ao receber o trabalhador de enfermagem em readaptação funcional.

K	SciELO	Saúde mental dos enfermeiros: contributos do <i>burnout</i> E engagement no trabalho	FARIA, S. <i>et al.</i> ,	Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental (22), 09-18.	As novas exigências profissionais e laborais na Enfermagem constituem fatores de risco para a saúde mental dos enfermeiros, cujas consequências individuais podem ser o <i>burnout</i> e a desmotivação no trabalho, bem como, a nível organizacional, a qualidade dos cuidados prestados.
L	SciELO	Síndrome de <i>burnout</i> em trabalhadores de enfermagem brasileiros e espanhóis	BALDONEDO-MOSTEIRO M, <i>et al.</i> ,	Rev. Latino-Am. Enfermagem 2019;27:e3192	Analisar os escores das dimensões do <i>burnout</i> em trabalhadores de enfermagem brasileiros e espanhóis.

RESULTADOS

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ENFERMEIROS ATUANTES EM UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA (A, B, C, D, E, F, G, H, K e L)

Os enfermeiros constituem atualmente um grupo vulnerável ao *burnout*, pois encaram no seu trabalho rotinas estressantes e imposições quantitativas. Além do ritmo de trabalho acelerado e a sobrecarga de trabalho que podem ocasionar problemas de comunicação com a equipe e também dificuldade na conciliação trabalho-família (FARIA *et al.*, 2019). Segundo Vasconcelos; Martino (2017); Oliveira *et al.*, (2017); Silva *et al.*, (2015); Almeida *et al.*, (2016) síndrome de *burnout* apresenta prevalência em enfermeiros devido ao trabalho minucioso e cuidadoso desses profissionais.

A palavra *burnout* traduz-se como incendiar-se, deixar-se queimar (*Burn = queimar e out= exterior*), ou seja, o termo se refere à queima das energias físicas e emocionais, que fazem com que estes indivíduos percam o entusiasmo e o interesse, prejudicando o desempenho nas atividades laborais (OLIVEIRA *et al.*, 2017; VASCONCELOS *et al.*, 2018)

Como forma de proteção, o indivíduo passa a isolar-se dos outros, não consegue sentir empatia esquecendo o cuidado humanizado. Além disso, a baixa realização profissional aparece quando o indivíduo não consegue enxergar o seu esforço e trabalho como algo positivo, sendo recriminado por não alcançar seus objetivos, causando desconforto e a baixa estima no profissional (ALMEIDA *et al.*, 2016; OLIVEIRA *et al.*, 2017; FERNANDES *et al.*, 2017; BALDONEDO-MOSTEIRO *et al.*, 2019).

Atualmente, os enfermeiros estão em busca de reconhecimento e almejam a valorização profissional. No entanto, inúmeras dificuldades no trabalho influenciam esses

profissionais, desmotivando-os de suas funções e, muitas vezes, levando à síndrome de *burnout*. Com um conceito multidimensional, síndrome de *burnout* pode ser dividida em três dimensões, sendo elas: a exaustão emocional, como o esgotamento dos sentimentos de emoção ao lidar com as situações do dia, a despersonalização, vista como o distanciamento que o profissional cria em relação aos pacientes como forma de enfrentamento podendo chegar a trata-los de forma não humanizada e a insatisfação profissional, explicada como a deterioração da vocação e perda do entusiasmo pela profissão (ALMEIDA *et al.*, 2016; OLIVEIRA *et al.*, 2017; FERNANDES *et al.*, 2017; BALDONEDO-MOSTEIRO *et al.*, 2019).

A enfermagem é uma categoria profissional que pratica suas atividades em ritmos acelerados. Com isso, vale lembrar que o enfermeiro é a referência técnica para todo o restante da equipe e a sobrecarga de trabalho é vivente nesses profissionais. Assim, fatores estressores como: a dor, o sofrimento, morte, dupla jornada, riscos ocupacionais, falta de pessoal qualificado e relações interpessoais difíceis, são fatores pré-dispostos para desenvolver o *burnout* (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

A exposição contínua a estes fatores, considerados estressores, leva ao esgotamento físico e emocional, influenciando na qualidade de vida e prejudicando a interação com suas funções e com o ambiente de trabalho e assim, desencadeiam a síndrome (FERNANDES *et al.*, 2017).

Sabe-se que as UTI são destinadas ao atendimento de pacientes em estados críticos, que necessitam de uma assistência contínua e especializada, logo, espera-se que os profissionais de enfermagem que atuam neste setor tenham conhecimentos apurados, acompanhem mudanças técnicas e tecnológicas. Essas demandas podem acumular os recursos adaptativos do trabalhador, levando-o ao estresse ocupacional, com repercussão à saúde, à produtividade e à qualidade do cuidado prestado (SILVA *et al.*, 2017; FERNANDES *et al.*, 2017).

Observou-se nos artigos que os enfermeiros apresentam maior intensidade de estresse que os demais profissionais da equipe devido às responsabilidades envolvidas no trabalho do enfermeiro, tais como supervisão do cuidado, tomada de decisão, gerenciamento de recursos humanos e materiais, gerenciamento de conflitos e cuidados diretos de maior complexidade (SILVA *et al.*, 2017; VASCONCELOS; MARTINO 2017; SILVA *et al.*, 2015; SANTOS *et al.*, 2015).

Sabemos que o estresse é um fenômeno individual, porém suas consequências representam diretamente na dinâmica da equipe. Uma equipe com altos níveis de estresse tende a prestar uma assistência inadequada aos pacientes, a partir do momento que sua

concentração, capacidade de decisão, raciocínio, reflexos e sensibilidades ficam comprometidos. Este desgaste interfere no estado psicológico e físico do indivíduo, levando a uma deterioração da qualidade de saúde e de vida, afetando o desempenho no trabalho realizado (SILVA *et al.*, 2017; FERNANDES *et al.*, 2017; SANTOS *et al.*, 2015).

Nos estudos, foi possível observar que a maioria dos profissionais da enfermagem acometidos por *burnout* são do gênero feminino. Historicamente esse resultado pode ser observado, e até hoje encontra-se em evidência, pois, esta categoria é historicamente relacionada a feminização do cuidado (SILVA *et al.*, 2015; ALMEIDA *et al.*, 2016; FERNANDES *et al.*, 2017; OLIVEIRA *et al.*, 2017; SILVA *et al.*, 2017; VASCONCELOS; MARTINO 2017; VASCONCELOS *et al.*, 2018).

ESTRESSORES E A SINDROME DE *BURNOUT* (B, E, G, I e L)

Os autores Souza *et al.*, (2017); Almeida *et al.*, (2016); Vasconcelos; Martino (2017), descrevem situações que no ambiente de trabalho podem romper o equilíbrio físico e mental dos enfermeiros, assim, aumentando as chances de fatores estressores para o desenvolvimento da síndrome de *burnout*. Os estressores comuns no ambiente de trabalho são: dupla jornada de trabalho, baixa remuneração, conflitos com colegas, complexidade dos procedimentos, falta de recursos pessoais e materiais, jornadas exaustivas, como também a baixa realização e valorização profissional (VASCONCELOS; MARTINO 2017; SILVA *et al.*, 2017; BALDONEDO-MOSTEIRO *et al.*, 2019).

Enfermeiros que atuam em UTI sofrem influências intermitentes de diversos estressores identificados no ambiente, devido ao trabalho cansativo e tenso, esses profissionais estão mais predispostos a desenvolver o estresse ocupacional, que com o tempo pode desencadear a síndrome de *burnout* (VASCONCELOS; MARTINO 2017).

Os riscos ergonômicos são aqueles decorrentes das atividades relacionadas ao profissional e ao paciente que possam intervir nas características psicofisiológicas do trabalhador e no desempenho de tarefas simples no trabalho. Destaca-se que a UTI demanda da equipe de enfermagem uma atenção redobrada para os adventos ocorridos no setor, assim estando o profissional em estado de alerta todo o tempo (SOUZA *et al.*, 2017).

Profissionais consumidos em sua rotina diária e em contato com fatores estressores acabam não desempenhando suas funções com a mesma qualidade que o fariam na ausência destes, assim não obtendo os resultados esperados, gerando insatisfação profissional, mal-estar no ambiente de trabalho e indisposição para realizar as demais

atividades. Para Almeida *et al.*, (2016) a presença dessa síndrome é ainda mais preocupante nos enfermeiros, visto que pode afetar os cuidados destinados aos pacientes.

Em suma, os autores Vasconcelos; Martino (2017) relatam que a incidência do *burnout* entre os enfermeiros tem uma procedência maior do que em outros profissionais da saúde, uma vez que eles vivenciam situações estressantes contínua no trabalho, e ainda atuam no cuidado direto com os pacientes críticos que têm prognósticos diferentes e graus de sofrimento diversos, e estarem na linha de frente de todos os processos que ocorrem dentro da unidade de terapia intensiva.

ESTRATÉGIAS DE *COPING* OU ENFRENTAMENTO EM SÍNDROME DE *BURNOUT* (A, B, G, J e K)

Para Faria *et al.*, (2019), na maioria das vezes não existe reconhecimento do desgaste que o trabalho realizado pelos enfermeiros pode causar na sua saúde, pois o enfoque é na maximização da vida dos outros e nos cuidados de qualidade oferecidos por estes profissionais aos pacientes, o que pode levar a uma redução no alerta e prevenção do seu próprio bem-estar, saúde mental e saúde ocupacional.

O enfermeiro, quando é capaz de identificar uma situação de estresse e conhece alternativas para retirá-lo dessa situação, abraça estratégias na tentativa de superar esses estressores, essas são chamadas de estratégias de *coping* ou enfrentamento e representam ações comportamentais e cognitivas utilizadas para solucionar ou diminuir os efeitos do estresse (SILVA *et al.*, 2015 ; ALMEIDA *et al.*, 2016; FARIA *et al.*, 2019).

Coping pode ser assimilado a partir de dois tipos de estratégias: as estratégias centradas no problema e as estratégias centradas na emoção (SILVA *et al.*, 2017). O primeiro tipo tem como objetivo analisar e definir a situação, buscando possibilidades para resolvê-la. Já o segundo tipo é utilizado após o indivíduo perceber que os estressores não podem ser transformados, sendo necessário conviver com eles, deste modo, procura-se manter a esperança o otimismo, negar tanto a situação, quanto as consequências, nesse tipo de estratégia, inclui-se o distanciamento, comparações positivas e extração de aspectos positivos de acontecimentos negativos (SILVA *et al.*, 2017).

Faria *et al.*, (2019) relata ser importante promover o bem-estar e saúde dos enfermeiros, com intervenções para melhorar a saúde psicológica, ajudar a encontrar a felicidade no local de trabalho e valorização deste. Consoante Gracioli *et al.*, (2017), é importante que os profissionais de enfermagem consigam identificar e reconhecer os

estressores, para que possam desenvolver e aplicar estratégias de enfrentamento efetivas visando minimizar o estresse.

Para Silva *et al.*, (2017), fazer uma análise do nível de estresse e das estratégias de *coping* dos profissionais em unidades críticas é de extrema importância, uma vez que a segurança do paciente está agregada às condições de saúde deste trabalhador. As estratégias de *coping* possibilitam que esses trabalhadores consigam alcançar menor estresse em seu ambiente de trabalho e, com isso, ter uma maior produtividade e uma melhor qualidade de vida (SILVA *et al.*, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível verificar na literatura sobre *'burnout'* *"coping"* *"enfermeiros"* *"unidade de terapia intensiva"* onde estão pautadas nas seguintes temáticas: síndrome de *burnout* em enfermeiros atuantes em unidades de terapia intensiva, estressores e a síndrome de *burnout* e estratégias de *coping* ou enfrentamento em síndrome de *burnout*.

Consideramos que a síndrome de *burnout* encontra-se mais frequente em profissionais da saúde, e entre eles os enfermeiros de UTI são os mais afetados, por estarem na frente da liderança da equipe. Ademais, por também ser um setor que atende pacientes graves com risco eminente de morte e por necessitarem de uma assistência contínua da equipe multiprofissional, que sofre crescente cobrança por se manter atualizado às novas tecnologias.

No aspecto do estressores e a síndrome de *burnout*, alguns fatores no ambiente laboral podem influenciar o enfermeiro ao estresse, e sendo o estresse um fenômeno individual, cada pessoa tem a capacidade de lidar de formas distintas. Quando o estresse afeta de forma negativa o enfermeiro atuante em UTI, seu nível de concentração, capacidade de decisão, raciocínio são abalados, fazendo com que ocorra enfraquecimento da assistência prestada ao paciente. Logo, a medida que o estresse afeta esse profissional, dependendo da proporção do estresse e da maneira do mesmo lidar com esses fatores, nasce a síndrome de *burnout*. Profissionais acometidos pelo *burnout* sentem-se exaustos em sua rotina diária, acabam não desempenhando suas funções com a mesma qualidade e assim, não obtendo os resultados esperados, o que gera insatisfação profissional.

Finalmente a literatura nos revela estratégias de *coping*, onde esforços cognitivos e comportamentais possibilitam aos enfermeiros superarem tal situação estressante, criando alternativas para diminuir situações de estresse e esgotamento. Por fim, *coping* pode ser assimilado a partir de dois tipos de estratégias, as centradas no problema e as centradas

na emoção. Dessa forma, as estratégias para lidar com situações de problema têm como objetivo analisar e definir a situação estressora e com isso, possibilidades para resolvê-la. Assim também, as estratégias centradas na emoção, possibilitam o indivíduo perceber que os estressores não podem ser alterados e buscam alternativas para conviver com eles.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L.A. *et al.* Fatores geradores da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde. **Revista Online de Pesquisa**, v. 8, n. 3, p.4623-4628, jul, 2016.
- ANDOLHE, R. *et al.* Estresse, coping e burnout da Equipe de Enfermagem de Unidades de Terapia Intensiva: fatores associados. **Revista de Enfermagem da USP**, v. 49, p. 58-64, jul, 2015.
- ANTONIOLLI, L. *et al.* Estratégias de coping da equipe de enfermagem atuante em centro de tratamento ao queimado. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 39, p. 1983-1993, mai, 2018.
- BALDONEDO-MOSTEIRO, M. *et al.* Síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem brasileiros e espanhóis. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, v. 27, p. 3181-3192, dez, 2019.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 1. ed. Lisboa, Portugal: Edições 70, 225p.1977.
- DECEZARO, A. *et al.* O estresse dos enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva: uma revisão de literatura. **Revista Uningá**, v. 19, p. 153-156, dez, 2014.
- FARIA, S. *et al.* Saúde mental dos enfermeiros: Contributos do burnout e engagement no trabalho. **Revista Portuguesa de enfermagem de Saúde Mental**, v. 22, p. 9-18, dez, 2019.
- FERNANDES, L.S.; NITSCHKE, M.J.T.; GODOY, I. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de uma unidade de terapia intensiva. **Revista Online de Pesquisa**, v. 9, n.2, p. 551-557, abr, 2017.
- GRACIOLI, J.C. *et al.* Estratégias utilizadas por enfermeiros na readaptação funcional de trabalhadores de Enfermagem. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 21, n. 3, p.1-8, jul, 2017.
- GUIDO, L.A. de. *et al.* Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares. **Revista Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 6, p. 1-14, dez, 2011.
- HERCOS, T.M. *et al.* O trabalho dos profissionais de Enfermagem em unidade terapia intensiva na assistência ao paciente oncológico. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 60, n. 1, p. 51-58, mar, 2014.
- OLIVEIRA, R.F.; LIMA, G.G.; VILELA, G.S. Incidência da Síndrome de Burnout nos Profissionais de Enfermagem: Uma Revisão Integrativa. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, v. 7, p. 1383-1392, jul, 2017.
- QUINTAS, S. *et al.* Os enfermeiros e a sua saúde no trabalho: a relação entre depressão e Burnout. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 135-141, mar, 2018.

- RIBEIRO, R.P. *et al.* Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. **Revista Gaucha de Enfermagem**, v. 39, p. 1983-1993, mai, 2018.
- SANTOS, J.L.G. *et al.* Estratégias utilizadas pelos enfermeiros para promover o trabalho em equipe em um serviço de emergência. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 37, p. 1447-1457, set, 2016.
- SILVA, C.C.S. *et al.* Burnout e tecnologias em saúde no contexto da enfermagem na Atenção Primária à Saúde. **Revista Escola de Enfermagem Anna Nery**, v. 21, fev, 2017.
- SILVA, G.A.V. *et al.* Estresse e coping entre profissionais de enfermagem de unidades de terapia intensiva e semi-intensiva. **Revista de enfermagem UFPE on line**, v. 11, p. 922-931, fev, 2017.
- SILVA, J.L.L. *et al.* Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, v. 27, abr, 2015.
- SOUZA, R. *et al.* Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de Enfermagem. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n.4, p. 493-502.
- SOUZA, V.; CORTEZ, E.A.; CARMO, T.G. Medidas educativas para minimizar os riscos ocupacionais na equipe de enfermagem da UTI. **Revista Online de Pesquisa**, v. 9, n. 2, p. 583-591, abr, 2017.
- VASCONCELOS, E.M. *et al.* Burnout e sintomatologia depressiva em enfermeiros de terapia intensiva: análise de relação. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n.1, mar, 2017.
- VASCONCELOS, E.M.; MARTINO, M.M.F. Preditores da síndrome de burnout em enfermeiros de unidade de terapia intensiva. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 38, n.4, jul, 2017.
- ZOMER, F.B.; GOMES, C.M. Síndrome de burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática. **Revista de Iniciação Científica**, v. 15, n.1, Nov, 2017.