

COVID-19, ESTRESSE CONTÍNUO E SÍNDROME DE BURNOUT: COMO ANDA A SAÚDE DOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM?

Ana Clara Cruz Santos de Santana¹
Layane Estefany Siqueira dos Santos²
Lucas Siqueira dos Santos³

Enfermagem



cadernos de
graduação

ciências biológicas e da saúde

ISSN IMPRESSO 1980-1769

ISSN ELETRÔNICO 2316-3151

RESUMO

Após a propagação da Covid-19, muito se tem falado sobre a saúde dos profissionais da enfermagem, sendo visível a preocupação com a bem-estar desses trabalhadores. Dentre diversos fatores que influenciam na saúde desses indivíduos se destacam o estresse contínuo, possíveis doenças ocupacionais desencadeadas por sobrecarga de trabalho, alta responsabilidade, pressão de gestores, entre outros motivos. A partir da temática abordada, percebe-se que os profissionais da enfermagem estão expostos diariamente a riscos físicos, químicos, biológicos, psicossociais e ergonômicos no ambiente de trabalho e esses podem comprometer diretamente sua saúde e o serviço prestado aos seus clientes. O estudo objetiva realizar uma revisão integrativa sobre a relação do estresse contínuo e a Síndrome de Burnout associados a pandemia atual, e como eles podem influenciar negativamente na saúde dos profissionais da enfermagem.

PALAVRAS-CHAVE

Burnout. Profissionais de Enfermagem. Covid-19. Saúde do Trabalhador. Estresse Psicológico.

ABSTRACT

After the spread of Covid-19, much has been said about the health of nursing professionals, with concern for the well-being of these workers being visible. Among several factors that influence the health of these individuals, continuous stress, possible occupational diseases triggered by work overload, high responsibility, pressure from managers, among other reasons, stand out. From the theme addressed, it is clear that nursing professionals are exposed daily to physical, chemical, biological, psychosocial and ergonomic risks in the work environment and these can directly compromise their health and the service provided to their clients. The study aims to carry out an integrative review on the relationship between continuous stress and Burnout Syndrome associated with the current pandemic, and how they can negatively influence the health of nursing professionals.

KEYWORDS

Burnout. Psychological. Nurse Practitioners. Coronavirus Infections. Occupational Health. Stress. Psychological.

1 INTRODUÇÃO

O mundo do trabalho tem buscado cada vez mais produtividade, rapidez e perfeição nas execuções de suas tarefas, uma vez que, a concorrência por uma oportunidade de emprego tem crescido consideravelmente, fazendo com que muitos profissionais se submetam a situações de sobrecarga de trabalho, além disso, a má divisão das tarefas e a falta de comunicação entre os colegas de trabalho têm colaborado para situações de estresse. É inquestionável, que a forma como o trabalhador executa suas atividades pode desencadear sérias consequências a sua saúde e afetar diretamente sua qualidade de vida (SANTIAGO, 2020).

O estresse moderado pode até ser positivo quando a saúde do indivíduo não é afetada e esse consegue desempenhar melhor suas funções sob pressão, funciona como um incentivo ou gatilho, porém, na maioria dos casos ocorre desgaste mental, e com o passar do tempo o organismo já não consegue manter o equilíbrio. Todavia, uma situação de possível estresse não deve ser generalizada, pois cada indivíduo reage de maneira diferente diante dessas ocasiões, então deve-se levar em consideração tendências para depressão, ansiedade e possíveis fatores genéticos (CHEW *et al.*, 2020).

A discussão sobre a qualidade de vida dos trabalhadores da enfermagem foi muito repercutida nos últimos dias devido a pandemia da Covid-19, com origem na cidade de Wuhan (China), pois esses profissionais estão na linha de frente e por vezes lidam com o afastamento da família, falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), além da pressão dos acompanhantes, gestores e pacientes.

Nesse contexto, quando se trata da saúde dos profissionais da enfermagem, deve-se levar em consideração o aumento das pressões produtivas, condições precárias de trabalho e a busca do destaque para manter-se no emprego. Esses fatores provocam desgaste a saúde física, mental e social do trabalhador (HUMEREZ; OHL; SILVA, 2020).

O trabalhador da enfermagem tem o objetivo de prestar uma boa assistência ao cliente, entretanto, o contato diário com a dor do paciente e o sofrimento dos seus acompanhantes podem afetar diretamente os serviços prestados por esse profissional. É recente a preocupação dos trabalhadores da enfermagem em relação a sua própria saúde, pois eles visavam apenas a assistência aos pacientes e automaticamente deixavam de lado seu autocuidado, especialmente em relação aos riscos expostos na realização de suas atividades diárias (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Conforme a Lei 8.080 de 19 de setembro de 1990, entre as ações do Sistema Único de Saúde (SUS), inclui-se a promoção e proteção a saúde dos trabalhadores e a recuperação e reabilitação deles, caso sejam acometidos por alguma doença ocupacional. Estudos recentes identificaram quais fatores mais poderiam influenciar na saúde desses profissionais, se destacaram: vírus, ruídos, bactérias, fungos, postura corporal, estresse e sobrecarga de trabalho. O estudo concluiu que a maioria dos profissionais já foram acometidos por patologias, mas poucos receberam o diagnóstico de doença ocupacional (PEREIRA; NOBREGA; PAIVA, 2020).

Dentre as doenças ocupacionais que esses trabalhadores são acometidos, destaca-se a Síndrome de Burnout que é definida como um distúrbio emocional provocado por esgotamento físico e mental. Essa é proveniente de situações de sobrecarga de trabalho, alta responsabilidade e competitividade constante pelo cargo, em geral, a doença é ocasionada por excesso de trabalho. Essas e muitas outras patologias ocupacionais estão cada vez mais frequentes em enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem (LOPES; SANTOS; GIOTTO, 2020).

Deve-se destacar os profissionais da enfermagem que exercem atividades em ambientes hospitalares, pois esses mantêm contato direto e contínuo com pacientes que possuem doenças mais graves que necessitam de atenção, cuidados constantes e intensivos, além de estarem expostos diariamente a riscos físicos, químicos, biológicos, psicossociais e ergonômicos.

Isso pode interferir negativamente nas tarefas laborais executadas, por sentimentos de incapacidade e descontentamento, desencadeando estresse e por conseguinte um declínio de produtividade (ESTALELLA *et al.*, 2020). O presente estudo tem como finalidade realizar uma revisão integrativa sobre a influência da Covid-19, estresse contínuo e a Síndrome de Burnout na saúde dos profissionais da enfermagem.

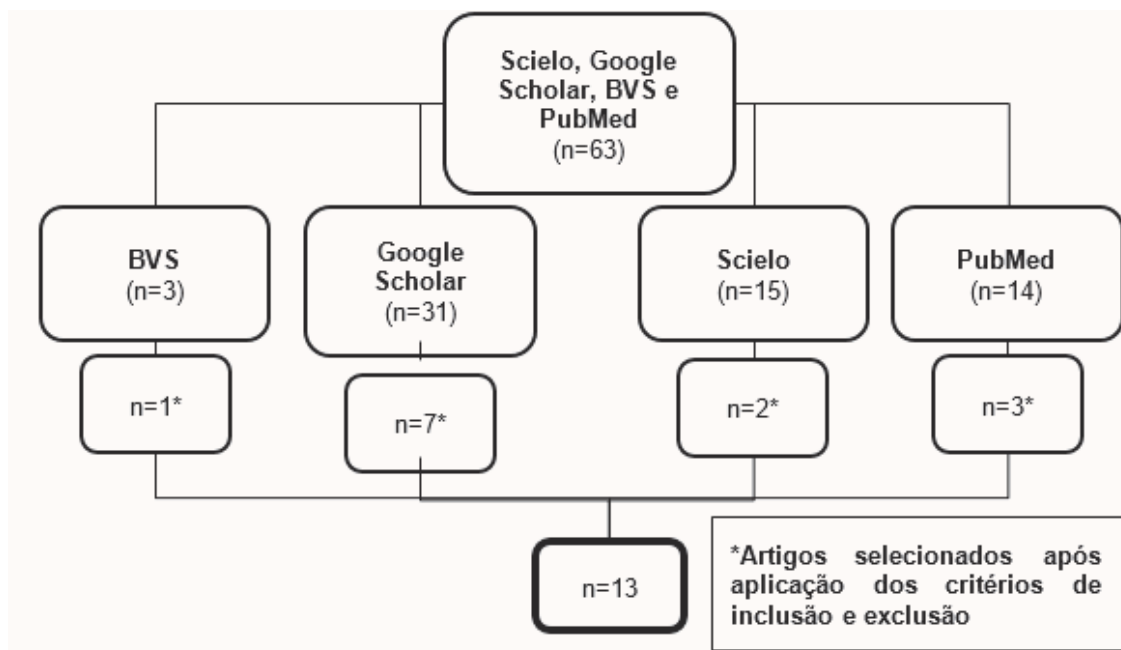
2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa que inclui a análise e síntese de pesquisas importantes para aprofundamento, compreensão, investigação, interpretação e comparação dos resultados, além de expor possíveis falhas que necessitam de soluções eficazes em trabalhos futuros. Foram utilizadas as bases de dados eletrônicas: Biblio-

teca Virtual da Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), PubMed e *Google Scholar*. Com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS), foram escolhidas as seguintes palavras-chaves: Burnout; Profissionais de Enfermagem; Covid-19; Saúde do Trabalhador; Estresse Psicológico. Além disso, foi usado o operador lógico booleano "AND" entre os descritores para a estratégia de busca nas bases de dados.

Foram utilizados como critérios de inclusão os textos que tratavam de maneira clara e concisa o tema abordado, publicados em 2020, com acesso livre, disponível na íntegra nos idiomas em português, espanhol e inglês. Foram excluídos os artigos cujo título e resumo não correspondiam ao objetivo do presente estudo. Após a aplicabilidade dos critérios citados acima, considerando apenas artigos relacionados com foco na Covid-19, estresse e a Síndrome de Burnout em profissionais da enfermagem. Foram lidos na íntegra e analisados somente os artigos classificados como mais relevantes nas bases de dados (35 artigos), todavia, após o uso dos critérios de elegibilidade foram selecionados 13 artigos científicos para integrar a atual revisão.

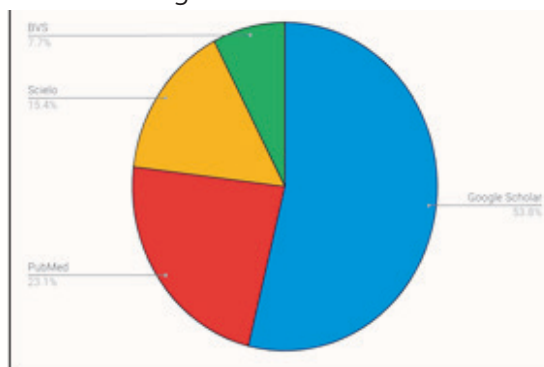
Figura 1 – Esquemática da busca metodológica nas bases de dados



Fonte: Dados de pesquisa.

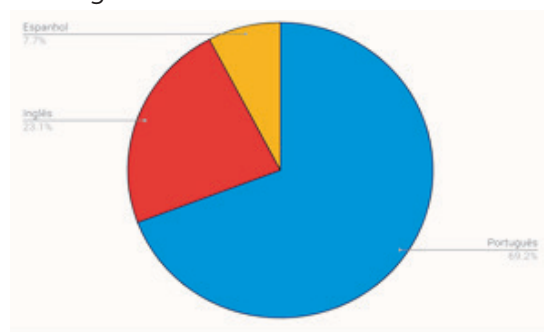
3 RESULTADOS

Do total de 13 publicações usadas no estudo, a maior parte dos artigos foram encontrados na base de dados *Google Scholar* (n=7), seguido pelo PubMed (n=3), Scielo (n=2) e BVS (n=1).

Gráfico 1 – Base de dados dos artigos selecionados

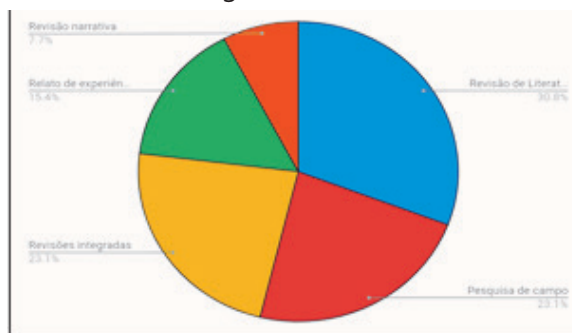
Fonte: Autores

Quanto aos idiomas abordados nos estudos, encontraram-se 69% em português (n=9), 23% (n=3) de estudos em inglês e 8% em espanhol (n=1).

Gráfico 2 – Idiomas dos artigos selecionados

Fonte: Autores

Em relação ao tipo do estudo, foram incluídas revisões de literatura (n=4), pesquisas de campo (n=3), revisões integrativas (n=3), relatos de experiência (n=2) e Revisão narrativa (n=1).

Gráfico 3 – Tipos de estudos dos artigos selecionados

Fonte: Autores.

Após leitura, análise e seleção dos artigos para composição do presente trabalho, foi realizada uma nova leitura dos materiais selecionados para melhor detalhamento. Assim foi construída a Tabela 1 com as disposições dos artigos quanto a título, autor, ano de publicação, periódicos, tipo de estudo, desfecho.

Tabela 1 – Síntese dos resultados dos artigos incluídos na revisão integrativa

Título	Autor / Ano	Periódico / Base de dados	Tipo de estudo	Desfecho
Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do conselho federal de enfermagem	HUMEREZ, D.C. <i>et al</i> , 2020.	Cogitare Enfermagem	Revisão de literatura	Diante da Covid-19, os profissionais da enfermagem são um dos mais afetados mentalmente, pois são expostos ao risco eminente de contaminação diária.
Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19	BARBOSA, D.J. <i>et al</i> , 2020	Comunicação em Ciências da Saúde	Revisão de literatura	É importante levar em consideração possíveis problemas psicológicos, dando o suporte necessário a esses profissionais, diminuindo seus receios, e por fim, dando estabilidade emocional frente a pandemia.
A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak	CHEW, N.W. <i>et al</i> , 2020.	Brain, behavior, and immunity	Pesquisa de campo	Há uma prevalência de sintomas físicos e psicológicos nos profissionais de saúde durante a pandemia e esses devem ser considerados.

Título	Autor / Ano	Periódico / Base de dados	Tipo de estudo	Desfecho
Saúde do trabalhador de enfermagem em interface com a formação: Revisão narrativa.	FERNANDE, M.N.S. <i>et al</i> , 2020.	Rev Bras Enferm	Revisão narrativa	Existe a necessidade de agregar os princípios e diretrizes do SUS na enfermagem no Brasil para que a formação seja adequado com as necessidades da prática profissional.
Síndrome de Burnout em profissionais de Enfermagem no contexto da Atenção Básica	DA SILVA, J.F. <i>et al</i> , 2020.	Revista Eletrônica Acervo Saúde	Revisão de literatura	É evidente a importância de melhorar a qualidade de vida dos profissionais de Enfermagem, inclusive no ambiente ocupacional.
Síndrome de Burnout e os seus Efeitos sobre a Vida dos Profissionais de Enfermagem da Urgência e Emergência.	LOPES, D.F. <i>et al</i> , 2020.	Revista de Iniciação Científica e Extensão.	Revisão integrativa	A Síndrome de Burnout tornou-se um grande problema de saúde pública por seu efeito dominó e sua minimização se torna um grande desafio devido ao estresse contínuo que profissionais de enfermagem são expostos diariamente..
Gestión y liderazgo de los servicios de enfermería en el plan de emergencia de la pandemia Covid-19: La experiencia del Hospital Clínic de Barcelona.	ESTATELLA, G.M. <i>et al</i> , 2020.	Enfermería Clínica.	Relato de experiência	Os estudos proporcionaram informações necessárias para adaptação dos modelos assistenciais a crise atual e ensinamentos para possíveis problemas futuros.

Título	Autor / Ano	Periódico / Base de dados	Tipo de estudo	Desfecho
COVID-19: por que a proteção da saúde dos trabalhadores e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia?	HELIOTERIO, M.C. <i>et al</i> , 2020.	Plataforma renast online	Relato de experiência	Esses trabalhadores são primordiais para o enfrentamento da Covid-19, sendo assim, o plano de combate a pandemia deve incluir ações para proteção e preservação de sua saúde física e mental.
Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic.	HO, C.S. <i>et al</i> , 2020.	Ann Acad Med Singapore	Pesquisa de campo	Somente fortalecendo a defesa psicológica os países podem enfrentar essa situação tendo sucesso garantido para o futuro.
Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control.	LI, Z. <i>et al</i> , 2020.	Brain, behavior, and immunity	Brain, behavior, and immunity	Não somente o público em geral sofre com a traumatização indireta, mas também a equipe médica e de enfermagem.
Qualidade de Vida no Trabalho: Enfermeiros e seus Principais Dilemas no Ambiente Laboral.	SANTIAGO, M.E.D.C.F. <i>et al</i> , 2020.	Ensaio e Ciência	Revisão de literatura	A valorização profissional ajuda na prestação do cuidado de qualidade, pois contribui para a satisfação profissional e um possível bem-estar.

Título	Autor / Ano	Periódico / Base de dados	Tipo de estudo	Desfecho
Impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde: revisão integrativa e lições aprendidas.	OLIVEIRA, W.A.D. <i>et al</i> , 2020.	Estudos de Psicologia (Campinas)	Revisão integrativa	Existem muitos problemas ocupacionais e psicológicos envolvendo profissionais de saúde que viveriam pandemias.
Doenças ocupacionais em profissionais da enfermagem: uma revisão integrativa.	PEREIRA, J.P.D.M. <i>et al</i> , 2020.	Archives of health investigation	Revisão integrativa	Os profissionais da enfermagem estão expostos todos os dias a riscos que podem resultar em doenças físicas e mentais.

Fonte: Autores (2020).

4 DISCUSSÃO

O estudo de Barbosa e outros autores (2020) aponta que profissionais que trabalham na linha de frente da pandemia da Covid-19 têm mais facilidade de desencadear problemas de saúde por conta do trabalho, como: ansiedade, angústia, insônia e depressão. Esses sintomas podem gerar um alto estresse emocional e influenciar diretamente no bem-estar do profissional, além de gerar danos negativos na qualidade de sua assistência. Entre os fatores que podem agravar ainda mais esses sintomas destaca-se o medo, a solidão, a alta exposição ao vírus, a rápida propagação da doença, o déficit de informação sobre a patologia, além da falta de EPI e de treinamentos qualificados.

Uma pesquisa realizada na China por Li e outros autores (2020) com 740 indivíduos, entre eles 292 enfermeiros, falava sobre os efeitos da traumatização indireta diante da propagação e controle da Covid-19 por meio dos sintomas mais comuns: distúrbios do sono, apetite, fadiga, irritabilidade, declínio físico, medo, dormência, desespero e desatenção, e esses podem está associados a outros traumas que podem levar a pessoa a cometer suicídio.

Os dados mostraram uma significativa diferença entre os profissionais da enfermagem com restante da população, sendo um grupo de risco, por estarem frequentemente expostos ao perigo eminente de contaminação. O grande problema é que a traumatização indireta pode levar o indivíduo a sérios problemas físicos e até chegar a um colapso mental.

Silva e outros autores (2020) afirmam que a pandemia aliada a Síndrome de Burnout piora ainda mais a saúde dos profissionais da enfermagem. Pouco se sabe sobre o conceito dessa síndrome, todavia, existe um posicionamento em comum entre os pesquisadores, eles consideram que ela é proveniente do estresse contínuo e tensão crônica no ambiente ocupacional, causando esgotamento profissional, desmotivação e tornando o indivíduo incapaz de realizar suas atividades com satisfação, automaticamente, perdem o prazer em atender bem o seu paciente.

É importante ressaltar que, após a pessoa ser acometida pela síndrome acaba prevalecendo uma autocrítica fortíssima em relação ao trabalho e aos relacionamentos interpessoais, diminuindo assim o foco profissional e realização dos objetivos pessoais, o que prejudica ainda mais a qualidade de vida desses trabalhadores.

Nessa perspectiva, Fernandes e outros autores (2020) percebem que os trabalhadores da enfermagem apresentam maior probabilidade de desenvolverem doenças psicológicas ocupacionais, entretanto, lidam diariamente com um ambiente sufocante e cheio de tensão, principalmente na situação atual de pandemia.

Nesse sentido, em 2002, a Organização Mundial da Saúde (OMS) já havia disponibilizado uma série de recomendações sobre a segurança, saúde e qualidade de vida dos trabalhadores com o objetivo de reduzir riscos e promover uma vida mais saudável, porém a situação atual demonstra que poucos têm usufruído do direito ao bem-estar e muitos têm graves sequelas por conta das más condições de trabalho.

Em virtude dos fatos mencionados, Helioterio e outros autores (2020) propõem medidas para redução de patologias psicológicas ocupacionais e estresse nos profissionais da enfermagem, mesmo em meio a disseminação da Covid-19, por exemplo: diminuição da carga horária, estabilidade empresarial, diminuição de cobranças, escala adequada da equipe para o número de clientes, valorização profissional, apoio psicológico, fornecimento de suporte social, incentivo a prática de atividade física, prática segura do exercício profissional por meio da disponibilidade de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), educação em serviço e supervisão eficaz por órgãos responsáveis podem ajudar a minimizar esse problema de saúde pública.

5 CONCLUSÃO

Em busca da sobrevivência, profissionais da área da enfermagem têm se submetido a trabalhos extremos e cheios de tensão, causando preocupação, doenças ocupacionais, sofrimento, solidão e estresse constante. Tudo piora quando o trabalhador está diante de uma pandemia que afeta seu convívio social, aumenta a pressão pela assistência perfeita e os expõem a maiores riscos de contaminação, além do contato diário com a dor do paciente e seus acompanhante, podendo também mexer com seu psicológico e afetar negativamente sua saúde mental.

Esses poderão enfrentar muitos outros desafios durante e após a Covid-19, contudo, é preciso que eles tenham o suporte adequado para superar esses obstáculos. Tendo em vista que um profissional saudável proporciona uma melhor assistência,

torna-se imprescindível o surgimento de estratégias individuais e organizacionais para que medidas de prevenção e promoção à saúde do trabalhador sejam implementadas de forma efetiva, minimizando os efeitos desses problemas. Além disso, se faz necessário ampliar o campo de pesquisa nesta temática com objetivo de analisar métodos preventivos que se adequem a realidade desses profissionais que são indispensáveis para o cuidado do paciente.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, D. J.; GOMES, M. P.; DE SOUZA, F. B. A.; Gomes, A. M. T. Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 31, n. Suppl 1, p. 31-47, 2020.
- CHEW, N. W.; LEE, G. K.; TAN, B. Y.; JING, M.; GOH, Y.; NGIAM, N. J.; SHARMA, A. K. A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak. **Brain, behavior, and immunity**, 2020.
- ESTATELLA, G. M.; ZABALEGUI, A.; GUERRA, S. S. Gestión y liderazgo de los servicios de enfermería en el plan de emergencia de la pandemia Covid-19: La experiencia del Hospital Clínic de Barcelona. **Enfermería Clínica**, 2020.
- FERNANDE, M. N. S.; CORONEL, D. A.; GAMA, D. M. Saúde do trabalhador de enfermagem em interface com a formação: revisão narrativa. In: DA SILVA, J. F.; SILVEIRA, M. C.; DOS SANTOS, A. A.; RESENDE, M. A. DE ASSIS, B. C. S. Síndrome de Burnout em profissionais de Enfermagem no contexto da Atenção Básica. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 39, p. e2320-e2320, 2020.
- HELIOTERIO, M. C.; LOPES, F. Q. R. D. S.; SOUSA, C. C. D.; SOUZA, F. D. O.; FREITAS, P. D. S. P.; SOUSA, F. N.; ARAÚJO, T. M. D. **COVID-19**: por que a proteção da saúde dos trabalhadores e trabalhadoras da saúde é prioritária no combate à pandemia? 2020.
- HO, C. S.; CHEE, C. Y.; HO, R. C. Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. **Ann Acad Med Singapore**, v. 49, n. 1, p. 1-3, 2020.
- HUMEREZ, D. C.; OHL, R. I. B.; SILVA, M. C. N. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia covid-19: ação do conselho federal de enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, v. 25, 2020.
- LI, Z.; GE, J.; YANG, M.; FENG, J.; QIAO, M.; JIANG, R.; ZHOU, Q. Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams

aiding in COVID-19 control. **Brain, behavior, and immunity**, 2020.

LOPES, D. F.; SANTOS, R. B.; GIOTTO, A. C. Síndrome de Burnout e os seus efeitos sobre a vida dos profissionais de enfermagem da urgência e emergência. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 3, n. 1, p. 350-9, 2020.

OLIVEIRA, W. A. D.; CARDOSO, É. A. O.; SILVA, J. L. D.; SANTOS, M. A. D. Impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde: revisão integrativa e lições aprendidas. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, 2020.

PEREIRA, J. P. D. M.; NÓBREGA, W. F. S.; PAIVA, R. E. D. A. Doenças ocupacionais em profissionais da enfermagem: uma revisão integrativa. **ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION**, v. 8, n. 11, 2020.

SANTIAGO, M. E. D. C. F. Qualidade de vida no trabalho: enfermeiros e seus principais dilemas no ambiente laboral. **Ensaio e Ciência**, v. 24, n. 1, 2020.

Data do recebimento: 4 de julho de 2020

Data da avaliação: 4 de julho de 2020

Data de aceite: 4 de julho de 2020

1 Mestranda em Saúde e Ambiente e Enfermeira pela Universidade Tiradentes – UNIT.

E mail: anaclarasantana.enfa2018@gmail.com

2 Enfermeira graduada pela Universidade Tiradentes – UNIT. E mail: layane-siqueira@hotmail.com

3 Enfermeiro graduado pela Universidade Tiradentes – UNIT. E mail: lucascrf648@gmail.com