

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DO *BURNOUT* NOS ENFERMEIROS- REVISÃO DA LITERATURA

***BURNOUT* PREVENTION STRATEGIES IN NURSES- REVIEW**

TIPO DE ARTIGO: Artigo de Revisão

AUTORES: Lopes J¹, Patrício A², Lopes D³, Duarte M⁴, Gomes J⁵.

RESUMO

Introdução

A Enfermagem é considerada como uma das profissões com níveis de *Burnout* elevados, tendo em conta que se encontra sujeita a constantes situações de exaustão emocional e *stress*. É fulcral apostar em estratégias de prevenção, pois elevados níveis de *stress* colocam em causa a qualidade e a eficácia do trabalho prestado, tendo consequentemente um forte impacto na saúde dos doentes e na sua própria qualidade de vida. A Saúde Ocupacional desempenha um papel importante na prevenção, na identificação e no controlo dos níveis de *Burnout* nos Enfermeiros.

Objetivos e Metodologia

Com este trabalho pretende-se identificar as estratégias existentes na prevenção do *Burnout* nos Enfermeiros, para isso, realizou-se uma revisão da literatura, com pesquisa em bases de dados acedidas através da plataforma *B-on* e da base de dados *SciELO*, incluindo artigos publicados entre janeiro de 2015 e março de 2022, em língua portuguesa e inglesa e que abordassem as estratégias na prevenção do *Burnout* nos Enfermeiros. Utilizaram-se os descritores Mesh: *Burnout*, Prevention Strategies e Nurses, os quais foram conjugados com o operador booleano AND. Foram selecionados sete artigos para posterior análise.

Resultados

A prevenção da síndrome de *Burnout* nos Enfermeiros passa pela aposta na adoção de estratégias, tanto a nível individual, como organizacional. O Enfermeiro deve desenvolver a capacidade de autocontrolo do *stress* e de autorreconhecimento dos sinais e sintomas de *Burnout*, com vista a promover a sua saúde mental e o seu bem-estar. A organização tem a

¹ Joana Lopes

Licenciada em Enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Pós-Graduada em Enfermagem de Saúde Familiar pela Escola Superior de Saúde de Viseu; Pós-Graduada em Enfermagem do Trabalho pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Enfermeira no Serviço de Urgência Geral e Urgência Respiratória- Covid do Hospital Distrital da Figueira da Foz, EPE; Enfermeira do Trabalho. Morada completa para correspondência dos leitores: Rua 1º de Maio, nº 5, lote C, 3º Esquerdo, 3080-847 Figueira da Foz. E-mail: joanalopes10@hotmail.com. CONTRIBUIÇÃO PARA O ARTIGO: Autor responsável; Contribuição no desenho e elaboração do artigo; Participação na análise e interpretação dos dados; Participação na escrita e revisão do manuscrito.

² Ana Patrício

Licenciada em Enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Pós-Graduada em Enfermagem do Trabalho pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Enfermeira na Cáritas Diocesana de Coimbra – ERPI Nossa Srª da Encarnação, Buarcos- Figueira da Foz; Enfermeira do Trabalho. 3090-653 Figueira da Foz. E-mail: afilipa.patricio@hotmail.com. CONTRIBUIÇÃO PARA O ARTIGO: Autor; Contribuição no desenho e elaboração do artigo; Participação na análise e interpretação dos dados; Participação na escrita do manuscrito.

³ Dulce Lopes

Licenciada em Enfermagem; Especialista em Enfermagem Comunitária; Pós-Graduada em Enfermagem do Trabalho pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Enfermeira Especialista de Enfermagem Comunitária na Unidade de Cirurgia Ambulatória do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, EPE. 3150-208 Condeixa. E-mail: dulce_louk@hotmail.com. CONTRIBUIÇÃO PARA O ARTIGO: Autor; Contribuição no desenho e elaboração do artigo; Participação na análise e interpretação dos dados; Participação na escrita do manuscrito.

⁴ Mariana Duarte

Licenciada em Enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Pós-Graduada em Enfermagem do Trabalho pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Enfermeira no Serviço de Urgência Geral e Urgência Respiratória- Covid do Hospital Distrital da Figueira da Foz, EPE; Enfermeira do Trabalho. 3080-6021 Figueira da Foz. E-mail: marianad@live.com.pt. CONTRIBUIÇÃO PARA O ARTIGO: Autor; Contribuição no desenho e elaboração do artigo; Participação na análise e interpretação dos dados; Participação na escrita e revisão do manuscrito.

⁵ José Hermínio Gomes

Licenciado em Enfermagem; Mestre em Saúde Pública; Especialista em Enfermagem Comunitária; Professor Adjunto na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. 3004-011 Coimbra. E-mail: herminio@esenfc.pt. Nº ORCID: 0000-0002-6062-1883. CONTRIBUIÇÃO PARA O ARTIGO: Autor; Participação na revisão do manuscrito.



possibilidade de criar as condições necessárias para um local de trabalho mais saudável e menos promotor de *stress*. Foram identificadas estratégias como o treino de resiliência, prática de yoga, promoção do autocuidado, comprometimento organizacional e incentivo à promoção da saúde mental, verificando-se que equipas de Enfermagem com elementos mais capacitados em saúde mental conseguem desempenhar funções de maior qualidade e eficácia.

Conclusões

É fulcral o estudo crescente desta temática, uma vez que com estratégias adequadas e focadas na prevenção da síndrome de *Burnout*, poder-se-á diminuir os níveis de *stress* nos elementos das equipas de Enfermagem e consequentemente uma melhoria da qualidade dos cuidados prestados.

Palavras-chave: *Burnout*; Enfermeiros; Estratégias de Prevenção; Saúde Ocupacional.

ABSTRACT

Introduction

Nursing is one of the professions with high *Burnout* levels, taking into account that it is subjected to constant situations of emotional exhaustion and *stress*.

It is essential to invest in *Burnout* prevention strategies for Nurses, since high levels of *stress* jeopardize the quality and effectiveness of their work, and consequently have a strong impact on patients' health and in their own quality of life. Occupational Health plays an important role in the prevention, identification and control of *Burnout* levels in Nurses.

Objectives and Methodology

To this end, we conducted a review using the B-on and SciELO databases, including articles published between January 2015 and March 2022, in Portuguese and English, which addressed *Burnout* prevention strategies among Nurses. The following descriptors/terms were used: *Burnout*, Prevention Strategies and Nurses, which were combined with the boolean operator AND. Seven articles were selected for further analysis of evidence.

Results

The prevention of *Burnout* syndrome in Nurses requires the adoption of strategies, both at the individual and organizational levels. Nurses should develop the ability to self-monitor *stress* and self-recognize the signs and symptoms of *Burnout*, with a view to promoting their mental health and well-being. The organization has the possibility to create the necessary conditions for a healthier and less *stress*-promoting workplace. Strategies such as resilience training, frequent yoga practice, promotion of self-care, *engagement* and encouragement of mental health promotion were identified, and it was found that Nursing teams with mental health empowered members are able to perform higher quality and more effective functions.

Conclusions

It is crucial to study this topic more, since with the appropriate strategies focused on the prevention of *Burnout* syndrome, there is a noticeable decrease in *stress* levels among Nursing team members, and consequently an improvement in the quality of care provided.

Keywords: *Burnout*; Nurses; Prevention Strategies; Occupational Health.

INTRODUÇÃO

Os riscos psicossociais relacionados com o trabalho são identificados como uma das grandes ameaças contemporâneas, para a Saúde e Segurança dos trabalhadores, sendo os profissionais de saúde dos grupos mais expostos a estes, e de forma particular os Enfermeiros, pois são considerados um grupo de risco por se encontrarem consecutivamente sujeitos a situações de maior exaustão emocional e *stress* (1). Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), os transtornos mentais atingem cerca de 700 milhões de pessoas mundialmente, representando 13% do total das doenças (2) e atualmente, segundo a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), os custos financeiros com problemas de saúde mental ascendem anualmente na Europa aos 240 mil milhões de euros, surgindo o *stress* e a depressão como os problemas mais referidos (3).

Um dos riscos psicossociais que tem despertado maior atenção e tem sido alvo de vários estudos é o Síndrome de *Burnout*, também conhecido como Síndrome do Esgotamento Profissional, uma condição mental que se caracteriza por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal advinda da decorrente tensão emocional que é vivenciada pelo trabalhador (4). Este ocorre quando a situação vivida é encarada como uma incapacidade do indivíduo em responder aos desafios que lhe são impostos e como tal, inicia-se com a consciencialização da falta de controlo da situação (5). Pela sua elevada prevalência, a OMS declarou recentemente na Classificação Internacional de Doenças- 11ª revisão (CID-11) o *Burnout* como um “fenómeno ocupacional”, reconhecendo-o como um grave problema de saúde (6).

Como referido, a profissão de Enfermagem é considerada como uma das mais exposta aos riscos psicossociais, tendo sido classificada pela *Health Education Authority* (Autoridade de Educação em Saúde) como a quarta profissão mais stressante no setor público (7), traduzindo-se em elevados níveis de *Burnout* nos Enfermeiros, como mostra um estudo realizado com Enfermeiros portugueses, onde estes revelam valores elevados sobretudo a nível da dimensão exaustão emocional (27%) e da despersonalização (16%) (8).

A relevância em estudar o *stress* nos Enfermeiros está relacionada com a natureza dos cuidados que prestam, porque a qualidade e a eficácia do seu trabalho podem ter um forte impacto na saúde dos doentes (9). Sendo de salientar que também as características individuais, como a ausência de uma personalidade adequada, autoestima, otimismo e/ou inteligência emocional, têm modulação no desenvolvimento de *Burnout* (10).

De forma a contribuir para a resolução desta problemática é importante uma aposta crescente na prevenção do *stress* no local de trabalho, para tal, devem ser adotadas estratégias preventivas adequadas. Estas têm como objetivo a prevenção da síndrome, traduzindo-se num conjunto de atitudes que devem ser tomadas por antecipação, de modo a evitar determinados acontecimentos.

A avaliação de riscos é o cerne da gestão da Segurança e Saúde no Trabalho, pois sem esta não serão tomadas medidas preventivas adequadas, visto que se um perigo não for identificado, não haverá a possibilidade de ser controlado (11).

É fundamental que a equipa de Saúde e Segurança Ocupacional identifique os fatores de risco nos locais de trabalho, avalie os mesmos e proponha/implemente medidas de prevenção e proteção, com consequente avaliação de eficácia das mesmas, sendo esta tarefa facilitada pelo acompanhamento de proximidade e pela relação terapêutica que estabelecem com os Enfermeiros do Trabalho (12).

A maneira mais eficaz de prevenir e controlar danos à saúde é através da eliminação de perigos e riscos ocupacionais. Por vezes, em contexto organizacional, verificam-se vários riscos envolvidos dificultando a seleção de quais devem ser priorizados de forma a garantir a proteção do trabalhador (11).

Atualmente verifica-se a existência de diversos métodos de avaliação de riscos, sendo um deles o Método da Pirâmide Invertida, elaborada pelo Instituto Nacional de Segurança e Saúde Ocupacional (NIOSH), que tem como objetivo abordar de uma forma prática a gestão de riscos

no local de trabalho. A pirâmide é composta por cinco níveis de controlo, do mais para o menos eficaz. Sendo os dois primeiros níveis de controlo, respetivamente, a eliminação e a substituição do risco, pode-se concluir que a medida de eliminação é considerada a mais eficaz; no entanto, é a tarefa mais difícil de ser realizada (13). Quando não é possível a eliminação do risco, este deve ser reduzido e controlado, implementando as medidas definidas. A eliminação/redução dos riscos deve ser assegurada através de avaliações periódicas juntos dos trabalhadores (14). Devido à elevada pertinência desta temática estabeleceu-se como objetivo deste artigo, descrever o conhecimento sobre as estratégias que devem ser adotadas, tanto a nível individual como organizacional, para a prevenção do *Burnout* nos Enfermeiros.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura que tem a finalidade de reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um determinado tema ou questão, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento (15).

Para a construção da questão de investigação e definição dos critérios de inclusão e exclusão utilizou-se o método PICOD. Desta forma: “**P**” corresponde a: Participantes – Quem foi estudado?; “**I**”: Intervenções – O que foi feito?; “**C**”: Comparações, entre parênteses, pois podem ou não existir; “**O**”: Outcomes – Resultados, efeitos ou consequências das intervenções e “**D**”: Desenho do estudo (16).

Posto isto definiu-se:

P - Participantes - Enfermeiros

I - Intervenções - Prevenção do *Burnout*

[C] - Comparações - Não se aplica

O - Outcomes (resultados) - Estratégias de prevenção do *Burnout* nos Enfermeiros

D - Desenho do Estudo - Estudos Quantitativos e Qualitativos

O presente artigo teve como base a seguinte questão de investigação: “Quais as estratégias utilizadas na prevenção do *Burnout* nos Enfermeiros?”.

Como critérios de inclusão definiram-se: estudos originais, em português ou inglês, publicados desde 2015 e em texto completo. Como critérios de exclusão consideraram-se: artigos com custo adicional, estudos repetidos e qualquer artigo não referente à temática em estudo.

Foi realizada uma pesquisa na plataforma de acesso B-on e base de dados SciELO, utilizando os descritores Mesh: *Burnout*, Estratégias de prevenção e Enfermeiros e as respetivas correspondências em inglês: *Burnout*, Prevention Strategies e Nurses, associados ao operador booleano AND.

Para a seleção dos estudos, os artigos foram avaliados inicialmente pelo título e resumo para identificação dos critérios de inclusão. Posteriormente, foi realizada uma análise completa de cada artigo selecionado. No Quadro 1 apresenta-se resumidamente as pesquisas realizadas.

Todo o processo de pesquisa seguiu as diretrizes PRISMA, podendo o fluxograma representativo do mesmo ser consultado na Figura 1.

RESULTADOS/ DISCUSSÃO

Após o processo de pesquisa, selecionaram-se sete artigos que vão ao encontro da questão de investigação, onde são identificáveis as estratégias para a prevenção do *Burnout* nos Enfermeiros. Elaborou-se um Quadro de análise dos artigos (Quadro 2), de forma a facilitar a síntese de informação.

Os Enfermeiros constituem a maioria dos profissionais de saúde e vivenciam o meio hospitalar de uma forma muito específica devido às tarefas que desempenham, que exigem uma constante interação com os doentes e outros profissionais da instituição (17). É por isso relevante estudar a classe profissional de Enfermagem, visto que estes estão altamente expostos ao *stress* no local de trabalho, vivenciam diariamente situações imprevisíveis, executam tarefas por vezes desagradáveis e angustiantes, necessitam de prestar cuidados constantes a pessoas doentes e são expostos a condições de trabalho inadequadas, relacionadas quer com o ambiente, quer com os recursos materiais (9). Eles lidam diariamente com a dor física e emocional, estando expostos a sofrimento, conflitos, disputa de poder, ansiedade e *stress* (18).

Segundo Batalha, 2020 verifica-se uma relação entre níveis moderados a elevados de *Burnout* e a manifestação de vulnerabilidade psicológica nos Enfermeiros, repercutindo-se a nível pessoal e profissional, com um decréscimo da qualidade dos cuidados prestados (18). Constata-se também um crescente e preocupante aumento da relação entre níveis elevados de *Burnout* e a manifestação de intenção, por parte dos Enfermeiros, de abandonar o atual local de trabalho ou até mesmo a profissão (19)(20). Tais factos reforçam a pertinência do estudo dos fatores de risco ao desenvolvimento do *Burnout* e quais as estratégias a implementar.

Para uma análise mais diferenciada e sistematizada classificou-se por categorias alguns desses fatores que contribuem para o *stress* ocupacional nos profissionais de Enfermagem:

Sobrecarga de trabalho

A contratação de um menor número de trabalhadores do que seria necessário para o funcionamento adequado das instituições de saúde, gera uma sobrecarga de trabalho e consequentemente um desgaste físico, mental e emocional (9).

Relações interpessoais prejudicadas

Para se manterem as boas relações no local de trabalho, é fundamental que a equipa de Enfermagem saiba gerir os possíveis conflitos de opiniões, de pensamentos e de interesses. Quando o relacionamento interpessoal da equipa está prejudicado, há uma maior probabilidade de sobrecarga de trabalho, pois a realização de tarefas depende muitas vezes da colaboração entre colegas. Nesse sentido, sugere-se um maior investimento em temas como a liderança, o trabalho em equipa, a cooperação e as habilidades sociais no trabalho, promovendo-se um espaço de acolhimento onde os Enfermeiros possam expressar os seus sentimentos e refletir, sobre a sua relação com a equipa e com os doentes (9).

Convivência com a morte

Outro fator de *stress* presente no ambiente de trabalho dos profissionais de Enfermagem é a convivência constante com a morte, tendo a agravante de que estes profissionais vivenciam muitas vezes o conflito de comunicar à família a morte do doente, surgindo a necessidade de as instituições de saúde disponibilizarem apoio psicológico, quando necessário (9).

O *stress* ocupacional resulta então de um complexo conjunto de fatores, não sendo consequência apenas de um único fenómeno presente no ambiente de trabalho, podendo estes ser classificados como internos (aqueles associados à forma como o indivíduo reage perante situações que surgem no seu quotidiano) ou externos (que reportam a fatores presentes no ambiente) (9).

Segundo vários autores, as estratégias a utilizar para prevenir o *Burnout* nos Enfermeiros podem ser divididas em dois grupos: Individuais e Organizacionais (18) (21) (22). A nível individual identificaram-se como estratégias preventivas, o desenvolvimento de autoavaliação e promoção do autoconhecimento (18), devendo o Enfermeiro apostar na investigação da temática e ter a autonomia de frequentar formações sobre *Burnout* e os seus principais sinais e sintomas, de forma a facilitar o seu reconhecimento (22) e promover exercícios de autorreflexão e autodescoberta (23); a gestão adequada do *stress*, através da adoção de comportamentos saudáveis, tais como a ingestão de uma alimentação adequada, usufruir do período de férias e evitar o sedentarismo, realizando atividades de lazer e recreação; a idealização de expectativas realistas no local de trabalho; a promoção da partilha com os colegas e o recurso a psicoterapia em casos mais graves (18). Os Enfermeiros que não investem na promoção do seu bem-estar e da sua qualidade de vida, acabam por concentrar toda a sua atenção no trabalho. Consequentemente, quando este não corresponde às suas expectativas, ficam mais vulneráveis e tornam-se mais suscetíveis a desenvolver elevados níveis de *Burnout* (22).

No que diz respeito às estratégias a implementar a nível organizacional, estas centram-se no local de trabalho e tentam alterar as condições que estão a causar *stress* nos Enfermeiros, pois ambientes capacitados como positivos traduzem-se numa maior satisfação laboral, menores níveis de exaustão e uma menor intenção de abandonar o emprego atual e a profissão, o que pode melhorar o atendimento ao doente (19). A organização laboral deve promover a redefinição de tarefas; a aposta no reconhecimento das equipas e dos profissionais e o desenvolvimento de políticas mais justas e equitativas (18) tais como, fornecer formação contínua (19), promover a rotatividade dos Enfermeiros, com base no seu perfil individual e objetivos pessoais, procurando melhorar a adequação das suas funções (10) e incluir os Enfermeiros na tomada de decisão, partilhando com estes mais informações acerca de possíveis mudanças a efetuar e dos objetivos a atingir (24).

Identificam-se ainda como medidas preventivas de *stress* no local de trabalho, o recrutamento de mais Enfermeiros para aliviar a notória escassez de pessoal e assim reduzir a carga de trabalho; a remuneração adequada e atempada; a disponibilização de instalações recreativas, onde seja possível realizar pausas ou períodos de descanso; a criação de programas periódicos nos serviços, sobre diferentes aspetos da prática profissional como estratégias eficazes de *coping*, comunicação interpessoal e gestão de *stress*. É também assinalada como uma estratégia preventiva, o desenvolvimento de ferramentas de medição, válidas e confiáveis para uma avaliação periódica dos níveis de *Burnout* nos Enfermeiros (21), tais como, a aplicação do *Maslach Burnout Inventory* (MBI), que se divide em 3 dimensões: Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal. Inclui 22 itens medidos numa escala de 0 a 6 pontos

("nunca" até "todos os dias"). Para a avaliação global foi estabelecido *Burnout* alto, quando 2 a 3 dimensões têm níveis altos; *Burnout* médio quando 2 ou mais dimensões têm valores médios e *Burnout* baixo quando mais de duas dimensões têm níveis baixos (17) e a Escala de *Stress* Profissional em Enfermeiros que integra 4 dimensões: Sobrecarga (4 *itens*), Interação conflituosa (4 *itens*), Contacto com a morte e dor (4 *itens*) e Ambiguidade de papel (4 *itens*). É constituída por 16 *itens*, medidos através de uma escala de 4 pontos, variando entre 1 "Discordo totalmente" e 4 "Concordo totalmente". Pontuações mais elevadas indicam maior intensidade dos fatores de *stress* profissional (25).

Assim verifica-se que as estratégias de prevenção de *Burnout* existentes passam não só, pela promoção do autoconhecimento e da autogestão do *stress*, como também pelo contributo das instituições que empregam os Enfermeiros, existindo ainda estratégias pouco estudadas, como a aposta em práticas mente-corpo (ex.: yoga), que promovem a gestão de *stress* e a construção de resiliência emocional. Num estudo de Alexander, Walker e Wong, 2015 é reforçada esta perspetiva através de um estudo experimental de oito semanas, com dois grupos de vinte enfermeiros: um grupo submetido a um programa supervisionado de yoga, face a um grupo controlo. No fim do estudo, a amostra dos Enfermeiros que praticaram yoga apresentava maiores níveis de autocuidado e atenção e menos exaustão emocional e despersonalização, comparativamente ao controlo. Salientando-se que as organizações que as disponibilizarem aos seus trabalhadores, podem obter um retorno positivo, tanto a nível do autocuidado, da saúde mental, como dos indicadores relacionados com a segurança do doente e com a qualidade dos cuidados prestados (23).

Nem sempre existe reconhecimento do desgaste que a profissão provoca na saúde dos Enfermeiros, pois o enfoque assenta, muitas vezes, na maximização da qualidade dos cuidados prestados, levando a uma desvalorização do bem-estar e da saúde dos Enfermeiros (17). Neste sentido, deve-se promover a saúde psicológica e favorecer a felicidade no local de trabalho, através de estratégias como o comprometimento organizacional e a resiliência, em vez de apenas se reduzir os fatores de *stress*.

O comprometimento organizacional é identificado como um fator protetor do *Burnout*, uma vez que consiste num estado mental positivo e satisfatório relacionado com o trabalho, traduzindo-se em altos níveis de energia e resiliência mental durante o trabalho. Verifica-se que Enfermeiros com níveis elevados de comprometimento organizacional apresentam uma maior capacidade para gerir as suas necessidades diárias e trabalhar com felicidade (17).

É reforçada também, por vários autores, a importância da promoção de comportamentos resilientes, por parte dos Enfermeiros, uma vez que trabalhadores com elevado grau de resiliência têm a tendência de apresentar baixos níveis de *Burnout* (18), pois são capazes de, após a adversidade, recuperarem o equilíbrio, tanto em termos mentais quanto emocionais, tornando-se pessoas mais fortes e preparadas. A resiliência, é uma competência que pode ser desenvolvida pelos Enfermeiros, enquanto indivíduo, a partir das suas vivências, sendo considerada fulcral, uma vez que os protege da exaustão emocional e contribui para a sua realização pessoal. De modo a promover comportamentos resilientes, devem ser implementadas

estratégias como a realização de pausas no trabalho, especialmente após o falecimento de um doente; a criação de meios de apoio para os Enfermeiros; a promoção de atividades sociais fora do hospital e o estabelecimento de um clima de confiança (26), através do recurso a ações de formação, psicoeducação, treino de competências, dinâmicas de grupo e *focus group*, que corresponde a uma metodologia com recurso há partilha de opiniões e observação das reações dos participantes, procurando-se analisar e identificar pontos fortes e fracos que devem ser melhorados e trabalhados (10).

Pela existência de estudos que referem a incidência de *stress* nos Enfermeiros e estudantes de Enfermagem, que futuramente irão ingressar na vida profissional, surge a necessidade de reforçar também o incentivo à promoção da saúde mental, através da Enfermagem do Trabalho ou de Serviços de Saúde Ocupacional e das Escolas de Enfermagem, que no âmbito dos seus planos de estudo, devem incluir conteúdos relacionados com a gestão do *stress* e prevenção do *Burnout*. (17).

CONCLUSÃO

Este artigo teve enfoque no sofrimento mental e psicológico que os Enfermeiros vivenciam no seu local de trabalho, apesar da dedicação e envolvimento com que desempenham as suas funções. Pretendeu-se, que o *Burnout* deixe de ser abordado apenas com foco nos fatores desencadeantes, mas sim numa perspetiva preventiva, com a identificação de estratégias promotoras de bem-estar e saúde mental nos Enfermeiros.

A prevenção do síndrome de *Burnout* nos Enfermeiros passa pela aposta na adoção de estratégias, tanto a nível individual como organizacional. O Enfermeiro, enquanto indivíduo, deve desenvolver a capacidade de autocontrolo do *stress* e de autorreconhecimento dos sinais e sintomas de *Burnout*, com vista a promover a sua saúde mental e o seu bem-estar. A organização deve adotar também um papel importante na prevenção do *Burnout*, uma vez que tem a possibilidade de criar as condições necessárias para um local de trabalho mais saudável e menos promotor de *stress*.

Respondendo à questão de investigação, identificámos que estratégias como o treino de resiliência, a prática de yoga, a promoção do autocuidado, o comprometimento organizacional e o incentivo à promoção da saúde mental têm sido alvo na prática, verificando-se que equipas de Enfermagem com elementos mais capacitados de saúde mental conseguem desempenhar funções de maior qualidade e eficácia. Estas estratégias visam reverter o aumento exponencial do *Burnout* na sociedade atual e possibilitar às instituições de saúde terem Enfermeiros que, para além da sua elevada dedicação, estejam motivados e satisfeitos com a sua atividade profissional.

Quatro dos sete estudos analisados reportam a Enfermeiros portugueses: este facto revela uma consciencialização da prevalência crescente de níveis de *Burnout* na população portuguesa, em especial na nossa população alvo, os Enfermeiros. Conclui-se ser fulcral o estudo crescente desta temática, e a formação de estratégias custo-efetivas, uma vez que com as estratégias adequadas e focadas na prevenção da síndrome de *Burnout*, há uma notória diminuição dos

níveis de *stress* nos elementos das equipas de Enfermagem e consequentemente uma melhoria da qualidade dos cuidados prestados.

CONFLITOS DE INTERESSE, QUESTÕES ÉTICAS E/OU LEGAIS

Nada a declarar.

AGRADECIMENTOS

Nada a declarar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - Nunes A. Programa de intervenção para prevenção do *burnout* em unidades de cuidados intensivos: um dever ético [Tese de doutoramento]. Porto: Universidade Católica Portuguesa; 2017: 1-523.
- 2) World Health Organization. Depression, let's talk campaign essentials [Internet]; 2017. Disponível em: <http://www.who.int/depression/en>.
- 3) European Agency for Safety & Health at Work. Estimating the cost of work-related accidents and ill-health: An analysis of European data sources. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2017: 1-8.
- 4) Silva M, Cameira M, Vara N, Galvão A. Burnout and engagement among health professionals from interior-north of Portugal. *Psicologia, Saúde & Doença*. 2015; 16(3): 286-299. DOI: 10.15309/15psd160302.
- 5) Freitas M. Ansiedade nas avaliações escolares: uma abordagem psicoterapêutica sob estados modificados de consciência num grupo de alunos universitários [Tese de doutoramento]. Universidade da Madeira; 2009: 1-281.
- 6) Organização Mundial da Saúde. ICD-11 [Internet]. ICD-11 for mortality and morbidity statistics; 2021. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.
- 7) Murofuse N, Abranches S, Napoleão A. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. *Revista latino-americana de enfermagem*. 2005; 13(2): 255-261. DOI: 10.1590/s0104-11692005000200019.
- 8) Queirós P. Burnout no trabalho e conjugal em enfermeiros portugueses. 1ª ed. Portugal: Formasau; 2005: 1-300.
- 9) Silveira I, Boarretto L, Júnior E, Campos D. Estudos sobre os principais estressores em profissionais do setor de enfermagem: algumas possibilidades de intervenção. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online*. 2016; 2: 63-72. DOI: 10.31252/rpso.23.11.2016.
- 10) Ferreira S. Auditoria ao Stresse no contexto Laboral: uma proposta de intervenção nos Riscos Psicossociais. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online*. 2021; 12: 1-13. DOI: 10.31252/RPSO.10.07.2021.
- 11) Santos M, Almeida A, Lopes C, Oliveira T. Métodos para a Avaliação de Riscos Laborais - Introdução Genérica. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online*. 2018; 6: 1-9. DOI: 10.31252/RPSO.03.11.2018.
- 12) Almeida A, Santos M. A Enfermagem do Trabalho em Portugal: Experiência, Motivações, Locais de Trabalho, Formação, Funções, Indicadores produzidos e Condições de Trabalho. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online*. 2017; 4: 1-21. DOI:10.31252/RPSO.20.07.2017.
- 13) Grazielle E. A Pirâmide Invertida do NIOSH [Internet]; 2020. Disponível em: Elaine Grazielle - UFBA - Universidade Federal da Bahia - Bahia, Brasil | LinkedIn.
- 14) Batalha A. Identificação de Perigos e Avaliação de Riscos [Projeto Individual]. Setúbal: Escola Superior de Ciências Empresariais; 2012. 1-55.

- 15) Mendes K, Silveira R, Galvão C. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*. 2008; 17(4): 758-64. DOI: 10.1590/s0104-07072008000400018.
- 16) Ramalho A. Manual para redacção de estudos e projectos de revisão sistemática com e sem metanálise. 1ª ed. Portugal: Formasau; 2005. 1-112.
- 17) Faria S, Queirós C, Borges E, Abreu M. Saúde mental dos enfermeiros: contributos do burnout e engagement no trabalho. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. 2019; (22): 9-18. DOI: 10.19131/rpesm.0258.
- 18) Batalha E, Melleiro M, Queirós C, Borges E. Satisfação por compaixão, burnout e estresse traumático secundário em enfermeiros da área hospitalar. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. 2020; (24): 25-33. DOI: 10.19131/rpesm.0278.
- 19) Sillero-Sillero A, Zabalegui A. Analysis of the work environment and intention of perioperative nurses to quit work. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2020; 28: 1-10. DOI: 10.1590/1518-8345.3239.3256.
- 20) Hammig O. Explaining burnout and the intention to leave the profession among health professionals- a cross-sectional study in a hospital setting in Switzerland. *BMC Health Services Research*. 2018; 18: 1-11. DOI: 10.1186/s12913-018-3556-1.
- 21) Nabizadeh-Gharghozar Z, Adib-Hajbaghery M, Bolandianbafghi S. Nurses' Job Burnout: A Hybrid Concept Analysis. *Revista de Ciência do Cuidado*. 2020; 9(3): 154-61. DOI: 10.34172/jcs.2020.023.
- 22) Borges E, Fonseca C, Baptista P, Queirós C, Baldonado-Mosteiro M, Mosteiro-Díaz M. Fadiga por compaixão em enfermeiros de urgência e emergência hospitalar de adultos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2019; 27: 1-6. DOI: 10.1590/1518-8345.2973.3175.
- 23) Alexander G, Walker D, Wong L, Pennings J. Yoga for Self-Care and Burnout Prevention Among Nurses. *Saúde e segurança no local de trabalho*. 2015; 63(10): 462-470. DOI: 1177/2165079915596102.
- 24) Santos M, Almeida A. Profissionais de Saúde: principais Riscos e Fatores de Risco, eventuais Doenças Profissionais e Medidas de Proteção recomendadas. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online*. 2016; 2: 28-52. DOI:10.31252/RPSO.26.10.2016.
- 25) Rainho M, Pimenta G, Antunes M, Monteiro M. Validação da Escala de Stress Profissional em Enfermeiros. *Revista Portuguesa de Saúde Mental*. 2015; 14: 48-54. DOI: 10.19131/rpesm.0105.
- 26) Silva S, Borges E, Abreu M, Queirós C, Baptista P, Felli V. Relação entre resiliência e burnout: promoção da saúde mental e ocupacional dos enfermeiros. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. 2016; (16): 41-47. DOI: 10.19131/rpesm.0156

Data de receção: 2022/05/13

Data de aceitação: 2022/05/31

Data de publicação: 2022/06/04