




CAPÍTULO 6

CONHECIMENTO DOS ENFERMEIROS ACERCA DA SÍNDROME DE BURNOUT E SUAS MEDIDAS DE PREVENÇÃO

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.649152504116>

Irislaine dos Santos Estevo Fuza

Universidade Estadual do Estado do Paraná – UNESPAR
Paranavaí – PR

<http://lattes.cnpq.br/8483435218637390>

Lucimara Aparecida Gonçalves Rodrigues de Aguiar

Universidade Estadual do Estado do Paraná – UNESPAR
Paranavaí – PR

<http://lattes.cnpq.br/4828359113276489>

Cibelli Bispo Caio

Universidade Estadual do Estado do Paraná – UNESPAR
Paranavaí – PR

Núcleo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares em Políticas,
Avaliação e Atenção em Saúde (NEPEMASS)
<http://lattes.cnpq.br/0060800888348681>

Maria Antônio Ramos Costa

Universidade Estadual do Estado do Paraná – UNESPAR
Paranavaí – PR

Núcleo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares em Políticas,
Avaliação e Atenção em Saúde (NEPEMASS)
<http://lattes.cnpq.br/8519325093149115>
<https://orcid.org/0000-0001-6906-5396>

Célia Maria Gomes Labegalini

Universidade Estadual do Estado do Paraná – UNESPAR
Paranavaí – PR

Núcleo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares em Políticas,
Avaliação e Atenção em Saúde (NEPEMASS)
<http://lattes.cnpq.br/0026263831825992>
<https://orcid.org/0000-0001-9469-4872>

Dandara Novakowski Spigolon

Universidade Estadual do Estado do Paraná – UNESPAR
Paranavaí – PR
Núcleo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares em Políticas,
Avaliação e Atenção em Saúde (NEPEMASS)
<http://lattes.cnpq.br/1655443191957455>
<https://orcid.org/0000-0002-9615-4420>

Flávia Cristina Sierra de Souza

Universidade Estadual do Estado do Paraná – UNESPAR
Paranavaí – PR
Núcleo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares em Políticas,
Avaliação e Atenção em Saúde (NEPEMASS)
<http://lattes.cnpq.br/2401195927095044>
<https://orcid.org/0000-0002-1667-8401>

Tereza Maria Mageroska Vieira

Universidade Estadual do Estado do Paraná – UNESPAR
Paranavaí – PR
Núcleo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares em Políticas,
Avaliação e Atenção em Saúde (NEPEMASS)
<http://lattes.cnpq.br/8395423281515550>
<https://orcid.org/0000-0002-3514-4376>

Verônica Fracisqueti Marquete

Universidade Estadual do Estado do Paraná – UNESPAR
Paranavaí – PR
Núcleo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares em Políticas,
Avaliação e Atenção em Saúde (NEPEMASS)
<http://lattes.cnpq.br/2902708186151648>
<https://orcid.org/0000-0002-8070-6091>

Hellen Emilia Peruzzo

Universidade Estadual do Estado do Paraná – UNESPAR
Paranavaí – PR
Núcleo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares em Políticas,
Avaliação e Atenção em Saúde (NEPEMASS)
<http://lattes.cnpq.br/6331163915817282>
<https://orcid.org/0000-0002-0786-0447>

Mariana Pissoli Lourenço

Universidade Estadual do Estado do Paraná – UNESPAR
Paranavaí – PR
Núcleo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares em Políticas,
Avaliação e Atenção em Saúde (NEPEMASS)
<http://lattes.cnpq.br/0544903529001529>
<https://orcid.org/0000-0003-4097-5040>

RESUMO: Objetivo: Analisar o conhecimento dos enfermeiros que atuam na Estratégia Saúde da Família acerca da Síndrome de Burnout e suas medidas de prevenção. **Metodologia:** Tratou-se de um estudo descritivo e exploratório, de abordagem qualitativa, desenvolvido com profissionais de enfermagem das Unidades Básicas de Saúde de um município do sul do Brasil. A coleta de dados foi realizada nos meses de fevereiro à abril de 2021 por meio de entrevista audiogravada, com o apoio de um roteiro. Os dados foram transcritos na íntegra e analisados a partir da análise de conteúdo de Bardin. **Resultados:** Participaram da pesquisa 15 enfermeiros. Destes, emergiram cinco classes significativas de análise, sendo elas: 1. Conhecimento dos enfermeiros em relação a Síndrome de Burnout; 2. Práticas individuais adotadas a fim de prevenir a Síndrome de Burnout; 3. Práticas coletivas adotadas em ambiente de trabalho a fim de prevenir a Síndrome de Burnout; 4. Sentimentos vivenciados na profissão e ambiente de trabalho e 5. Fatores causadores da exaustão no trabalho. **Conclusão:** Pode-se verificar que o conhecimento sobre a Síndrome de Burnout ainda é incipiente e pouco trabalhada no dia a dia profissional, dificultando assim a adoção de práticas individuais e coletivas que previnam o estresse ocupacional e consequentemente o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

PALAVRAS-CHAVE: Esgotamento Psicológico. Estresse Ocupacional. Enfermagem em Saúde do Trabalhador.

Nurses' knowledge about burnout syndrome and its prevention measures

ABSTRACT: Objective: To analyze the knowledge of nurses working in the Family Health Strategy regarding Burnout Syndrome and its prevention measures. **Methodology:** This was a descriptive and exploratory study, with a qualitative approach, developed with nursing professionals from Basic Health Units in a municipality in southern Brazil. Data collection was carried out from February to April 2021 through audio-recorded interviews, with the support of a script. The data were transcribed in full and analyzed using Bardin's content analysis. **Results:** Fifteen nurses participated in the research. From these, five significant classes of analysis emerged: 1. Nurses' knowledge regarding Burnout Syndrome; 2. Individual practices adopted to prevent Burnout Syndrome; 3. Collective practices adopted in the work environment to prevent Burnout Syndrome; 4. Feelings experienced in the profession and work environment and 5. Factors causing burnout at work. **Conclusion:** It can be seen that knowledge about Burnout Syndrome is still incipient and little worked on in daily professional life, thus hindering the adoption of individual and collective practices that prevent occupational stress and consequently the development of Burnout Syndrome.

Keywords: Psychological Exhaustion. Occupational Stress. Occupational Health Nursing.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) se caracteriza por uma cronificação do estresse ocupacional, quando os processos de enfrentamento falham, são insuficientes e trazem consigo consequências negativas tanto em nível individual, quanto profissional, familiar e social, o indivíduo pode desenvolver a síndrome (BERESIN et al., 2016).

Estima-se que cerca de 32% (33 milhões) de trabalhadores sejam atingidos por esta síndrome no Brasil. Em um ranking com oito países, os brasileiros ganham de chineses e americanos, ficando atrás apenas de japoneses, com 70% da população atingida. Dentre os trabalhadores mais afetados por esta síndrome estão os policiais, professores, jornalistas, médicos e enfermeiros. No escopo dos profissionais de saúde estes que desempenham atividades multifacetadas e simultâneas são os mais afetados (BERESIN et al., 2016; RODRIGUES, 2020).

Vale ressaltar que o cansaço emocional é considerado o traço inicial da SB, podendo a manifestação ser física, psíquica ou uma combinação das duas. Dentre as principais consequências da SB, caso não seja tratada, estão a depressão e o suicídio. Por isso, esta síndrome é considerada um problema de saúde pública e necessita de um olhar atento a fim de preveni-la (NOGUEIRA, 2018).

Neste sentido, o enfermeiro gestor deve ter conhecimento sobre os agentes estressores negativos e a capacidade para identificação dos sinais e sintomas da SB. Visto que é de responsabilidade do profissional enfermeiro o encaminhamento dos profissionais de sua equipe para tratamento adequado, bem como realizar atividades de prevenção da SB como, por exemplo, trabalhos em grupos para melhora do relacionamento interpessoal, exercícios laborais de relaxamento no intervalo do trabalho, suporte e orientações acerca de mudança de estilo de vida (SIMÕES, 2020).

Assim, o presente estudo apresenta como questionamento: qual o conhecimento dos profissionais de enfermagem acerca da Síndrome de Burnout e suas medidas de prevenção. E para elucidar essa questão, a presente pesquisa teve como objetivo: analisar o conhecimento dos profissionais de enfermagem da Estratégia Saúde da Família acerca da Síndrome de Burnout e suas medidas de prevenção.

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo descritivo e exploratório, de abordagem qualitativa, desenvolvido com profissionais de enfermagem das Unidades Básicas de Saúde de um município do sul do Brasil.

Foram convidados a participar do estudo enfermeiros que atuam na Estratégia Saúde da Família, de ambos os sexos, com experiência mínima de um ano de atuação na profissão. Como critérios de exclusão foram considerados os profissionais que estavam afastados no período da coleta de dados por qualquer motivo, ou que não aceitaram participar do estudo.

A coleta de dados foi realizada pelas acadêmicas Irislaine e Lucimara nos meses de fevereiro à abril de 2021 por meio de entrevista audiogravada, que ocorreu em uma sala reservada, escolhida pelo enfermeiro na UBS com duração de 15 a 20 minutos.

Para isso, foi utilizado um gravador de voz e um roteiro de entrevista dividido em duas partes: a primeira com questões sociodemográficas e de saúde, a fim de caracterizar os participantes entrevistados; e a segunda com questões voltadas ao conhecimento acerca da Síndrome de Burnout, fatores de risco para o seu desenvolvimento, sentimentos apresentados pelos profissionais de enfermagem no ambiente laboral e também as estratégias utilizadas para a prevenção da síndrome. Para guiar a entrevista foi adotada a questão norteadora: “Qual o seu conhecimento em relação à Síndrome de Bournout e quais são as estratégias utilizadas a fim de prevenir esta síndrome”.

Os dados referentes à caracterização dos participantes foram tabulados no programa computacional Microsoft Excel 2010® e analisados utilizando estatística descritiva simples. Já os dados obtidos a partir das entrevistas foram transcritos na íntegra e analisados a partir da análise de conteúdo de Bardin, que se compõe em três fases: a pré-análise, na qual se escolhe os documentos a serem analisados; a exploração do material, que consiste nas operações de codificação, desconto ou enumeração, em função de regras previamente formuladas; e o tratamento dos resultados obtidos, que contempla a interpretação e conexão entre os resultados obtidos ao escopo teórico e permite avançar para conclusões que levem ao avanço da pesquisa (BARDIN, 2016).

Para a realização desta pesquisa foram observadas todas as diretrizes estabelecidas pelas normas éticas vigentes, Resolução 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Paraná-PR, Campus Paranaíba - PR, com CAAE: 44581020.7.0000.9247 e parecer nº 4.698.666/2020.

RESULTADOS

Os resultados desta pesquisa serão apresentados em duas vertentes, sendo elas a caracterização dos participantes a partir dos dados sociodemográficos e de saúde e a análise de conteúdo obtida a partir das entrevistas.

Dos 15 participantes do estudo, dois (13%) eram do sexo masculino e treze (87%) do sexo feminino. Em relação a faixa etária, quatro (27%) enquadravam-se entre 25 à 35 anos, oito (53,%) de 36 às 46 anos e três (20%) de 47 à 57 anos. Sendo que destes doze (80%) eram casados, dois (13%) solteiros e um (7%) vive em união estável com amazeo. Já em relação ao tempo de atuação como enfermeiros um (7%) de 0 à 5 anos, dois (13%) de 6 à 10 anos, dez (67%) de 11 à 15 anos, dois (13%) de 16 a 20 anos. Dentre as morbidades e condições de saúde, seis (40%) possuem algum tipo de morbidade ou condição de saúde, destacando-se hipertensão e ansiedade e nove (60%) não possuem. Destes, seis (40%) praticam algum tipo de atividade física e nove (60%) não praticam. Conforme pode ser observado na tabela a seguir.

Variáveis	Nº	%
Sexo		
Masculino	2	13%
Feminino	13	87%
Total	15	100
Idade		
25 a 35	4	27%
36 a 46	8	53%
47 a 57	3	20%
Total	15	100
Tempo de atuação		
0-5 anos	1	7%
6-10 anos	2	13%
11-15 anos	10	67%
16-20 anos	2	13%
Total	15	100
Estado civil		
Casado	12	80%
Solteiro	2	13%
Outros	1	7%
Total	15	100

Morbidades ou outras condições de saúde		
Sim	6	40%
Não	9	60%
Total	15	100
Prática de atividade física		
Sim	6	40%
Não	9	60%
Total	15	100

Tabela 1. Caracterização dos enfermeiros participantes a partir dos dados sociodemográficos e de saúde do município de Paranavaí PR-Brasil, 2021.

Fonte: As autoras, 2021.

Quanto aos resultados da investigação qualitativa, desvelaram-se cinco classes significativas de análise, sendo elas: 1. Conhecimento dos enfermeiros em relação a Síndrome de Burnout; 2. Práticas individuais adotadas a fim de prevenir a Síndrome de Burnout; 3. Práticas coletivas adotadas em ambiente de trabalho a fim de prevenir a Síndrome de Burnout; 4. Sentimentos vivenciados na profissão e ambiente de trabalho e 5. Fatores causadores da exaustão no trabalho.

Em relação a classe 1 “Conhecimento dos enfermeiros em relação a Síndrome de Burnout”, os enfermeiros entrevistados relataram pouco conhecimento sobre esta síndrome e que já participaram de algumas palestras sobre o tema promovidas pela Secretaria de Saúde, entretanto não há aprofundamento, relacionam ao desgaste psicológico causado pela exaustão e sobrecarga de trabalho, mas não sabem definir os sinais e sintomas da doença. Conforme pode ser observado nas falas a seguir:

[...] Muito pouco, só ouvi falar (...) pelo pouco que eu sei está relacionado ao estresse no trabalho, questão de exaustão, alguma coisa nesse sentido.

[...] Eu tenho pouco conhecimento sobre o assunto (...) eu sei que é relacionada ao desgaste profissional, a questão da perda do estímulo, sintomas depressivos algo assim.

Já em relação a classe 2 “Práticas individuais adotadas a fim de prevenir a Síndrome de Burnout”, os enfermeiros referiram que a falta de conhecimento de toda a equipe de trabalho sobre a síndrome dificulta a adoção de medidas preventivas, com isso não realizam nenhuma prática individual em ambiente de trabalho. Em contrapartida, buscam não levar os problemas profissionais para casa e também procuram participar de atividades de lazer e religiosas com a família aos finais de semana, conforme pode ser afirmado nas falas a seguir:

[...] Eu tento não ficar levando coisas do trabalho para a casa (...) eu pratico bastante oração durante o meu dia.

[...] eu tento não ficar pensando nas coisas do trabalho quando eu estou em casa (...) tento ter um momento de lazer com a minha família.

Em relação a classe 3 “Práticas coletivas adotadas em ambiente de trabalho a fim de prevenir a Síndrome de Burnout”, os enfermeiros expuseram não identificar nenhuma prática coletiva específica entre as equipes de trabalho que vise prevenir a Síndrome de Burnout, porém relataram buscar desenvolver momentos em que os funcionários possam expressar e expor seus sentimentos, além de apoiar e motivar seus colegas de trabalho. Essas atividades geralmente são desenvolvidas por graduandos de enfermagem que estão em estágio nas Unidades Básicas de Saúde, mas que no período pandêmico também se tornaram escassas devido as medidas sanitárias adotadas, conforme pode ser afirmado nas falas a seguir:

[...] realização de palestra e atividades principalmente com os agentes, com as equipes de saúde voltadas principalmente a questão da saúde mental e do emocional.

[...] quando tem alunos do curso de enfermagem aqui a gente procura pedir esse tipo de trabalho, autoestima, valorização do ser, enfim toda essa parte.

Em relação a classe 4 “Sentimentos vivenciados na profissão e ambiente de trabalho”, as falas relacionadas a esta classe são distintas. Alguns enfermeiros citaram que se sentem realizados apesar de todas as dificuldades e frustrações diárias. Entretanto alguns referiram que devido à escassez de recursos e diferenças entre a teoria aprendida na graduação e a prática vivenciada, alegam que iniciaram sua carreira profissional com entusiasmo e com a vontade de entregar o melhor cuidado a população, entretanto, ao longo do tempo se sentiram frustrados e impotentes por não conseguirem realizar grandes melhorias na assistência prestada, mas ainda mantém seus cargos pois acreditam que sua formação e trabalho pode colaborar com a saúde dos indivíduos mesmo que minimamente, como pode-se perceber a partir das falas:

[...] Sim, me sinto realizada (...) não realizo o meu trabalho com o mesmo sentimento de quando iniciei, em alguns pontos com um sentimento maior porque hoje eu tenho muito mais confiança do que quando eu comecei.

[...] Não me sinto realizada (...) Olha, mudou a experiência, claro, porque quando a gente entra, são muitos sonhos, mas a realidade é muito diferente do que se aprende na faculdade.

E por fim, a classe 5 “Fatores causadores da exaustão no trabalho” os profissionais apontaram diversos fatores causadores de exaustão, como o excesso de atribuições ao enfermeiro e seu papel de liderança da equipe, escassez de recursos humanos e físicos, alta demanda de atendimento nas unidades de saúde que gera sobrecarga e falta de tempo para dedicação a algumas atividades, cobranças realizadas por órgãos superiores e a falta de comprometimento de alguns profissionais da equipe, conforme pode ser afirmado nas falas a seguir:

[...] Não conseguir me organizar, a questão de tempo principalmente, eu passava muito do meu horário, por ter aquela ansiedade de resolver tudo e existia uma cobrança também de que você tinha que resolver tudo, as pessoas ficavam te esperando, então acho que é especialmente isso, a cobrança mesmo.

[...] eu acho que é a falta de recursos humanos e materiais, na minha opinião, isso aí é o principal. (...) E outro fator que também é muito relevante é a relação interpessoal entre a equipe.

DISCUSSÃO

A Síndrome de Burnout acomete pessoas jovens e adultas em suas atividades cotidianas e tem por agravamento o excesso das atividades laborais, falta de lazer, exposições a altos níveis de estresse dentre outros. A falta de conhecimento sobre o assunto tem levado pessoas ao adoecimento e a tratamentos por exclusão de acordo com os sintomas apresentados sem a definição da causa, desse modo ocorre o aumento de pessoas adoecidas principalmente nas áreas da saúde, educação e segurança (BASTOS et al., 2021).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em janeiro de 2022, estabeleceu que a patologia passa a ser considerada uma doença recorrente do trabalho a partir da Classificação Internacional das Doenças (CID-11), sendo que assim, os profissionais podem de certo modo obter mais segurança em seu diagnóstico e se necessário ser afastado do trabalho para realizar o tratamento adequado e seguro, estando amparado por um atestado médico com o real problema vivenciado (BASTOS et al., 2021).

Diante do exposto, é importante ressaltar, que a SB para ser corretamente diagnosticada, deve ser um assunto abordado rotineiramente no ambiente de trabalho e ações de educação permanente são adequadas para disseminar este conteúdo, promover a saúde do trabalhador e consequentemente evitar o adoecimento dos indivíduos (FONSÊCA, 2018). Nota-se que no presente estudo, a maioria dos entrevistados alegaram ouvir falar sobre o assunto, mas não possui o conhecimento adequado para perceber mudanças relacionadas ao comportamento de seus colegas no ambiente de trabalho.

Dessa forma a disseminação do tema para conhecimento dos gestores e de sua equipe se torna imprescindível e necessária tendo em vista o crescimento significativo dos casos de adoecimento por SB e estresse ocupacional. Destaca-se ainda, a importância da utilização de metodologias ativas para transmissão de conhecimento, tendo em vista que palestras com horários estendidos não tem sido eficaz, pois não há boa aceitação por parte dos funcionários além de não apreenderem sobre o assunto apresentado (FONSÊCA, 2018).

Diante desse cenário de falta de informação, dificulta-se a adoção de medidas individuais e coletivas no ambiente de trabalho e fora dele que visem diminuir os casos de SB. Diversos estudos relacionam a prática de atividades físicas como uma ação que traz grandes benefícios não só relacionados a SB, mas também a diversas doenças que acometem os indivíduos, inclusive as que levam ao estresse e geram instabilidade do mesmo. Essas atividades diminuem os níveis de ansiedade e depressão além de auxiliar na melhoria da autoestima do indivíduo. Entretanto, o mesmo deve encontrar uma atividade que lhe traga prazer, incluir em sua rotina diária, e assim haverá melhoria no bem-estar e redução dos níveis de estresse ocupacional (MOTA , 2019).

Outras abordagens vem se destacando, como a adoção de Terapias Complementares (TC) que auxiliam no cuidado da saúde mental dos trabalhadores. Entre as TC temos a aromaterapia, acupuntura, yoga, meditação e etc., entretanto, a aromaterapia tem ganhado destaque mundial devido aos benefícios causados pelo uso de óleos essenciais, sendo que os cheiros têm influência importante na atividade cognitiva e controle do bem-estar mental, emocional e físico e podem acarretar em alterações de padrões patológicos ou sintomatológicos, como o estresse e transtornos de humor. Vislumbra-se que estratégias não medicamentosas que propiciem um ambiente de trabalho harmonioso e prazeroso evitam conflitos entre profissionais, além da redução dos níveis de estresse e ansiedade no trabalho (ARAÚJO , 2021; DIAS et al., 2019).

No presente estudo, os participantes também relataram a importância de ações de promoção ao bem-estar realizadas por acadêmicos que cursam práticas nas unidades básicas. Essas atividades beneficiam não só os profissionais, mas também os acadêmicos, pois permite a construção de vínculo com a equipe e um bom relacionamento interpessoal entre os participantes, pacientes e gestores, além de formar um aprendizado que vise não apenas o adoecimento dos indivíduos e pacientes, mas também a promoção da saúde do trabalhador que é crucial para o desenvolvimento de um bom trabalho (MORSCHBACHER et al., 2017). Cabe ressaltar que mesmo com a ausência de discentes em campo, é necessário que essas atividades aconteçam de forma rotineira pelos profissionais e seus gestores.

Destaca-se que diversos são os fatores estressores e causadores da SB no ambiente de trabalho dos profissionais de enfermagem, dentre eles temos a precarização do trabalho, relações de poder, escassez de recursos físicos e humanos, a falta de comprometimento da equipe na realização das atividades diárias, a sobrecarga de trabalho e atribuições, baixa remuneração, além das diferenças que ocorrem entre a teoria e prática aprendidas durante o período de formação. Sabe-se que quanto mais satisfeitos e envolvidos com o próprio trabalho estão os profissionais, maiores são as chances de desempenhos significativos. Em virtude disso, é necessário estabelecer

uma comunicação efetiva com os colaboradores com o intuito de conhecer quais são as necessidades dos mesmos e se são passíveis de serem solucionadas. Caso não sejam, critérios provisórios devem ser instaurados, a fim de melhorar as condições de trabalho (SANTOS et al., 2018; ASSUNÇÃO et al., 2020).

Em contrapartida, existem fatores externos que podem proporcionar satisfação e motivação aos profissionais de enfermagem. Essa motivação é um constructo multidimensional, sendo que é subjetiva, além de variar de acordo com as características pessoais, amadurecimento e realização em outros âmbitos da vida. Os fatores facilitadores que desencadeiam a motivação devem ser destacados diariamente a fim de causar sensações positivas aos profissionais, como por exemplo a construção de vínculo entre a equipe, o retorno positivo de pacientes, o sentir-se útil, a comunicação facilitada com órgãos superiores e etc. Sendo que cabe a gestão proporcionar essas condições ambientais e psicossociais de trabalho, com prováveis vantagens para o bem-estar do pessoal da enfermagem (ROCHA, 2019; BASTOS, 2021).

CONCLUSÃO

A partir da análise das entrevistas, pode-se verificar que na perspectiva dos enfermeiros, o conhecimento sobre a SB ainda é incipiente e pouco trabalhada no dia a dia profissional, dificultando assim a adoção de práticas individuais e coletivas que previnam o estresse ocupacional e consequentemente a SB. Já os sentimentos vivenciados na profissão são ambíguos, sendo que hora são positivos e em outros momentos negativos, sendo que este último tem como consequência a exaustão para o indivíduo.

Na ótica dos profissionais algumas medidas são cruciais para a melhoria do bem-estar e saúde mental e devem ser adotadas rotineiramente, como momentos em que possam se expressar e expor seus sentimentos, além de apoiar e motivar seus colegas de trabalho, tornando o ambiente prazeroso e motivador.

É necessário que os gestores estejam atentos as necessidades biopsicossociais dos profissionais e possibilitem a execução dessas práticas. Além de sobrelevar a temática, a partir da realização e disseminação de estudos na área que tragam benefícios palpáveis aos profissionais.

Como fragilidade do estudo destaca-se o meio pandêmico que permeou a coleta de dados, dificultando o acesso aos profissionais que estavam sobrecarregados com outras demandas e também com tempo reduzido para a realização das entrevistas.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, P. R. A aromaterapia na redução do estresse ocupacional e no cuidado da Síndrome de Burnout: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 8, e24810817366, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17366>. Acesso em: 25 mar. 2022.
- ASSUNÇÃO, A. A.; PIMENTA, M. A. Satisfação no trabalho do pessoal de enfermagem na rede pública de saúde em uma capital brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 25, n. 1, p. 169-180, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/KNvGJ9MzsHqy5ztx3Pdvttw/?lang=pt>. Acesso em: 8 fev. 2022.
- BARDIN, L. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BASTOS, J. C. S. Síndrome de Burnout e os estressores relacionados à exaustão emocional em enfermeiros. **REAS/EJCH**, [S. l.], v. 13, n. 2, e5846, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e5846.2021>. Acesso em: 25 mar. 2022.
- BASTOS, J. C. S. Síndrome de Burnout e os estressores relacionados à exaustão emocional em enfermeiros. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S. l.], v. 13, n. 2, e5846, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5846>. Acesso em: 2 fev. 2022.
- BERESIN, R.; CORDEIRO, Q. São Paulo: Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo – CREMESP, 2016.
- DIAS, S. S.; DOMINGOS, T. S.; BRAGA, E. M. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, [S. l.], v. 13, e240179, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1048160>. Acesso em: 25 mar. 2022.
- FONSÊCA, A. G. S. Síndrome de Burnout: conhecimento da equipe de enfermagem obstétrica. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, [S. l.], v. 12, n. 10, p. 2683-2689, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/234988/30228>. Acesso em: 25 mar. 2022.
- MORSCHBACHER, J.; GABIATTI, D.; ALBA, C. R. A importância do estágio curricular na formação do enfermeiro. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste**, [S. l.], v. 2, e15595, 2017. Disponível em: <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/15595>. Acesso em: 1 fev. 2022.
- MOTA, I. D.; MARINHO, A. P. R.; BOTH, J.; VEIGA, M. B.; FARIAS, G. O. Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. **Revista Pensar a Prática (RPP)**, [S. l.], v. 22, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/52184>. Acesso em: 25 mar. 2022.

NOGUEIRA, L. S. [Internet], v. 71, n. 2, p. 336–342, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0524>. Acesso em: 25 mar. 2022.

ROCHA, G. S. A. Sentimentos das enfermeiras que trabalham na atenção primária. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S. l.], v. 72, n. 4, p. 1036-1043, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/xCwj9D6Z6phdT4zWvKpjPdc/?lang=en>. Acesso em: 1 fev. 2022.

RODRIGUES, K. L. P. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15008/1/TCC%20Final%20Karine.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2022.

SANTOS, D. F.; SANTOS, G. M. A. Diagnóstico da motivação e satisfação no trabalho: estudo de caso em ambiente hospitalar. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 4, n. 5, p. 1902-1915, 2018. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/221/187>. Acesso em: 15 fev. 2022.

SIMÕES, J. [Internet], v. 24, n. 1, p. 133–144, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/download/50051/751375149780/>. Acesso em: 25 mar. 2022.