

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

YASMIN LABRE DE CARVALHO GONÇALVES

**BURNOUT DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE:
UM DOS PIORES EFEITOS DA PANDEMIA**

Rio de Janeiro
2023.2

YASMIN LABRE DE CARVALHO GONÇALVES

**BURNOUT DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE:
UM DOS PIORES EFEITOS DA PANDEMIA**

Projeto de pesquisa apresentado sob a orientação do
Prof. Dr. Luã Cardoso de Oliveira.

Rio de Janeiro

2023.2

**BURNOUT DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE:
UM DOS PIORES EFEITOS DA PANDEMIA
BURNOUT OF HEALTH PROFESSIONALS:
ONE OF THE WORST EFFECTS OF THE PANDEMIC**

Yasmin Labre de Carvalho Gonçalves.

Graduando (a) do Curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário São José.

Luã Cardoso de Oliveira.

Titulação Acadêmica: Prof. Dr. em Pesquisa Clínica em Doenças Infecciosas

RESUMO

A pandemia da COVID-19 afetou a população mundial, o que fez com que os profissionais da saúde tivessem ainda mais trabalho e tivessem que se esforçar ainda mais para o tratamento da COVID-19. Esse trabalho em excesso pode ter levado esses profissionais da saúde ao esgotamento mental e físico, eles desenvolveram uma síndrome chamada “Síndrome de Burnout”, caracterizada pelo estresse em excesso nos ambientes de trabalho. Fez-se necessário um esforço em massa para que eles exercessem um bom trabalho na área da saúde durante a pandemia, o que acabou gerando muito estresse, ansiedade, frustração, insegurança, medo e até mesmo, depressão. Tudo isso levou ao desgaste da saúde mental do profissional, o que causou a doença conhecida como Síndrome de Burnout.

Palavras-chave: Burnout, COVID-19, profissionais da saúde.

Yasmin Labre de Carvalho Gonçalves.

Graduando (a) do Curso de Ciências Biológicas do Centro Universitário São José.

Luã Cardoso de Oliveira.

Titulação Acadêmica: Prof. Dr. em Pesquisa Clínica em Doenças Infecciosas

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic affected the world's population, which meant that healthcare professionals had to work even harder to treat COVID-19. This excessive work probably led these health professionals to mental and physical exhaustion, they developed a syndrome called "Burnout Syndrome", characterized by excessive stress in work environments. It took a massive effort for them to do a good job in the health sector during the pandemic, which ended up generating a lot of stress, anxiety, frustration, insecurity, fear and even depression. All of this led to the deterioration of health mental health of the professional, which caused the disease known as Burnout Syndrome.

Keywords: Burnout, COVID-19, health professionals.

INTRODUÇÃO:

A pandemia do COVID-19 que teve um início em março de 2020 e as contaminações e mortes geradas por ela foi a época em que profissionais da saúde foram colocados numa enorme pressão física e psicológica.

O trabalho nos hospitais envolve a execução tanto de atividades estimulantes quanto de procedimentos desgastantes. Cabe aos profissionais de saúde uma parcela expressiva desses procedimentos desgastantes, já que eles são responsáveis pelo cuidado direto de pessoas enfermas e, assim, mantém proximidade com a dor e o sofrimento alheio. Apesar de que, muitos profissionais de enfermagem recorrem à dupla jornada de trabalho devido à baixa remuneração e acabam por se render a relações, organizações e condições que podem irromper em um sofrimento mental (Lima Júnior & Ésther, 2001).

Nos desenvolvimentos conceituais do modelo trifásico do estresse, Freudenberg (1974) criou o termo *burnout* para descrever uma síndrome em cuja sintomatologia se destacava o esgotamento profissional. Esse termo deriva do verbo inglês *to burn out*, o qual tem como significado em língua portuguesa “consumir-se”. O autor constatou que sua atividade profissional como psicanalista, que tanto prazer lhe trouxera no passado, passou a frustrá-lo de modo acentuado. A partir disso, descreveu o *burnout* como um sentimento de fracasso e exaustão causado por um excessivo desgaste de energia e recursos internos. Ademais, posteriormente observou que

fadigabilidade, irritabilidade, depressão, aborrecimento, rigidez e inflexibilidade também desempenhavam um papel importante na composição da síndrome.

A exaustão emocional é caracterizada por uma carência de energia e envolve sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição de empatia, bem como aumento da suscetibilidade para doenças - cefaléia, náusea, tensão muscular, dor lombar ou cervical e distúrbios do sono. Já a despersonalização se evidencia pelo tratamento de pacientes, colegas e organização como objetos inanimados, provocando a sensação de alienação em relação aos outros. A insatisfação profissional, por fim, é um fenômeno comportamental moldado por uma tendência a se auto-avaliar de forma negativa, levando o profissional a se sentir infeliz e insatisfeito com o desempenho de seu trabalho (Rosa & Carlotto, 2005; Gil-Monte & Peiró, 1997).

Este trabalho foi feito teve o objetivo de descrever as possíveis consequências do trabalho desses profissionais da saúde durante a pandemia, os quais tiveram como principais sintomas a ansiedade, dificuldades para dormir, nervosismo, tristeza e depressão já que tiveram uma sobrecarga de trabalho.

METODOLOGIA

Foi escolhida para a pesquisa a técnica de análise e revisão de outros trabalhos científicos, com a coleta de dados por meio de sites agregadores de trabalhos científicos. Para tal pesquisa, foi utilizado informações dos bancos de dados na plataforma Pubmed. As palavras chaves usadas foram: *burnout*, *covid-19*, *health professional workers*, foi procurado todas essas palavras juntas.

Após a coleta de todos os artigos, utilizou-se uma análise qualitativa para detectar se todos os artigos falavam realmente sobre burnout em profissionais da saúde. Todos os artigos foram colocados em uma planilha e analisados.

RESULTADOS

Foram recuperados quinze artigos no total, o trabalho final foi baseado em oito artigos sobre Síndrome de Burnout nos profissionais da saúde. No total seis deles foram descartados porque não falavam sobre profissionais da saúde nos hospitais, e sim em outros lugares, como por exemplo, em asilos e em escolas. Conforme demonstrado na figura 1 e a tabela 1.

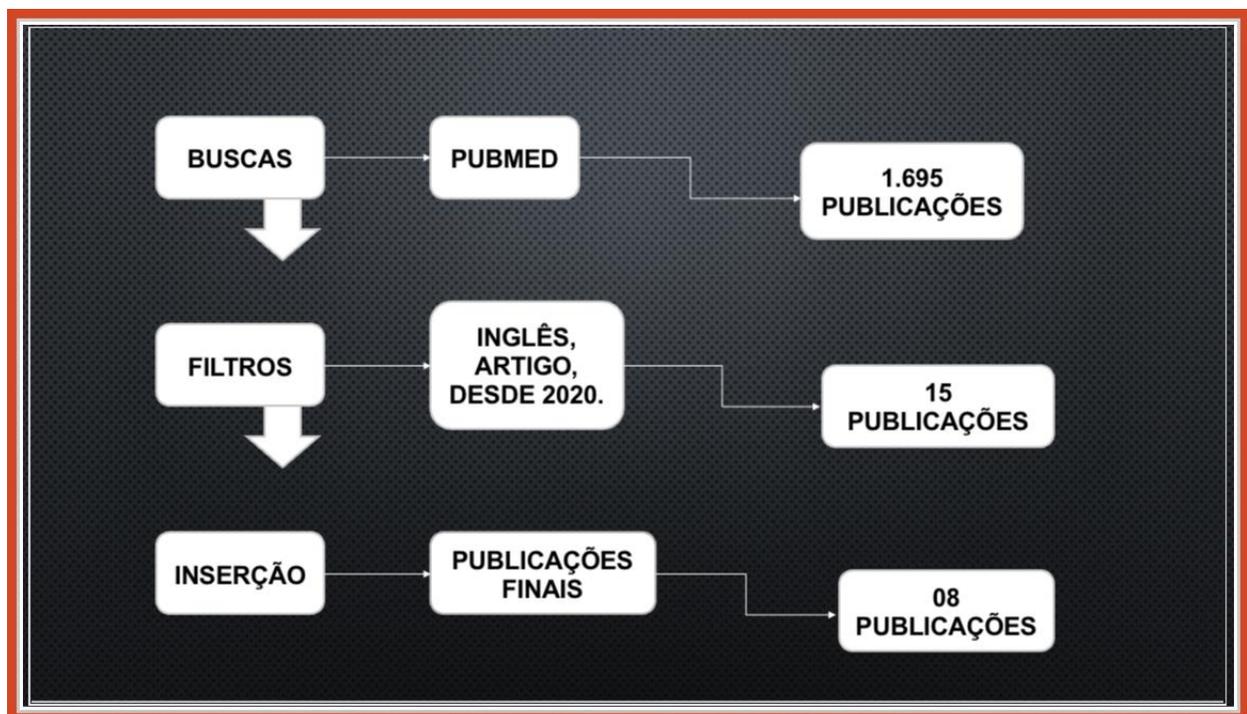


Figura 1: Fluxograma sobre a quantidade de artigos que foram achados.

Tabela 1: Tabela sobre cada um dos artigos usados, seus autores, títulos, anos de publicação e sobre o que diz cada um dos artigos.

Autores	Título	Ano	Assunto
Berna Dincer et. al.	The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial.	2021	Sobre burnout dos enfermeiros durante a pandemia.
Irene Teo et. al.	Healthcare worker stress, anxiety and burnout during the COVID-19 pandemic in Singapore: A 6-month multi-centre prospective study	2021	Burnout dos profissionais da saúde em Cingapura durante seis meses.
Victoria Pérez et. al.	Mindfulness-Based Intervention for the Reduction of Compassion Fatigue and Burnout in Nurse Caregivers of Institutionalized Older Persons with Dementia: A Randomized Controlled Trial.	2022	Burnout dos cuidadores de pessoas idosas.
Sonya Goktas et. al.	The Effects of Motivational Messages Sent to Emergency Nurses During the COVID-19 Pandemic on Job Satisfaction, Compassion Fatigue, and Communication Skills: A Randomized Controlled Trial.	2022	Os efeitos das mensagens motivacionais enviadas para os enfermeiros de emergência durante a pandemia de covid-19.
Lawrence T Lama et. al.	Factors Associated with Work-Related Burnout among Corporate Employees Amidst COVID-19 Pandemic.	2022	Burnout relacionado ao trabalho entre funcionários corporativos em meio à pandemia de covid-19.
C-Macía Rodríguez et. al.	Burnout syndrome increase during COVID-19 pandemic in attending Internal Medicine physicians.	2023	Aumento da síndrome de burnout durante a pandemia de covid-19 em médicos de medicina interna.
Yvette C Tanhehco et. al.	Apheresis physician well-being during the COVID-19 pandemic: Results of a survey.	2021	Sobre o bem-estar do médico de aférese durante a pandemia de covid-19.
Veena C Singaram et. al.	Medical internship training during the COVID-19 pandemic - A case of 'sacrificial pawns' or not?	2022	Treinamento de estágio médico durante a pandemia de covid-19.

DISCUSSÃO

Como é dito por Berna Dincer et al. (2021), surtos de doenças infecciosas representam desafios psicológicos para a população em geral e principalmente para os profissionais da saúde. Os enfermeiros que trabalham com pacientes com COVID-19 são particularmente vulneráveis a emoções como medo e ansiedade, devido à fadiga, desconforto e desamparo relacionados ao seu trabalho de alta intensidade. Eles também

sentem aflição, um medo constante da morte e medo de se contaminar ou contaminar alguém da família deles. Com o início da pandemia da COVID-19, os profissionais da saúde assumiram responsabilidades críticas no controle, atendimento, tratamento e propagação desta doença. Eles trabalhavam na linha de frente, muitas vezes por longas horas e sob condições duras e cansativas. Em estudos realizados após o surto de SARS, em 2003, altos níveis de estresse e sofrimento psicológico foram observados entre os profissionais de saúde.

Nesse mesmo estudo, Berna Dincer et al. (2021) diz que há uma inovação promissora para lidar com o sofrimento psicológico e é chamada de Técnicas de Liberdade Emocional (EFT - Emotional Freedom Techniques). O EFT também mostrou ser eficaz no tratamento de desafios emocionais, como ansiedade, depressão, esgotamento, estresse e medo. O princípio básico da EFT é enviar sinais de ativação e desativação ao cérebro, estimulando pontos na pele que têm propriedades elétricas distintas, geralmente tocando neles.

Um estudo meta-analítico de Irene Teo et al. (2021) sugere que 41% dos profissionais da saúde relataram sofrimento psicológico durante o período da COVID-19. Esses resultados não surpreendem ninguém, dados aos estresses sofridos por esses profissionais durante esse período da pandemia. Como por exemplo, medo da segurança pessoal, da família e dos colegas ser comprometida, longas horas de trabalho sem descanso e escassez de equipamentos de proteção.

Neste estudo de Irene Teo et al. (2021), foi examinado as mudanças nas proporções dos profissionais da saúde que relataram estresse, ansiedade e esgotamento de trabalho em um período de seis meses, abrangendo o pico do surto e confinamento em Cingapura. O estudo levantou hipóteses de que as taxas de estresse, ansiedade e esgotamento no trabalho entre esses profissionais aumentaria com o tempo. Foi usado o método de amostragem de conveniência nos profissionais da saúde de quatro hospitais em Cingapura que prestaram atendimentos a pacientes com COVID-19 em 2020.

A recente pandemia de COVID-19 também afetou gravemente a saúde mental dos enfermeiros que cuidam de pessoas idosas institucionalizadas, como é destacado por Victoria Pérez et al. (2022). Cuidar neste ambiente pode ser complexo, com níveis

mais altos de esgotamento e fadiga de compaixão na equipe. Portanto, é importante encontrar intervenções para aumentar o bem-estar da equipe. O treinamento de atenção plena é conhecido por ser eficaz no tratamento de uma variedade de condições de saúde física e mental. As consequências negativas de não ter estratégias adequadas de enfrentamento do estresse para lidar com as demandas da vida profissional têm um impacto na saúde e no bem-estar mental do indivíduo, bem como em seu desempenho profissional e essa situação piorou ainda mais com a chegada da pandemia de COVID-19.

A equipe que presta cuidados hospitalares de longo prazo a pacientes mais velhos e geriátricos está exposta a vários fatores que podem levar ao desenvolvimento da síndrome de burnout. O esgotamento está associado a um aumento do risco de ausência do trabalho, baixa satisfação no trabalho e um aumento da intenção de desistir. Como Victoria Pérez et al. (2022) ressalta, A Teoria de Ativação Cognitiva do Estresse (CATS) define o estresse de forma neutra, o que significa que o estresse em si não é bom nem ruim. As equipes que trabalham em lares de idosos exibem altos níveis de esgotamento, marcado pelas características de seu trabalho como principal elemento do estresse.

O estudo de Sonya Goktas et al. (2022) teve como objetivo investigar o efeito das mensagens emocionais enviadas aos enfermeiros de emergência durante a pandemia de COVID-19. Os resultados desse estudo sugerem que as mensagens motivacionais enviadas aos enfermeiros de emergência durante a pandemia de COVID-19 aumentam a satisfação no trabalho e melhoram as habilidades de comunicação, reduzindo a fadiga da compaixão, que é um estado de preocupação pelo bem-estar de outrem, tendo em vista o estresse e o desconforto que o sofrimento alheio os causa.

A satisfação no trabalho, que é uma resposta emocional à avaliação do trabalho e da vida profissional, geralmente é abordada juntamente com o conceito de motivação. Isso ocorre porque a motivação tem o poder de influenciar não apenas os comportamentos e o desempenho dos enfermeiros responsáveis pelo atendimento ao paciente, mas também sua satisfação profissional no trabalho. A satisfação no trabalho dos enfermeiros pode ser aumentada pelo sentimento de que eles são bem-sucedidos e são bem adequados à profissão, bem como fatores como comunicação eficaz e ser respeitado, apreciado e recompensado. A fadiga da compaixão foi descrita pela primeira

vez pela enfermeira Joison como o efeito emocional do trauma indireto enquanto ajuda pessoas que experimentam estresse traumático direto.

O estudo de Lawrence T Lam et al. (2022) teve como objetivo examinar fatores ambientais e pessoais associados ao esgotamento relacionado ao trabalho em uma população de funcionários corporativos que conseguiram manter seus empregos em meio à crise global da pandemia de COVID-19. Como é citado por Lawrence et al., o trabalho é uma parte essencial da nossa vida diária. Estima-se que, em média, os trabalhadores em tempo integral nos países da OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico) passam cerca de 37% do seu tempo trabalhando em um dia normal, então uma pandemia como a de COVID-19 também afetaria os trabalhadores corporativos.

O esgotamento é classificado como um fenômeno ocupacional, não como uma condição médica, é definido como “uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso.”

Como cita C Macía Rodríguez et al. (2023) burnout é uma síndrome psicossocial causada por situações estressantes no local de trabalho. Afeta 30%-60% dos profissionais médicos. O objetivo do estudo de C Macía Rodríguez et al. (2023) foi realizar uma análise comparativa de sua frequência antes e depois do surto de COVID-19 em médicos assistentes de medicina interna espanhola. A pandemia de COVID-19 colocou uma pressão considerável sobre os profissionais e sistemas de saúde com a prevalência da síndrome de burnout situada em 38% entre os internistas espanhóis em 2020.

A síndrome de Burnout é definida como apresentando exaustão emocional excessiva, despersonalização elevada e baixa realização pessoal, como diz C Macía Rodríguez et al. (2023).

Como é citado por Yvette C Tanhehco et al. (2021), A pandemia de COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV2, é uma das piores crises de saúde pública do século passado e afetou todos os aspectos de nossas vidas, incluindo a prestação de cuidados de saúde. O bem-estar é um componente-chave da qualidade de vida, especialmente para profissionais de saúde, como médicos, porque seu bem-estar não afeta apenas a si mesmos, mas também seus pacientes. O estresse adicional causado pela pandemia

de COVID-19 impactou negativamente o bem-estar dos profissionais de saúde de todo o mundo, incluindo dos EUA.

O estudo de Yvette C Tanhehco et al. (2021) consistiu em entender melhor o impacto da pandemia de COVID-19 nos membros do Subcomitê de Médicos Assistentes da Sociedade Americana de Aférese (ASFA-APS), a ASFA-APS projetou e implementou uma pesquisa para os membros AP da ASFA para coletar informações sobre seu bem-estar autorreferido. A pesquisa de dezessete perguntas incluiu quatro perguntas demográficas e treze perguntas de bem-estar (das quais cinco eram perguntas abertas) com um tempo total estimado para concluir a pesquisa de menos de dez minutos. Foram incluídas perguntas para avaliar a localização geográfica dos entrevistados, o tipo de instalação, os recursos implementados pela organização para apoiar o bem-estar do médico e as práticas pessoais implementadas para o bem-estar. O termo "Bem-estar" para esta pesquisa foi definido como abrangendo o bem-estar físico, emocional, espiritual e intelectual geral do entrevistado.

O estudo de Veena S Singaram et al. (2022) mostra que os médicos recém-qualificados na África do Sul fazem parte dos profissionais de saúde da linha de frente que enfrentam a pandemia de 2020 (COVID-19) na África. Os estagiários médicos estão em um estágio formativo de suas carreiras e exigem um foco na prestação de serviços e treinamento. Para esta próxima geração de profissionais de saúde que liderarão a resposta às próximas pandemias, é vital garantir que o treinamento seja gerenciado de forma otimizada e que os estagiários aprendam sobre "liderança, trabalho em equipe e gerenciamento de crises". Essas características profissionais estão incluídas em um currículo abrangente de treinamento de Estagiários regulamentado pelo Conselho de Profissões de Saúde da África do Sul (HPCSA - Health Professions Council of South Africa). Este currículo inclui requisitos específicos e gerais de aprendizagem clínica e profissional elucidados em um diário de bordo que exige a conclusão por todos os estagiários antes da saída.

De acordo com Veena S Singaram et al. (2022), pode-se concluir que em ambientes com recursos limitados, a pandemia de COVID-19 exacerbou as linhas de falha existentes no ambiente de aprendizado dos estagiários médicos. Apesar desses desafios, oportunidades únicas que podem ser aproveitadas para melhorar o treinamento

foram identificadas pelos próprios estagiários. Essas estratégias têm o potencial de melhorar o desenvolvimento de uma identidade profissional entre os médicos emergentes em seus papéis futuros como médicos de serviço comunitário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após realizar este estudo, foi possível considerar como os fatores relacionados à pandemia da COVID-19 influenciaram no burnout dos profissionais da saúde. O medo constante de contaminação, medo da morte ou do adoecimento foram fatores que contribuíram para o desgaste emocional desses profissionais, juntamente com a sensação de insegurança, ansiedade e exaustão, deixando o profissional desmotivado a exercer sua profissão.

A síndrome de Burnout prejudicou a saúde mental e física dos profissionais da saúde, os levando ao desgaste, também afetando diretamente na qualidade do trabalho que eles estavam exercendo durante a pandemia.

É bom que a síndrome de Burnout seja descoberta e tratada imediatamente, isso é essencial para a saúde do profissional, conseqüentemente para a qualidade de trabalho dele também.

REFERÊNCIAS

DINCER, Berna; INANGIL, Demet. The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. **EXPLORE**, v. 17, n. 2, p. 109–114, 2021.

GOKTAS, Sonya; GEZGINCI, Elif; KARTAL, Hilal. The Effects of Motivational Messages Sent to Emergency Nurses During the COVID-19 Pandemic on Job Satisfaction, Compassion Fatigue, and Communication Skills: A Randomized Controlled Trial. **Journal of Emergency Nursing**, v. 48, n. 5, p. 547–558, 2022.

LAM, Lawrence T; LAM, Mary K; REDDY, Prasuna; *et al.* Factors Associated with Work-Related Burnout among Corporate Employees Amidst COVID-19 Pandemic.

International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 3, p. 1295, 2022.

MACÍA-RODRÍGUEZ, C.; ANDREU-ANSOLA, J.; ALEJANDRE DE OÑA, A.; *et al.* Burnout syndrome increase during COVID-19 pandemic in attending Internal Medicine physicians. **Revista Clínica Española (English Edition)**, v. 223, n. 5, p. 316–319, 2023.

PÉREZ, Victoria; MENÉNDEZ-CRISPÍN, Ernesto J.; SARABIA-COBO, Carmen; *et al.* Mindfulness-Based Intervention for the Reduction of Compassion Fatigue and Burnout in Nurse Caregivers of Institutionalized Older Persons with Dementia: A Randomized Controlled Trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 18, p. 11441, 2022.

TANHEHCO, Yvette C.; LI, Yanhua; ZANTEK, Nicole D.; *et al.* Apheresis physician well-being during the COVID - 19 pandemic: Results of a survey. **Transfusion**, v. 61, n. 5, p. 1542–1550, 2021.

TEO, Irene; CHAY, Junxing; CHEUNG, Yin Bun; *et al.* Healthcare worker stress, anxiety and burnout during the COVID-19 pandemic in Singapore: A 6-month multi-centre prospective study. **PLOS ONE**, v. 16, n. 10, p. e0258866, 2021.

SINGARAM, Veena S.; NAIDOO, Kimesh; RAMRATHAN, Labby. Medical internship training during the COVID-19 pandemic – A case of ‘sacrificial pawns’ or not? **African Journal of Primary Health Care & Family Medicine**, v. 14, n. 1, 2022. Disponível em: <<https://phcfm.org/index.php/phcfm/article/view/3103>>. Acesso em: 24 nov. 2023.