

Síndrome de Burnout na Enfermagem durante a pandemia da Covid-19: fatores preditores e protetores

Burnout Syndrome in Nursing during the Covid-19 pandemic: predictive and protective factors

Síndrome de Burnout em Enfermería durante la pandemia de Covid-19: factores predictivos y protectores

Ana Rebeca Bezerra Costa¹, Hanna Carolina Araújo Souza¹, Silvana Carolina Fürstenau², Débora Adriana Ramos¹.

RESUMO

Objetivo: Analisar os fatores preditores para a Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem durante a pandemia da Covid-19 e identificar os fatores protetores. **Métodos:** Revisão integrativa realizada no período de 2017 a 2021 em bases de dados Scielo, Acervo+ Index base, LILACS, BVS e PubMed, a partir dos descritores de Ciências em Saúde (DeCS): Esgotamento Profissional, Saúde Mental, Burnout e Coronavírus, resultando em 17 artigos elegidos. **Resultados:** A análise dos artigos selecionados permitiu identificar os principais fatores de risco para a Síndrome nos trabalhadores: sexo feminino, idade, interação social comprometida, relação interpessoal disfuncional da equipe, sobrecarga de trabalho, insegurança em relação aos protocolos constantemente alterados e os principais fatores de proteção: rede de apoio consolidada, autonomia, religião e prática de atividade física. **Considerações finais:** Houve significativas alterações nos fatores preditores e protetores da Síndrome nos profissionais de enfermagem durante a pandemia. É necessário que a jornada de trabalho seja reorganizada a fim de que os trabalhadores disponham de tempo para desfrutar do lazer e interações sociais, assim como, fortalecer a relação interpessoal da equipe de profissionais.

Palavras-chave: Esgotamento profissional, Saúde mental, Burnout e coronavírus.

ABSTRACT

Objective: To analyze the predictors for Burnout Syndrome in nursing professionals during the Covid-19 pandemic and identify the protective factors. **Methods:** Integrative review carried out from 2017 to 2021 in Scielo databases, Acervo+ Index base, LILACS, VHL and PubMed, from the Health Sciences (DeCS) descriptors: Professional Burnout, Mental Health, Burnout and Coronavirus, resulting in 17 selected articles. **Results:** The analysis of the selected articles made it possible to identify the main risk factors for the Syndrome in workers: female gender, age, compromised social interaction, dysfunctional interpersonal relationship of the team, work overload, insecurity in relation to constantly altered protocols and the main protective factors: consolidated support network, autonomy, religion, and physical activity. **Final considerations:** There were significant changes in the predictive and protective factors of the Syndrome in nursing professionals during the pandemic. It is necessary that the workday be reorganized so that workers have time to enjoy leisure and social interactions, as well as strengthen the interpersonal relationship of the team of professionals.

Key words: Professional burnout, Mental health, Burnout and coronavirus.

RESUMEN

Objetivo: Analizar los predictores del Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería durante la pandemia de Covid-19 e identificar los factores protectores. **Métodos:** Revisión integradora realizada de 2017 a 2021 en las bases de datos Scielo, Acervo+ Index base, LILACS, BVS y PubMed, a partir de los descriptores

¹ Universidade Paulista (UNIP), Brasília – DF.

² Universidade Católica de Brasília (UCB), Brasília – DF.

de Ciências da Saúde (DeCS): Burnout Profissional, Saúde Mental, Burnout e Coronavírus, resultando em 17 artigos selecionados. **Resultados:** El análisis de los artículos seleccionados permitió identificar los principales factores de riesgo para el Síndrome en los trabajadores: género femenino, edad, interacción social comprometida, relación interpersonal disfuncional del equipo, sobrecarga de trabajo, inseguridad en relación con protocolos constantemente alterados. Y los principales factores protectores: red de apoyo consolidada, autonomía, religión y actividad física. **Consideraciones finales:** Hubo cambios significativos en los factores predictivos y protectores del Síndrome en los profesionales de enfermería durante la pandemia. Es necesario reorganizar la jornada laboral para que los trabajadores tengan tiempo para disfrutar del ocio y de las interacciones sociales, así como fortalecer la relación interpersonal del equipo de profesionales.

Palabras clave: Burnout profesional, Salud mental, Burnout y coronavirus.

INTRODUÇÃO

O termo Síndrome de Burnout (SB) foi exibido pela primeira vez em 1974, pelo psicanalista alemão Herbert Freudenberg para descrever os sentimentos gerados nele e em seus colegas acerca do trabalho de atendimento a pessoas com dependências químicas que eles realizavam na época. Nos dias atuais ela é conhecida também como Síndrome do Esgotamento Profissional, a qual é caracterizada por três principais dimensões, são elas: exaustão física e/ou emocional, despersonalização e baixa realização profissional (SILVA KS, et al., 2020).

Diante disso, essa exaustão na maioria das vezes é devido ao contato direto com problemas advindos dos pacientes com os quais os profissionais mantêm contato frequentemente no exercício da sua função, causando a sensação de impotência. A despersonalização é o sentimento ou atitudes negativas em relação ao trabalho exercido. E por fim, a baixa realização profissional causa uma evolução prejudicial na execução da função, afetando diretamente a responsabilidade para a sua efetivação (SILVA KS, et al., 2020).

Os profissionais de enfermagem como principais responsáveis na atuação da linha de frente dos cuidados necessários nas diversas fases do ciclo vital e até mesmo na morte, se deparam cotidianamente com situações que possam lhes causar a SB (JÚNIOR AMF, et al., 2021). Além dessa grande responsabilidade, há também outros fatores que contribuem para que esses trabalhadores se tornem um grupo de risco para desenvolvimento da Síndrome, como por exemplo, a sobrecarga de funções a qual eles estão sujeitos, a jornada de trabalho extensa e muitos desses colaboradores acabam tendo mais de um vínculo empregatício para complementar a renda, já que os profissionais da área são, historicamente, mal remunerados (SILVA MS, et al., 2021).

Entre médicos 79% apresentam sintomas da Síndrome de Burnout, entre enfermeiros 74% e entre os técnicos de enfermagem 64% (COREN-MT, 2020). Outrossim, a chegada de um vírus desconhecido, que de acordo com o Ministério da Saúde, causou mais de 600 mil mortes, intensificou esses sentimentos vivenciados pela equipe de enfermagem. A doença Covid-19 é causada pelo SARS-CoV-2, popularmente chamado de Coronavírus. Ele foi encontrado pela primeira vez na China, no final do ano de 2019 e rapidamente se espalhou por todo o mundo. Esse tal vírus é responsável por causar, principalmente, complicações no sistema respiratório. No Brasil, a pandemia foi decretada em fevereiro de 2020 (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2020).

Ao passo que as autoridades decretaram isolamento social, os hospitais ficavam cada vez mais superlotados, os funcionários tiveram que lidar com a crescente e desordenada demanda, expandindo consideravelmente os riscos de sofrimento psicológico e desgaste físico (BORGES FES, et al., 2021). Em janeiro de 2022, entrou em vigor a nova classificação denominada CID-11, aprovada durante a 72ª Assembleia Mundial da Organização Mundial da Saúde (OMS). Nessa assembleia definiram a Síndrome de Burnout como estresse crônico relacionado ao trabalho, com isso, a responsabilidade passa a ser de diversos fatores, incluindo o ambiente laboral e não apenas do trabalhador (OMS, 2022).

Esta pesquisa torna-se relevante, pois, é de suma importância que a pauta sobre saúde mental dos trabalhadores da área da saúde seja discutida a fim de alcançar assistência de maior qualidade. Tendo em

vista a SB como principal causa do adoecimento dos colaboradores de enfermagem, é imprescindível que o tema seja abordado. Esse presente estudo teve como objetivo, identificar e analisar os aspectos da SB, com a finalidade de responder à pergunta norteadora “os fatores preditores e protetores para a Síndrome foram intensificados durante a pandemia da Covid-19?”

MÉTODOS

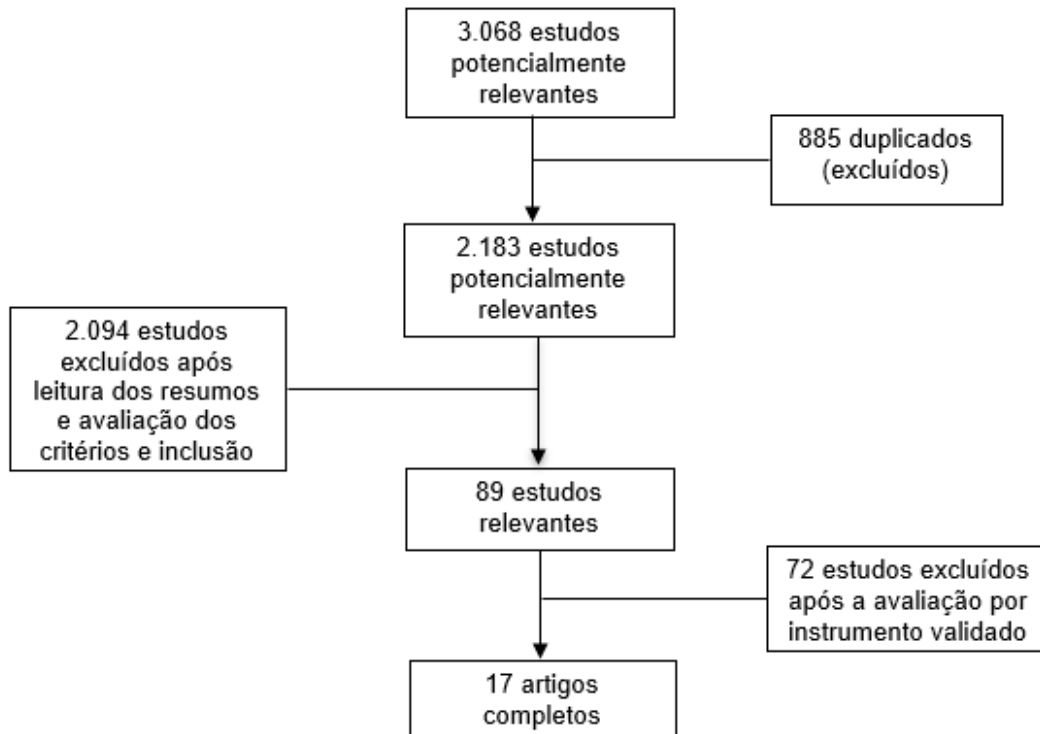
Esta pesquisa refere-se a uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa. Os artigos foram pesquisados nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Acervo+ *Index Base*, Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed, a partir dos descritores de Ciências em Saúde (DeCS): Esgotamento Profissional, Saúde Mental, Burnout e Coronavírus.

Os critérios de inclusão foram: artigos originais em base de dados nacionais e internacionais online, com textos completos em português, inglês e espanhol nos anos de 2017 até 2021. E como critérios de exclusão aplicou-se: artigos duplicados, teses, manuais, artigos de revisão e aqueles que se apresentavam fora do período designado.

RESULTADOS

Realizando a busca nas bases de dados, foram encontrados 3.068 artigos. Desses, 885 eram duplicados, sendo excluídos e 2094 não atendiam aos critérios designados. Foram selecionados 89 artigos para leitura na íntegra, com amostra final de 17 artigos, esquematizados no fluxograma da **Figura 1**.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção para realizar revisão integrativa.



Fonte: Costa ARB, et al., 2022. Baseado no fluxograma de Anjos JSM, et al., 2022.

Os artigos foram organizados crescentemente baseado em cada data de publicação no **Quadro 1**. Além do ano de emissão, estão inseridos o título e os autores. Nos principais resultados abordou-se, resumidamente sobre o tipo de estudo, o objetivo e a conclusão de cada artigo.

Quadro 1 – Amostra das informações relevantes nos artigos selecionados.

Título	Autores (Ano)	Principais resultados
Estresse ocupacional e burnout em enfermeiros de um serviço de emergência: a organização do trabalho.	Oliveira EB, et al. (2017).	Estudo descritivo transversal. Com objetivo de analisar as dimensões envolvidas na SB. Concluíram que as dimensões da SB causam adoecimento, queda da produtividade e qualidade da assistência prestada.
Análise da prevalência da síndrome de Burnout em profissionais da Atenção Primária em Saúde.	Lima AS, et al. (2018).	Estudo transversal. Com o objetivo de identificar a prevalência da SB e fatores associados nos profissionais da Atenção Primária. Concluíram que SB afeta em grau superior os enfermeiros, os quais apresentaram com mais intensidade a insatisfação profissional.
Burnout e a organização do trabalho na Enfermagem.	Sobral RC, et al. (2018).	Estudo misto de abordagem qualitativa e quantitativa. Com objetivo de identificar os fatores de risco psicossocial assim como, estimar a prevalência da SB em profissionais de enfermagem de um hospital público do interior de um estado de São Paulo. Concluíram que a prevalência da SB foi de 5,7%, a organização do trabalho pode ser um fator contribuinte para o adoecimento psíquico.
Síndrome de Burnout: conhecimento da equipe de enfermagem neonatal.	Vitorino MF, et al. (2018).	Estudo qualitativo e exploratório. Com o objetivo de avaliar o conhecimento da equipe de enfermagem neonatal acerca da SB. Concluíram que a maioria dos profissionais não possuem conhecimento sobre a síndrome.
Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos da equipe de enfermagem.	Vidotti V, et al. (2018).	Estudo transversal. Com o objetivo de analisar os fatores associados à SB, segundo o turno de trabalho da equipe de enfermagem. Concluíram que os fatores associados ao turno diurno foram: alta demanda, baixo controle, baixo apoio social, insatisfação com o sono, sedentarismo e no noturno foram: baixo apoio social, insatisfação com o sono e lazer.
Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de pronto-socorro.	Pires FC, et al. (2020).	Estudo quantitativo, descritivo, transversal. Com o objetivo de classificar o <i>score</i> para SB. Concluíram que não houve associação significativa entre as variáveis sociodemográficas e a SB assim como, constatou-se que 90% dos enfermeiros apresentaram escores de exaustão moderada a grave.
Epidemia de Burnout durante a pandemia de Covid-19: o papel da LMX na redução do burnout de médicos.	Moura EC, et al. (2020).	Estudo de campo. Com objetivo de examinar o papel da liderança na atuação do burnout em médicos no contexto extremo da pandemia. Concluíram que é de suma importância criar um ambiente favorável à construção de relações positivas de trabalho a fim de diminuir síndromes psicológicas.
Burnout e os fatores associados entre profissionais da saúde de Cingapura durante a pandemia de Covid-19.	Tan BYQ, et al. (2020).	Estudo transversal. Com o objetivo de analisar a SB e fatores associados, entre os profissionais de saúde. Concluíram que todos os profissionais da área estão suscetíveis à doença, desse modo, manter ambientes de trabalho seguros ajudam na diminuição da mesma, assim como, ações para melhorar a saúde mental dos profissionais são indispensáveis.
Saúde mental e problemas psicossociais nos profissionais de saúde durante a epidemia de Covid-19 na China.	Zhang W, et al. (2020).	Estudo transversal. Com objetivo de investigar quais integrantes da equipe de saúde tiveram mais incidência de problemas psicossociais. Concluíram que os profissionais não médicos, sofreram maiores sintomas psicológicos durante a pandemia. Tais profissionais precisam de condições de trabalho adequadas.

Título	Autores (Ano)	Principais resultados
Gestão da pandemia de Coronavírus em um hospital: relato de experiência profissional.	Rodrigues NH e Silva LGA (2020).	Relato de experiência. Com o objetivo de descrever a vivência da gestão em relação ao atendimento de pacientes expostos ao coronavírus, em um hospital da região metropolitana de Porto Alegre. Concluíram que os protocolos e recomendações mudam constantemente e por isso, os profissionais da saúde possuem risco para desenvolvimento da SB.
Fatores associados à saúde mental entre profissionais de saúde expostos à doença de Covid-19.	Lai J, et al. (2020).	Estudo transversal. Com o objetivo de avaliar a saúde mental dos trabalhadores que atendiam pacientes expostos a Covid-19 na China. Concluíram que os profissionais sofrem sobrecarga psicológica, principalmente as enfermeiras.
Preditores da Síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem da unidade de terapia intensiva durante a pandemia de Covid-19.	Freitas RF, et al. (2021).	Estudo descritivo de caráter transversal e abordagem quantitativa. Com o objetivo de avaliar a prevalência da SB em profissionais da Unidade de Terapia Intensiva (UTI) durante a pandemia. Concluíram que a prevalência da SB foi alta, os fatores sociodemográficos, ocupacionais e comportamentais são os principais preditores.
Bem-estar psicológico e Burnout em profissionais da Saúde durante a pandemia de Covid-19.	Torres MG, et al. (2021).	Estudo transversal. Com objetivo de avaliar o bem-estar e o esgotamento psicológico em profissionais da saúde durante a pandemia da Covid-19 no México. Concluíram que a taxa de prevalência da SB foi baixa. No entanto, os homens pontuam mais autoaceitação e propósito de vida do que as mulheres. Os profissionais infectados com o vírus tiveram maior exaustão emocional e menor realização profissional.
Burnout e depressão entre residentes de psiquiatria durante a pandemia de Covid-19.	Alkamees AA, et al. (2021).	Estudo transversal. Com o objetivo de avaliar a prevalência da SB e sintomas depressivos nos residentes de psiquiatria na Arábia Saudita durante a pandemia. Concluíram que 16,5% relataram ter sintomas de burnout e depressão. O bem-estar desses profissionais é indispensável, pois eles são responsáveis por prestar apoio psicológico à população nesse momento tão delicado de pandemia.
O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da Covid-19 de um hospital geral.	Horta RL, et al. (2021).	Estudo transversal. Com o objetivo de investigar os efeitos da Covid-19 na saúde mental dos profissionais de um hospital público. Concluíram que os profissionais apresentam quadro de sofrimento psicossocial, estresse e Burnout.
Condições de trabalho dos profissionais de enfermagem no enfrentamento da pandemia da Covid-19.	Backes MTS, et al. (2021).	Estudo teórico-reflexivo. Com o objetivo de estimular a análise sobre as atuais condições de trabalho dos profissionais de enfermagem no enfrentamento da Covid-19. Concluíram que lidar com um vírus desconhecido, a falta de equipamentos de proteção, o elevado adoecimento e óbito dos profissionais, e o alto nível de absenteísmo, contribuem para o esgotamento profissional.
Burnout e enfrentamento entre os profissionais da saúde que trabalham na Arábia Saudita durante a pandemia de Covid-19.	AlJhani S, et al. (2021).	Estudo transversal descritivo. Com o objetivo de estimar a frequência da SB e suas estratégias de enfrentamento entre médicos e enfermeiros da Arábia Saudita durante a pandemia. Concluíram que as taxas da SB foram significativas, principalmente entre os enfermeiros. Entre os fatores associados estão a idade, com os jovens tendo maiores níveis de sofrimento.

Fonte: Costa ARB, et al., 2022.

DISCUSSÃO

Tendo em vista o objetivo de análise e identificação dos fatores preditores e protetores à Síndrome de Burnout, dissertou-se sobre os principais achados nos artigos selecionados, com enfoque para a pandemia da Covid-19. Tais dados foram discutidos em três principais tópicos: fatores sociodemográficos, fatores relacionados ao ambiente laboral e fatores protetores.

Fatores sociodemográficos

Apesar da ingressão do público masculino na área da enfermagem ter tido considerável progresso nos últimos tempos, a profissão ainda tem seus cargos ocupados majoritariamente pela população feminina, visto que, culturalmente, o cuidado foi tido como função das mulheres. Diante disso, a maioria das pesquisas apontam elas com maior prevalência da SB (LAI J, et al., 2020). Embora o estudo feito por Alkhamees AA, et al. (2021) tenha como maioria da sua população o público masculino, foi constatado que as mulheres tendem a ter mais sintomas depressivos do que os homens. Torres MG, et al. (2021) constatou que os homens costumam ter maiores níveis de bem-estar psicológico. Em concordância, Lima AS, et al. (2018) destaca que, ser mulher se torna um fator de risco devido a jornada dupla, além do emprego, ela ainda é, frequentemente, a única responsável pelos afazeres domésticos. Tan BYQ, et al. (2020) complementa afirmando que as mulheres apresentam maiores escores de exaustão.

Outro fator analisado como predisposição à Síndrome é a idade. Lima AS, et al. (2018) constatou que profissionais mais jovens tendem a adquirir a SB, pois não detêm experiência suficiente, gerando o sentimento de insegurança. Vidotti V, et al. (2018) salienta que pessoas de mais idade e, conseqüentemente, maior tempo de experiência possuem mais comprometimento com trabalho, pois, apresentam destreza ao lidar com situações estressantes, manifestando menores níveis de despersonalização. Semelhantemente Oliveira EB, et al. (2017) salienta que com mais experiência, conseqüentemente, há mais confiança e menos desgaste diante de fatores potencialmente estressores. Por outra perspectiva, Freitas RF, et al. (2021) certificou que o excesso de responsabilidade exigido dos colaboradores com mais idade e experientes pode acarretar a SB. Entretanto, com o surgimento da pandemia, todos os operários passaram a ficar igualmente suscetíveis à insegurança, devido à crescente demanda relacionados a um vírus totalmente novo, eles tiveram que deliberar sobre quais pacientes deveriam receber atendimento prioritário, causando o sentimento de angústia. (BACKES MTS, et al., 2021).

No tocante ao estado civil, Oliveira EB, et al. (2017), afirma que apesar dos solteiros terem menor incidência de exaustão emocional, uma vez que eles não dispõem as atribuições das atividades de cunho social relacionadas a família, ainda assim, eles estão mais propensos a adquirir a Síndrome do que os que apresentam união estável, visto que estes apresentam rede de apoio familiar consolidada. Alkhamees, et al. (2021) ratificou a mesma associação em sua pesquisa. Em contrapartida, Pires FC, et al. (2020) evidenciou em sua amostra que a maioria dos participantes que conviviam com a SB eram casados. Destarte, diante das medidas de segurança contra o vírus, tendo como um dos principais, o distanciamento social, a maioria dos profissionais tiveram sua rede de apoio afetada, independente do estado civil, e muitos deles optavam por não voltar para a casa após o turno, com intuito de não arriscar a contaminar seus familiares (LAI J, et al., 2020).

Do mesmo modo, foi levantado pela literatura quanto ao vínculo empregatício. Diante da má remuneração dos profissionais de enfermagem, muitos acabam tendo mais de uma ocupação para complementar a renda, o que causa estresse mental e psicológico (PIRES FC, et al., 2020; SOBRAL RC, et al., 2018). No entanto, Lima AS, et al. (2018) verificou que aqueles que possuíam mais de um vínculo empregatício apresentaram menor frequência da Síndrome, pois incrementando a renda eles se sentiam mais satisfeitos, aumentando a realização profissional. Apesar disso, muitos profissionais tiveram seus horários estendidos devido ao cenário atual pandêmico e predominantemente, não foram remunerados financeiramente e sim feito em forma de banco de horas. Todavia a folga só poderia acontecer mediante autorização da chefia, que geralmente ocorriam em datas muito distantes daquela em que se exerceu as horas extras ocasionando estresse e sobrecarga (ALJHANI S, et al., 2021; SOBRAL RC, et al., 2018).

Fatores relacionados ao ambiente laboral

Vitorino MF, et al. (2018) evidencia que a SB se dá em decorrência das condições de trabalho e atividades exercidas sob pressão, assim como as conjunturas do ambiente laboral são consideradas fatores de risco para o desenvolvimento do Burnout. (SOBRAL RC, et al., 2018). Freitas RF, et al. (2021) constatou que tanto o exercício laboral quanto a condição de trabalho são fontes potenciais de exposição ao vírus, além de influenciar no adoecimento psíquico. Tan BYQ, et al. (2020) enfatiza que o ambiente de trabalho seguro tem impacto significativo na redução da SB.

Relacionado a esse fator supracitado Sobral RC, et al. (2018) observa em seu estudo que os profissionais adoecidos em decorrência da SB, tornam-se desinteressados e irritados, comprometendo assim, o seu rendimento, muitas vezes levando ao absenteísmo, fazendo com que os outros colaboradores fiquem sobrecarregados, ou seja, gerando fatores de risco para que mais operários desenvolvam a SB. Equitativamente Zhang W, et al. (2020) ressalta que outra causa da sobrecarga foi o excesso de demissões ocorridas na pandemia devido à alta demanda de trabalho, em sua pesquisa, ele detectou que 16% dos profissionais pediram demissão nesse período. Em consonância Moura EC, et al. (2020) constatou que a pandemia teve grande impacto sob o quadro de profissionais, pois quando algum deles contrai a doença e é afastado, há necessidade de substituição, dado que cada plantão possui um número basilar mínimo de pessoal presente na instituição.

Em paralelo a isso, a sobrecarga de funções sempre foi um fator gerador de estresse para os profissionais de enfermagem, que consideram a rotina e quantidade de atribuições como intensas, muitas vezes sendo transferidas para a vida pessoal. (SOBRAL RC, et al., 2018). Como dito anteriormente, na pandemia muitos profissionais fizeram horas extras e até mesmo jornada dupla, com dificuldade em realizar intervalos devido a paramentação e desparamentação necessária ao adentrar e ao sair da unidade, isso gerou altos níveis de estresse e cansaço. Destarte, a rígida carga horária de trabalho esteve associada à prevalência de SB (FREITAS FR, et al., 2021; HORTA RL, et al., 2021).

Não obstante, esses trabalhadores eram constantemente assombrados pelo sentimento de medo, por se tratar de um cenário desconhecido, eles temiam tanto a contrair o vírus como infectar algum ente querido. Além disso, profissionais que testaram positivo para a Covid-19 apresentaram maiores chances de desenvolver SB, em virtude dos altos índices de exaustão emocional que eles obtiveram, sendo esse o principal fator de risco para desenvolvimento da Síndrome (TORRES MG, et al., 2021; TAN BYQ, et al., 2020).

Em relação ao uso dos EPI's, que foi adotado como uma das principais medidas de segurança contra o vírus, os trabalhadores sentiam insegurança quanto ao uso, pois, havia o risco eminente de se contaminar apenas manuseando-os (RODRIGUES NH e SILVA LGA, 2020). Ademais, o medo constante de que tais equipamentos tivessem em falta na unidade, gerava sofrimento psíquico (RODRIGUES NH e SILVA LGA, 2020; ZHANG W, et al., 2020).

Tal fator mencionado previamente está diretamente associado aos protocolos rígidos e excesso de burocracia para solucionar as demandas de trabalho. Diante de uma pandemia mundial causada por um vírus desconhecido, inevitavelmente, os protocolos sofriam alterações com certa frequência, dificultando a rotina de trabalho e trazendo à tona o sentimento de insegurança e frustração aos funcionários (RODRIGUES NH e SILVA LGA, 2020; SOBRAL RC, et al., 2018).

Fatores de proteção

O principal fator de proteção citado por Lima AS, et al. (2018), é a rede de apoio familiar. Em razão da convivência diária com seus familiares o profissional tende a desenvolver relações interpessoais mais harmoniosas, além de destacar que aqueles que constituem relação matrimonial tendem a ser mais maduros e estáveis. De modo igual, Alkhamees AA, et al. (2021) salienta em sua pesquisa que os participantes que criavam filhos eram menos propensos a desenvolver SB.

Lima AS, et al. (2018), ressalta também que o relacionamento interpessoal de qualidade no ambiente de trabalho é fator protetor para a SB. Do mesmo modo, AlJhani S, et al. (2021) evidenciou que profissionais que

realizavam atendimento a pacientes com Covid-19 e sofriam abuso verbal da parte de seus gestores tinham maiores índices de esgotamento. Da mesma maneira, Moura EC, et al. (2020) ratifica que quando a relação entre os membros da equipe e seus supervisores é harmoniosa, eles experienciam menos índices de Burnout, pois possuem menores indícios de estresse.

Outra condição associada a menores índices de burnout é a autonomia. Moura EC, et al. (2020) destaca que funcionários com autonomia consolidada, por ter maior controle das atividades, diminuindo a dificuldade e aumentando a confiança para a execução, apresentam menores índices de SB. A autonomia repercute sintomas laborais positivos, além de gerar realização pessoal (TORRES MG, et al., 2021; LIMA AS, et al., 2018).

Pires FC, et al. (2020) evidenciou que ter religião gera proteção contra sentimentos de exaustão e despersonalização devido ao fortalecimento da capacidade de enfrentamento ao estresse e possíveis adversidades laborais. Em harmonia, AlJhani S, et al. (2021) apontou que a religião esteve diretamente associada ao enfrentamento adaptativo relacionado ao desgaste no ambiente de trabalho.

A atividade física esteve associada ao fator de proteção contra o desenvolvimento da Síndrome, pois ela possui efeitos benéficos para a saúde mental. A prática de se exercitar pode fornecer energia mental e reduzir sentimentos de fadiga laboral, além do mais, a liberação de serotonina que ocorre durante o exercício gera sensação de bem-estar (PIRES FC, et al., 2020; VIDOTTI V, et al., 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante o exposto, fica evidente que os fatores preditores para a Síndrome de Burnout nos profissionais da saúde se intensificaram com a pandemia da Covid-19, principalmente aqueles pertinentes a equipe de enfermagem, que por estar diretamente na linha de frente, esteve exposta a maiores fatores geradores de desgaste físico e emocional. Em relação aos fatores de proteção, foi elucidado que quando a relação entre gestores e funcionários é disfuncional, os níveis de estresse e desgaste tendem a serem maiores. Visto isso, sugere-se que os gestores trabalhem a melhoria da relação interpessoal de toda a equipe, a fim de refletir melhorias na atuação profissional. Ademais, as interações sociais, principalmente familiares, são significativas para o suporte de profissionais que sofrem com desgaste emocional, esse também fator protetor também foi afetado no auge da pandemia quando se fez necessário o isolamento social. Portanto, é de suma importância que eles possam usufruir de momentos de lazer com maior frequência. Além disso, também é relevante que os gestores incentivem os membros de sua equipe a realizarem atividade física diariamente.

REFERÊNCIAS

1. ALJHANI S, et al. Burnout and coping among healthcare providers working in Saudi Arabia during the Covid-19 pandemic. *Middle East Current Psychiatry*, 2021; 29: e21001086.
2. ALKHAMEES AA, et al. Burnout and depression among psychiatry residents during Covid-19 pandemic. *Hum Resour Health*, 2021; 29: e21-00584-1.
3. ANJOS JSM, et al. A relevância da Sistematização da Assistência de Enfermagem no Programa Saúde na Escola: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2022; 15(5): e10328.
4. BACKES MTS, et al. Condições de trabalho dos profissionais de enfermagem no enfrentamento da pandemia da covid-19. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 2021; 42: e20200339.
5. BORGES FES, et al. Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de Covid-19. *Revista Enfermagem Atual*, 2021; 95(33): e021006.
6. CID-11. 2020. International Classification of Diseases 11th Revision. Disponível em: <https://icd.who.int/en>. Acessado em: 24 de março de 2022.
7. COREN-MT. 2020. Pesquisa aponta 83% dos profissionais de saúde com síndrome de Burnout: "Desgastante". Disponível em: http://mt.corens.portalcofen.gov.br/pesquisa-aponta-83-dos-profissionais-de-saude-com-sindrome-de-burnout-desgastante_14939.html. Acessado em: 20 de março de 2022.

8. FREITAS RF, et al. Preditores para a Síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem na unidade de terapia intensiva durante a pandemia de Covid-19. *J. bras. Psiquiatr.*, 2021; 70(1): e00000313.
9. HORTA RL, et al. O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da Covid-19 em hospital geral. *J Bras Psiquiatr*, 2021; 70(1): e00000316.
10. JÚNIOR AMF, et al. Sentimentos e vivências dos profissionais de enfermagem no combate ao coronavírus. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2021; 9: e6294.
11. LAI J, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *Journal of the American Association*, 2020; 3(3): e203976.
12. LIMA AS, et al. Análise da prevalência da síndrome de burnout em profissionais da atenção primária em saúde. *Trab. educ. saúde*, 2018; 16(1): e19817746.
13. MOURA EC, et al. Epidemia de burnout durante a pandemia de Covid-19: o papel da LMX na redução do burnout dos médicos. *Revista de Administração de Empresas*, 2020; 60 (6): e20200606.
14. OLIVEIRA EB, et al. Estresse ocupacional e burnout em enfermeiros de um serviço de emergência: a organização do trabalho. *Rev Enfermagem Uerj*, 2017; 25(5): e28842.
15. PIRES FC, et al. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem de pronto-socorro. *Revista de Enfermagem*, 2020; 14: e244419.
16. RODRIGUES NH e SILVA LGA. Gestão da pandemia de coronavírus em um hospital: relato de experiência profissional. *Journal of Nursing and Health*, 2020; 10: e20104004.
17. SILVA KSG, et al. A Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. *Revista Brasileira interdisciplinar de Saúde*, 2020; 2(1): e25963007.
18. SILVA MS, et al. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. *Research, Society and Development*, 2021; 10(12): e409101220747.
19. SOBRAL RC, et al. Burnout e a organização do trabalho de enfermagem. *Revista Brasileira de medicina do trabalho*, 2018; 16(1): e882535.
20. TAN BYQ, et al. Burnout and Associated Factors Among Health Care Workers in Singapore During the Covid-19 Pandemic. *The Journal of Post-Acute and Long-Term Care Medicine*, 2020; 21(12): e17511758.
21. TORRES MG, et al. Bienestar Psicológico y Burnout em personal de salud durante la pandemia de Covid-19. *Escritos de Psicología*, 2021; 12(2): e13618.
22. VIDOTTI V, et al. Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2018; 26: e3022.
23. VITORINO MF, et al. Síndrome de Burnout: conhecimento da equipe de enfermagem neonatal. *Revista de Enfermagem UFPE online*, 2018; 12(9): e230814.
24. ZHANG W, et al. Mental Health and Psychosocial Problems of Medical Health Workers during the Covid-19 Epidemic in China. *Karger Medical and Scientific Publishers*, 2020; 89: e507639.