

Fatores Desencadeadores E As Intervenções Para O Esgotamento Profissional (Burnout) Entre Profissionais Da Saúde: Perspectivas Para A Saúde Pública

Lucas Alves De Oliveira Lima
(Universidade Federal Rural Do Rio De Janeiro)

Fernando Henrique Faria Do Amaral
Universidade Paulista - Unip

Sabrina Do Socorro Marques De Araujo De Almeida
Uninovafapi-Piaui

Carlos Cesar Barbosa
Centro Universitário Das Faculdades Associadas De Ensino - Fae

Antonio De Oliveira Junior
Uninassau

Michelle Aparecida Silvestre
Universidade Estadual De Mato Grosso Do Sul(Uems)

Claudia Regina De Freitas
Faculdade Serra Dourada De Lorena

Francisco Roldineli Varela Marques
Universidade Federal Rural Do Semi-Arido

Nathalia Roberta De Menezes Barbosa Serafim
Instituto Universitário Italiano De Rosário - Iunir

Alicia Viviana Mendez
Unitepc

Jayana Gabrielle Sobral Ferreira
Universidade Federal De Campina Grande

Resumo:

A presente pesquisa objetivou analisar os fatores desencadeadores e as intervenções não farmacológicas utilizadas em relação ao esgotamento profissional entre profissionais da saúde de um hospital público brasileiro. A pesquisa foi caracterizada como do tipo exploratória de abordagem qualitativa. A coleta de dados envolveu a aplicação de entrevistas em profundidade com treze profissionais. Após a análise dos dados, por meio da técnica da análise do discurso, constatou-se uma convergência nas percepções dos profissionais de saúde sobre os fatores desencadeadores e estratégias de enfrentamento do esgotamento profissional. Elementos como sobrecarga de tarefas, pressão por metas, intensidade do ambiente hospitalar e exposição a desafios emergiram como cruciais para o esgotamento. A falta de reconhecimento e apoio institucional destacou-se como agravante, evidenciando a relevância do ambiente psicossocial. A percepção generalizada de desvalorização profissional ressalta a importância do reconhecimento para a motivação e satisfação dos profissionais. Estratégias de autocuidado, como mindfulness e exercícios físicos, foram enfatizadas, revelando

uma abordagem holística na gestão do esgotamento. A pesquisa oferece subsídios para a compreensão do tema e sugere a necessidade de abordagens personalizadas, destacando a importância de políticas organizacionais que promovam reconhecimento e estratégias não farmacológicas. O enfrentamento efetivo do esgotamento profissional requer uma abordagem abrangente, considerando aspectos organizacionais e estratégias individuais de cuidado e gestão emocional.

Palavras-chave: *Burnout; Esgotamento profissional; Intervenções não farmacológicas; Profissionais da saúde; Bem-estar.*

Date of Submission: 14-03-2024

Date of Acceptance: 24-03-2024

I. Introdução

No cenário contemporâneo, as condições de trabalho desempenham um papel crucial na vida dos trabalhadores, influenciando diretamente sua saúde física e mental. Ambientes laborais adversos, excesso de carga horária, pressão por resultados e a falta de suporte adequado podem levar a uma série de desafios para os profissionais, afetando negativamente sua qualidade de vida e bem-estar (HIPÓLITO et al., 2017; BOAS; MARIN, 2021).

No que diz respeito ao esgotamento profissional e ao burnout, esses fenômenos são cada vez mais prevalentes. O esgotamento profissional é caracterizado pela exaustão física e emocional, associada a um sentimento de ineficácia no trabalho. Já o burnout, um fenômeno mais amplo, abrange não apenas o esgotamento, mas também a despersonalização em relação ao trabalho e uma diminuição da eficácia profissional (SOUZA; MARIA, 2016).

O burnout, em particular, merece atenção mais detalhada. Isto porque, trata-se de uma síndrome que pode se manifestar de diversas formas, incluindo sentimentos de desesperança, irritabilidade, insônia e falta de concentração. Esses sintomas podem ter impactos significativos na vida pessoal e profissional dos indivíduos, prejudicando relacionamentos, desempenho no trabalho e saúde mental (LIMA; FERNANDES, 2021).

No âmbito do tratamento e prevenção do esgotamento profissional, intervenções não farmacológicas desempenham um papel crucial. Abordagens como a psicoterapia, o aconselhamento e a promoção de práticas saudáveis de gestão do estresse são fundamentais. Além disso, estratégias de organização do trabalho, como a implementação de políticas que promovam um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, também são essenciais (ALVES; RESENDE, 2023).

Intervenções não farmacológicas referem-se a abordagens que não envolvem o uso de medicamentos. No contexto do esgotamento profissional, isso pode incluir terapias cognitivo-comportamentais, programas de mindfulness, atividades físicas regulares, suporte social e mudanças nas práticas organizacionais. Essas estratégias visam fortalecer os recursos psicológicos e sociais dos trabalhadores, promovendo resiliência e prevenindo o desenvolvimento de problemas de saúde mental relacionados ao trabalho (CARDOSO et al., 2017).

Diante deste contexto, a presente pesquisa objetivou analisar os fatores desencadeadores e as intervenções não farmacológicas utilizadas em relação ao esgotamento profissional. Ao compreender as estratégias e práticas adotadas por esses profissionais, busca-se não apenas identificar as abordagens mais eficazes, mas também contribuir para a implementação de políticas institucionais que promovam um ambiente de trabalho saudável.

II. Materiais E Métodos

Em relação aos métodos, a pesquisa foi configurada como do tipo exploratória. Optou-se por este tipo de pesquisa devido à necessidade de investigar e compreender mais profundamente as formas de intervenções não farmacológicas adotadas pelos profissionais de saúde em um hospital público brasileiro. Trata-se, pois, de pouco explorado, proporcionando uma abordagem mais flexível e permitindo a obtenção de insights valiosos para pesquisas futuras. A natureza exploratória possibilitou uma visão abrangente do fenômeno em estudo, sem preconceber hipóteses rígidas.

Quanto à abordagem, a abordagem adotada foi a qualitativa, visando explorar a complexidade e a subjetividade das experiências dos profissionais em relação ao esgotamento profissional e às intervenções não farmacológicas. Essa escolha permitiu uma análise mais aprofundada das percepções, atitudes e práticas dos participantes, contribuindo para uma compreensão mais rica e contextualizada do fenômeno em estudo.

Conforme reitera Godoy (1995), a abordagem qualitativa é caracterizada pela coleta de dados não estruturados, como entrevistas abertas e observações participantes, permitindo a exploração detalhada das experiências dos participantes. No caso desta pesquisa, a ênfase recaiu sobre a análise das percepções dos profissionais de saúde em relação ao esgotamento profissional e às estratégias adotadas para lidar com esse fenômeno.

A amostra foi composta por 14 profissionais da saúde de um hospital público brasileiro, selecionados por conveniência devido à acessibilidade e disponibilidade para participação na pesquisa. Essa escolha levou em consideração a diversidade de funções e níveis hierárquicos dentro do ambiente hospitalar, contribuindo para uma representação abrangente das experiências profissionais.

A coleta de dados envolveu a realização de entrevistas em profundidade, proporcionando um espaço para os participantes expressarem suas experiências, percepções e práticas em relação ao esgotamento profissional. Além disso, a pesquisa incluiu observações participantes, permitindo uma compreensão mais contextualizada do ambiente de trabalho e das interações sociais dos profissionais.

A análise dos dados foi realizada através da técnica de análise do discurso, buscando identificar padrões, temas e significados subjacentes nas narrativas dos participantes. Essa abordagem proporcionou uma compreensão aprofundada das representações linguísticas utilizadas pelos profissionais, contribuindo para uma interpretação mais completa das experiências relacionadas ao esgotamento profissional e às intervenções não farmacológicas.

III. Resultados E Discussões

Inicialmente, os profissionais foram questionados sobre os principais fatores que contribuem para o esgotamento profissional no trabalho. Como resultado, constatou-se que a principal causa apontada pelos participantes estava relacionada à sobrecarga de tarefas e à pressão por metas e resultados. Muitos destacaram a intensidade do ambiente hospitalar, a falta de recursos adequados e a constante exposição a situações desafiadoras como elementos significativos que contribuem para o esgotamento.

Conforme apontado, respectivamente, pelos respondentes E09 e 02, "a sobrecarga de plantões consecutivos e a incessante demanda por produtividade tornam impossível manter um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, alimentando o esgotamento constante" e "a pressão constante por atingir metas quantitativas cria um ambiente de constante estresse, comprometendo".

A análise dos resultados revela uma convergência significativa entre as percepções dos profissionais de saúde em relação aos fatores desencadeadores do esgotamento profissional. A sobrecarga de tarefas e a pressão por metas e resultados emergiram como elementos centrais, destacando a intensidade do ambiente hospitalar como um contribuinte significativo. A constante exposição a situações desafiadoras, mencionada por diversos participantes, indica a complexidade do cenário laboral e seu impacto direto na saúde mental dos profissionais.

A menção à impossibilidade de manter um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, devido à sobrecarga de plantões e demanda por produtividade, destaca a inter-relação entre as dimensões profissional e pessoal na experiência do esgotamento. A referência à pressão constante por metas quantitativas reforça a influência direta do ambiente organizacional na saúde mental, sublinhando a necessidade de abordagens multifacetadas para a prevenção e gestão do esgotamento profissional.

Além disso, a falta de reconhecimento e apoio institucional emergiu como um fator agravante, refletindo na percepção de desvalorização profissional por parte dos participantes. De acordo com o respondente E07, "a ausência de reconhecimento pelo esforço dedicado e a falta de suporte institucional contribuem para um ambiente desmotivador, no qual os profissionais se sentem pouco valorizados, impactando negativamente na sua autoestima e na qualidade do trabalho realizado".

Sob a mesma perspectiva, o respondente E08 relatou que "a falta de reconhecimento e apoio institucional gera um ciclo de desmotivação, afetando diretamente a nossa disposição para lidar com as demandas desafiadoras do trabalho. A sensação de não ser valorizado mina o senso de propósito e comprometimento, tornando o enfrentamento do esgotamento profissional ainda mais difícil".

Observa-se a recorrência do tema da falta de reconhecimento e apoio institucional como um fator significativo no contexto do esgotamento profissional. A percepção generalizada de desvalorização profissional revela a importância do reconhecimento como um componente crucial para a motivação e satisfação dos profissionais de saúde. A ausência de suporte institucional contribui para a criação de um ambiente desmotivador, evidenciando a relevância não apenas das condições de trabalho objetivas, mas também do ambiente psicossocial no qual os profissionais estão inseridos.

Os relatos dos respondentes indicam que a falta de reconhecimento não apenas afeta a autoestima dos profissionais, mas também compromete a qualidade do trabalho realizado. A relação direta entre o sentimento de desvalorização e a desmotivação destaca a interconexão entre fatores psicossociais e a experiência de esgotamento. O ciclo de desmotivação mencionado pelo respondente E08 ressalta a importância de estratégias organizacionais que promovam um ambiente de trabalho que valorize e reconheça o esforço dedicado dos profissionais, visando não apenas prevenir o esgotamento, mas também promover um ambiente mais saudável e produtivo.

Posteriormente, os profissionais foram questionados sobre as principais intervenções não farmacológicas que buscam realizar para lidar com o esgotamento emocional. Observou-se que a principal intervenção não farmacológica engloba a busca por atividades de autocuidado, como práticas de mindfulness e

exercícios físicos regulares. Como ressaltado pelos respondentes E11 e E01, “a incorporação de técnicas de mindfulness tem sido crucial para cultivar a consciência do momento presente e reduzir o impacto do estresse emocional” e “busco realizar musculação e fazer caminhadas pela orla”.

A análise dos resultados revela que a principal estratégia não farmacológica adotada pelos profissionais para lidar com o esgotamento emocional está centrada na busca por atividades de autocuidado. A adoção de práticas de mindfulness destaca-se como uma intervenção significativa, visando cultivar a consciência do momento presente e mitigar o impacto do estresse emocional. Essa abordagem reflete a tendência crescente de recorrer a técnicas que promovem a atenção plena como forma de enfrentar os desafios emocionais associados ao trabalho na área da saúde.

Além disso, a prática regular de exercícios físicos, como musculação e caminhadas, emerge como uma estratégia fundamental. A ênfase na atividade física destaca a compreensão da importância do corpo e da mente como uma unidade integrada no processo de enfrentamento do esgotamento emocional. O envolvimento em atividades físicas não apenas libera tensões acumuladas, mas também promove um equilíbrio emocional, indicando uma abordagem holística na gestão da saúde mental.

Essas estratégias revelam a conscientização dos profissionais sobre a necessidade de abordagens não farmacológicas que vão além da mera supressão de sintomas. A busca por atividades de autocuidado, combinando mindfulness e exercícios físicos, aponta para a adoção de práticas que não apenas aliviam o esgotamento emocional existente, mas também visam à prevenção contínua, contribuindo para um estado de bem-estar mais duradouro. Essa abordagem holística indica uma busca ativa por estratégias que promovam uma saúde integral, reconhecendo a interconexão entre corpo e mente no enfrentamento do esgotamento emocional.

Os profissionais destacaram também a importância de estratégias que fortaleçam a saúde mental, incluindo o estabelecimento de limites claros entre trabalho e vida pessoal e a participação em atividades que proporcionem relaxamento e recuperação emocional, como terapia psicológica. Segundo o respondente E03, “o estabelecimento de limites é crucial para preservar a saúde mental diante das demandas incessantes do trabalho. Busco sempre separar o profissional do pessoal, isso auxilia bastante”. O respondente E14 relatou que “a participação em terapia psicológica tem sido uma peça-chave na minha estratégia pessoal de enfrentamento, proporcionando um espaço para reflexão e apoio especializado na gestão do estresse e das emoções associadas ao ambiente profissional”.

Os resultados revelam que os profissionais reconhecem a importância de estratégias abrangentes para fortalecer a saúde mental e lidar com o esgotamento emocional. O destaque para o estabelecimento de limites entre trabalho e vida pessoal ressalta a compreensão da necessidade de proteger a saúde mental diante das demandas incessantes do ambiente profissional. Essa prática reflete uma abordagem proativa na criação de barreiras saudáveis, contribuindo para a preservação do equilíbrio emocional e evitando a exaustão decorrente da sobreposição constante entre as esferas profissional e pessoal.

A participação em atividades que proporcionam relaxamento e recuperação emocional, como a terapia psicológica, emerge como uma estratégia fundamental. A terapia psicológica é descrita como uma peça-chave na estratégia pessoal de enfrentamento de alguns profissionais, proporcionando um espaço seguro para reflexão e apoio especializado na gestão do estresse e das emoções associadas ao ambiente profissional. Isso destaca a importância da busca por suporte profissional e da promoção de práticas que visam uma compreensão mais profunda e específica das questões emocionais enfrentadas no trabalho.

Essas estratégias revelam uma abordagem equilibrada e multidimensional para lidar com o esgotamento emocional, considerando não apenas a prevenção, mas também a gestão direta dos desafios emocionais inerentes à profissão. O estabelecimento de limites representa uma medida preventiva, enquanto a participação em atividades de relaxamento e a terapia psicológica apontam para a abordagem ativa e específica na gestão das consequências emocionais do ambiente profissional desafiador. Essa variedade de estratégias destaca a complexidade da experiência do esgotamento emocional e a necessidade de abordagens personalizadas e abrangentes para promover o bem-estar dos profissionais de saúde.

IV. Conclusão

Diante da realização desta pesquisa exploratória de abordagem qualitativa, verificou-se uma convergência nas percepções dos profissionais de saúde sobre os fatores desencadeadores e estratégias de enfrentamento do esgotamento profissional. A sobrecarga de tarefas, a pressão por metas e resultados, a intensidade do ambiente hospitalar e a constante exposição a situações desafiadoras foram identificadas como elementos cruciais que contribuem para o esgotamento. A inter-relação entre as esferas profissional e pessoal, a falta de reconhecimento e apoio institucional também se destacaram como fatores agravantes.

A recorrência do tema da falta de reconhecimento e apoio institucional evidencia a relevância não apenas das condições de trabalho objetivas, mas também do ambiente psicossocial na experiência do esgotamento. A percepção generalizada de desvalorização profissional ressalta a importância do reconhecimento como componente crucial para a motivação e satisfação dos profissionais de saúde. Os relatos dos respondentes

ênfaticamente que a falta de reconhecimento não apenas afeta a autoestima, mas compromete diretamente a qualidade do trabalho realizado, sublinhando a necessidade de estratégias organizacionais que promovam um ambiente mais saudável e produtivo.

Quanto às intervenções não farmacológicas, a ênfase em atividades de autocuidado, como *mindfulness* e exercícios físicos, revela uma abordagem holística na gestão do esgotamento emocional. Essas estratégias não apenas aliviam os sintomas existentes, mas também visam à prevenção contínua, promovendo um estado de bem-estar mais duradouro. Além disso, a busca por suporte psicológico indica o reconhecimento da importância de estratégias específicas para compreender e enfrentar as questões emocionais associadas ao trabalho.

A presente pesquisa oferece subsídios teóricos e práticos para a compreensão do esgotamento profissional no contexto da saúde e sugere a necessidade de abordagens multifacetadas e personalizadas. Destaca-se a importância da criação de políticas e práticas organizacionais que promovam o reconhecimento, apoio institucional e estratégias preventivas e de enfrentamento não farmacológicas. O enfrentamento efetivo do esgotamento profissional demanda uma abordagem abrangente, considerando tanto os aspectos organizacionais quanto as estratégias individuais de cuidado e gestão emocional.

Referências

- [1]. Alves, I. V.; Resende, A. C. R.; Onofri, L. A Logoterapia Como Alternativa Para O Tratamento De Docentes Com Síndrome De Burnout. *Revista Saúde Dos Vales*, V. 4, N. 1, 2023.
- [2]. Boas, A. A. V.; Marin, E. M. *Qualidade De Vida No Trabalho: Um Modelo Sistêmico*. Minas Gerais: Editora Ufla, 2021.
- [3]. Cardoso, H. F. Et Al. Síndrome De Burnout: Análise Da Literatura Nacional Entre 2006 E 2015. *Revista Psicologia: Organizações E Trabalho*, V. 17, N. 2, 2017.
- [4]. Hipólito, M. C. V. Et Al. Qualidade De Vida No Trabalho: Avaliação De Estudos De Intervenção. *Rev Bras Enferm [Internet]*, Jan-Fev;70(1):189-97, 2017.
- [5]. Lima, B. R.; Fernandes, J. M. F. Síndrome De Burnout No Brasil: O Que Dizem As Pesquisas Disponíveis Na Base Spell. *Revista Da Fae, Curitiba*, V. 24, 2021
- [6]. Souza, A. K. S.; Maria, A. L. Síndrome De Burnout Em Diferentes Áreas Profissionais E Seus Efeitos. *Rev. Acta Brasileira Do Movimento Humano – Vol.6, N.3., P.1-12 – Jul/Set., 2016.*