



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**

Curso Técnico De Enfermagem

Alana Tais Eugenio da Silva

Ashiley Rebeca Eugenio de Souza

Amanda Cristina Moreira Olímpio

Camila Castilho Vieira

Marcia Costa Garcia Tavares

Marcia Helena Moreira

**EFEITOS DA CARGA EMOCIONAL NO CUIDADO DA
ENFERMAGEM: Explorando Relações entre Ansiedade,
Depressão e Síndrome de Burnout no ambiente de Trabalho.**

Garça/SP

2023



Curso Técnico De Enfermagem

Alana Tais Eugenio da Silva

Ashiley Rebeca Eugenio de Souza

Amanda Cristina Moreira Olímpio

Camila Castilho Vieira

Marcia Costa Garcia Tavares

Marcia Helena Moreira

EFEITOS DA CARGA EMOCIONAL NO CUIDADO DA ENFERMAGEM: Explorando Relações entre Ansiedade, Depressão e Síndrome de Burnout no ambiente de Trabalho.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Monsenhor Antônio Magliano - ETEC, como requisito para conclusão do Curso de Técnico em Enfermagem. Orientador(a): Prof^a. Rubia Ramires

**Garça/SP
2023**

RESUMO

A pesquisa tem como objetivo de apresentar as condições psicopatológicas vivenciadas pelos profissionais da enfermagem em seu ambiente de trabalho, identificando os aspectos relacionados a Ansiedade, Depressão e a Síndrome de Burnout. Além de mencionar como tais pontos interferem nos demais aspectos de suas vidas, correlacionando como a profissão desencadeia sinais e sintomas de cada uma das condições citadas e como tais aspectos interfere na saúde mental, produtividade e satisfação no trabalho do colaborador da enfermagem. Para avaliar estes fundamentos fez-se uma coleta e análise de dados como revisões bibliográficas e uma pesquisa empírica, em que, aplicou-se questionários nas instituições Hospital São Lucas, Hospital psiquiátrico André Luiz e Unidades da saúde da família (USF) da cidade de Garça, São Paulo. A pesquisa de campo selecionou no total 35 profissionais da Enfermagem, de ambos os gêneros e apontou por meio da análise das respostas, dados relevantes relacionados aos fatores desencadeadores da Depressão, Ansiedade e Síndrome de Burnout, os quais favoreceram a comprovação da tese inicial e os objetivos da pesquisa.

Palavras-chaves: Depressão, Ansiedade, Síndrome de Burnout, Dados, Análise, Enfermagem, Profissional.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. OBJETIVO	6
3. JUSTIFICATIVA.....	6
4. METODOLOGIA.....	6
5. DESENVOLVIMENTO.....	7
5.1. O Profissional de Enfermagem.....	7
5.2. Dados sobre os transtornos sofridos pelos Profissionais de Saúde.....	8
5.3. Dados sobre como a pandemia interferiu nos Profissionais de Saúde....	9
5.4. ANSIEDADE.....	10
5.5. DEPRESSÃO.....	12
5.6. SINDROME DE BURNOUT.....	14
6. RESULTADOS E DISCUSÕES.....	16
6.1. Instrumento da coleta de dados.....	17
7. CONCLUSÃO.....	23
8. REFERÊNCIAS.....	25
Anexo 1.....	29
Anexo 2.....	31
Anexo 3	32
Anexo 4.....	34

1. INTRODUÇÃO

A evolução do ambiente laboral nos sistemas de saúde é vital para promover o bem-estar e o progresso das comunidades atuais e futuras. Conforme a demanda por serviços de saúde aumenta, os profissionais de enfermagem se deparam com tarefas mais complexas e de grande responsabilidade no local de trabalho (BOLLER, 2002). Esse cenário leva muitos desses profissionais a se esforçarem mais para atender às expectativas, desde a gestão hospitalar até o atendimento ao público. Nota-se, nesse contexto, que a dedicação e a responsabilidade desses profissionais em prol da saúde pública global se transformam em um grande compromisso, que torna seu estado físico e mental propenso à exaustão e à sobrecarga emocional, especialmente quando o autocuidado é negligenciado em favor do cuidado à coletividade. Essa importância indiscutível levanta questões sobre a qualidade de vida desses profissionais em relação às exigências de sua rotina de trabalho e como essas condições afetam outras áreas de suas vidas (DALMOLIN, 2012).

Ao aprofundar nossa análise sobre o tema, torna-se evidente a existência de uma problemática relacionada às condições desfavoráveis oferecidas no ambiente de trabalho. Essa adversidade afeta a vida pessoal e profissional de vários colaboradores, incluindo enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, que passam a apresentar sintomas associados à exaustão emocional e estresse contínuo prolongado após anos de atuação na área. Fatores como longas jornadas de trabalho, lidar com emergências inesperadas, insatisfação salarial, a responsabilidade social, o subdimensionamento da equipe e a complexidade dos cuidados estão profundamente relacionados a essa situação (MENDES, 2014). É notável como esses elementos podem impactar negativamente a saúde física e mental desses profissionais, além de alterações de comportamento como, o distanciamento social, irritabilidade e negação, que se enquadram como uma tomada de decisões individuais para zelar pelo bem-estar e saúde pública. Infelizmente, essas escolhas podem levar o profissional a desenvolver sinais e sintomas interligados tanto a condições psicossomáticas (Fadiga, insônia, cardiopatia, cefaleias) como a quadros emocionais mais severos como o a Ansiedade, Depressão e a Síndrome de Burnout. (OLIVEIRA et al, 2012). Diante desse contexto, destaca-se uma interseção entre Ansiedade, Depressão e a Síndrome de Burnout, que se tornam

de importância crucial devido à sua presença predominante na rotina desses profissionais dedicados.

2. OBJETIVO

Propõe explorar os efeitos que a Ansiedade, Depressão e a síndrome de Burnout ocasionam na vida dos trabalhadores da área da saúde, tendo em foco a enfermagem, além de, identificar como as demandas do trabalho e a forma com que o profissional lida com estas pode repercutir em sua vida pessoal.

3. JUSTIFICATIVA

Esta pesquisa é desenvolvida em razão do aumento progressivo que se presenciou ao decorrer dos anos com os profissionais da enfermagem no que diz respeito aos sinais e sintomas da depressão, ansiedade e Síndrome de Burnout. Assim, sua relevância também se deposita em investigar estratégias de suporte emocional e intervenções preventivas as condições apresentadas, a fim de resguardar a saúde mental dos profissionais de saúde da enfermagem. A construção de uma capacitação voltada aos profissionais para lidar com o estresse repentino e a aplicação de indicadores que revelem o estado da saúde mental e bem estar dos profissionais da enfermagem no trabalho são possíveis alternativas sustentáveis para mensurar a satisfação dos trabalhadores e intervir com medidas para promover o autocuidado, melhorando assim a qualidade de vida dos profissionais e, por conseguinte, seu atendimento.

4. METODOLOGIA

A pesquisa proveu-se de uma análise de dados quantitativos aplicados através de questionários para avaliar a saúde mental realizado na cidade de Garça-SP, cuja aplicação ocorreu no período de (1) mês, incluiu profissionais como Enfermeiros, Técnicos e auxiliares de Enfermagem das instituições de saúde do município, Unidade de saúde da família (USF), hospital psiquiátrico André Luís e Hospital São Lucas. Seguido de palestra ministrada pela(s) psicóloga (s) Jessica Aparecida Gomes de Sá e Jeniffer Caroline Romão de Carvalho sobre o tema “EFEITOS DA CARGA

EMOCIONAL NO CUIDADO DA ENFERMAGEM: Explorando relações entre Ansiedade, Depressão e a Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho.”, na ETEC Monsenhor Antônio Magliano, aos alunos e professores do curso Técnico em Enfermagem.

5. DESENVOLVIMENTO

5.1. O Profissional de Enfermagem

A enfermagem é uma profissão intrinsecamente dedicada ao cuidado, recuperação e cura das enfermidades. Sua origem remonta a um passado de devoção à igreja e à prática caridosa ao público, mesmo antes de ser oficialmente reconhecida como profissão. Com a evolução das comunidades, os cuidados de enfermagem adquiriram o estatuto de profissão, sendo atribuído um valor capital apenas aos profissionais formados na área. Nesse contexto, os princípios fundamentais são também delineados no Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem, que enfatiza o compromisso da enfermagem com a promoção da saúde e a qualidade de vida.

A Enfermagem atua em diversas áreas, como promoção, prevenção, recuperação e reabilitação da saúde, aplicando conhecimentos técnicos e científicos em práticas sociais, éticas e políticas. Essas práticas envolvem a prestação de assistência, pesquisa e ensino a indivíduos, famílias e comunidades, levando em consideração o contexto de vida de cada um. O Enfermeiro desempenha um papel central na equipe de saúde, atendendo às necessidades da população e defendendo os princípios das políticas públicas de saúde e ambientais, garantindo acesso universal aos serviços de saúde e proporcionando assistência integral e resolutiva. Além disso, a enfermagem respeita a autonomia das pessoas, envolve a comunidade e promove a hierarquização e descentralização dos serviços de saúde (COFEN, 2007).

No entanto, é importante notar que a atenção e o cuidado fornecidos pelos profissionais de enfermagem os expõem a riscos não apenas físicos, químicos ou biológicos, mas também ao sofrimento psíquico, o que se tornou comum na vida

desses colaboradores. Profissionais da saúde como Enfermeiros, Técnicos e auxiliares de enfermagem enfrentam rotineiramente um conflito significativo de valores, já que a motivação alimentada por ideais profissionais muitas vezes entra em conflito com a realidade ditada pelo mercado de trabalho.

É notório que estes profissionais estão sujeitos a ambientes de trabalho prejudiciais, tanto fisicamente quanto emocionalmente, com condições precárias e baixa qualidade de vida, o que afeta negativamente sua saúde (ELIAS, 2006). Os processos de trabalho e produção em que a equipe de enfermagem desempenha um papel central podem ser influenciados por fatores que contribuem para o desgaste de sua saúde. As constantes e muitas vezes impostas mudanças no ambiente de trabalho podem gerar sentimento de insegurança, insatisfação e angústia. Isso pode resultar em uma experiência de tédio, angústia e sofrimento, embora, de alguma forma, possa proporcionar alguma satisfação.

Nesse cenário, a insegurança gerada pelo medo do desemprego faz com que muitas pessoas da equipe de enfermagem se submetam a regimes e contratos de trabalho precários, recebendo baixos salários e arriscando sua saúde e vida em ambientes insalubres de alto risco. Portanto, os desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem refletem a complexa dinâmica do ambiente de trabalho, onde a dedicação ao cuidado de outros muitas vezes colide com a dura realidade do mercado de trabalho e suas implicações na saúde e qualidade de vida desses profissionais.

5.2. Dados sobre os transtornos sofridos pelos Profissionais de Saúde

Observa-se que com o decorrer dos anos houve um aumento significativo nos transtornos de ansiedade, depressão e burnout para os profissionais de saúde, principalmente em relação a Enfermeiros, Técnicos e Auxiliares de Enfermagem. Dentre as grandes categorias de transtornos psiquiátricos, o transtorno de ansiedade e depressão são os mais prevalentes na população. Por meio de estudo realizado com 99 profissionais da equipe de saúde, de 30 a 40 anos, sendo 48,5% casados, e 73,7% técnicos de enfermagem, com a maior parte atuando em setores de internação, possuindo apenas um registro em carteira e a carga horária de 40h semanais, notou-

se que, 37,4% apresentam um índice moderado de depressão e 34,3% apresentam um índice extremamente grave de ansiedade.

Tanto para ansiedade e depressão o sexo feminino apresentou médias maiores, sendo uma estatística significativa.

A propensão dos profissionais de saúde à Síndrome de Burnout vem apresentando cada vez um índice mais alto principalmente os que trabalham em ambientes complexos e intensos como os hospitais, sendo frequentemente identificada em médicos de diferentes especialidades 25 a 67%, médicos residentes 87 a 76% e enfermeiros 10 a 70% (BALIANA, 2020).

O reconhecimento dos primeiros sintomas desses transtornos é essencial para se solicitar ajuda, assim evitando afastamento do ambiente de trabalho. A prática de atividades físicas também ajuda na diminuição de sintomas dos transtornos, a falta de exercício físico é um fator importante para o aparecimento de sintomas de ansiedade e depressão, contanto a sobre carga horaria e o acúmulo de funções são primordiais pra o aparecimento de transtornos na equipe de enfermagem. Os profissionais de enfermagem merecem que deem a devida atenção quanto a saúde mental, pois eles são expostos diariamente a diversos tipos de estresse como decisões importantes e certas, além de lhe dar com estado crítico do paciente tem a questão dos conflitos de trabalhos que muitas vezes também leva a exaustão.

5.3. Dados sobre como a pandemia interferiu nos Profissionais de Saúde

A pandemia da covid-19 emerge como um desafio de grande magnitude para os profissionais da enfermagem, uma catástrofe que repercute profundamente na existência de milhares de indivíduos e, por extensão, nesses atores cruciais da linha de frente, que se encontraram em conflito direto com a origem do problema e as ameaças ao surto. Evidencia-se que muitos desses profissionais adotaram a estratégia de isolamento social como medida de conter a disseminação do vírus, uma escolha motivada pela exposição constante ao temor da contaminação, desencadeando assim, níveis consideráveis de ansiedade.

Conforme revelado pelos dados divulgados no portal Conselho Regional Da enfermagem de São Paulo (COREN-SP), uma sondagem realizada entre profissionais da enfermagem constatou que, 43,9% dos profissionais admitiram experimentar

sofrimento mental desde o início da pandemia e também observaram um aumento progressivo dos sintomas ao longo do tempo. Adicionalmente, 71,4% estabeleceram uma relação direta entre sofrimento mental e a sobrecarga de trabalho, enquanto 39,4% associaram os sintomas a falta de espaço apropriado para o descanso, e 28,5% relacionaram o sofrimento a episódios de agressões verbais.

Um aspecto igualmente relevante publicado pela pesquisa é que 52,7% dos profissionais que admitiram ter enfrentado sofrimento mental não pediram ajuda. Dentro desse grupo 41,8% optaram por não solicitar a assistência por medo de julgamento, realocações na função ou demissão; 41,4% acreditaram ser capazes de enfrentar o sofrimento por conta própria, enquanto 31% enfrentaram o obstáculo da vergonha ao abordar essas questões. Por fim 26,2% demonstraram desconhecimento de onde encontrar auxílio.

Por meio da análise desses dados nota-se a necessidade em abordar estratégias e envolvam oferecer apoio psicológico aos profissionais da enfermagem, além de abranger a importância da saúde mental em questões do trabalho e vida profissional (MOITINHO, 2019).

5.4. ANSIEDADE

A ansiedade é introduzida como um fenômeno psicológico complexo e amplamente estudado pela psicologia. De acordo com Sigmund Freud (1920) um dos pioneiros da psicanálise, a ansiedade é como uma resposta emocional desencadeada por meio da reação do ego diante do perigo que envia sinais preparatórios para fuga, gerando conflitos entre o mundo interno e a realidade externa. Freud, em sua teoria psicanalítica categorizou a ansiedade em três formas principais: ansiedade realista, ansiedade moral e ansiedade neurótica (FREUD, 1926). A ansiedade realista surge em resposta a perigos reais, enquanto a ansiedade moral está relacionada ao medo de transgredir normas sociais e conseqüentemente sentir culpa. Por outro lado, a ansiedade neurótica é resultado de conflitos internos, muitas vezes inconscientes, e pode manifestar-se por meio de preocupações excessivas, medos irracionais e inseguranças. (SILVA, 1983).

A ansiedade apresenta os sintomas como uma variedade de manifestações físicas, emocionais e cognitivas, sendo que grande parte de suas sensações são

subjetivas de fatores como antecipação, apreensão ou medo associadas com graus de grande excitação e reatividade autônoma. A predominância da ansiedade parte de como o indivíduo lida ao deparar-se com uma situação de perigo iminente e, se caso sentir-se ameaçado mediante ao cenário, o corpo irá desencadear os demais sintomas como taquicardia, aperto no peito e sudorese. Portanto, pode-se destacar que estes estímulos são percepções mentais que variam de pessoa a pessoa de acordo com a compreensão dos eventos. (ARAUJO, 2009).

O transtorno de ansiedade no contexto da enfermagem possui uma influência direta na vida do profissional da enfermagem, o qual, em meio a situações de alta pressão, constante imprevisibilidade de acontecimentos e o excesso de pacientes, se mantém susceptível a preocupações persistentes. Esse impacto é especialmente evidente em unidades de saúde críticas como Urgências e emergências (U.E), Unidade de Terapia intensiva (UTI) e Centro cirúrgico (CC), os quais as exigências demandam o máximo de cautela por parte do profissional. Ademais, a tensão emocional e insegurança vivenciada pela enfermagem neste ambiente, caso não sejam devidamente controladas, podem comprometer sua capacidade de desempenhar tarefas vitais ou tomar decisões importantes para a saúde do paciente. (BIANCO, 2007).

Na maior parte dos casos, os transtornos de ansiedade recebem inicialmente uma abordagem voltada a tratamentos farmacológicos, frequentemente combinados com psicoterapia específica. A conduta farmacológica envolve principalmente o uso de antidepressivos inibidores seletivos de receptação de serotonina, ansiolíticos, medicamentos baseados em benzodiazepinas e betabloqueadores. Geralmente, esses medicamentos são administrados por cerca de seis meses e, em casos mais graves, a terapia pode se estender por um período maior (CASTILLO, 2000). No entanto, é notável uma considerável parcela de pacientes que, após alguns meses, interrompe o tratamento com antidepressivos, num estudo transversal revelou que muitos pacientes expressam insatisfação com a qualidade do atendimento prestado nos serviços de saúde e desejam que os médicos encarregados dos tratamentos forneçam informações mais abrangentes e alternativas para o controle da ansiedade, em vez de se limitarem apenas à prescrição de medicamentos.

Em relação ao dado exposto, surge também como medida de tratamento a implementação prática de diversos protocolos terapêuticos, como acupuntura, yoga,

meditação, relaxamento, respiração profunda, mindfulness e aromaterapia, desempenha um papel significativo que complementa as intervenções cognitivo-comportamentais empregadas na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Essas estratégias proporcionam aos pacientes um maior controle sobre seus pensamentos e comportamentos em situações estressantes, resultando em impactos positivos nas dimensões psicológica, física e emocional de sua saúde. Na prática clínica, a TCC tem se destacado, particularmente no contexto do tratamento da fobia social (situações sociais que despertam o transtorno), e sua eficácia é evidenciada por meio de técnicas como reestruturação cognitiva, treinamento de habilidades sociais, técnicas de relaxamento e exposição, que visam reconfigurar as crenças disfuncionais, promover o enfrentamento de situações sociais temidas e reduzir os sintomas de ansiedade. Na psicoterapia a TCC é a mais recomendada em relação a sentimentos ansiosos, no entanto, apesar da aplicação desta ainda surge a necessidade da terapia farmacologia em seu conjunto, dependendo do diagnóstico clínico. (MEDEIROS, 2021).

5.5. DEPRESSÃO

A depressão é uma patologia crônica, psiquiátrica e recorrente. Del Porto et al (2000 apud Acta, 2006) "É classificada como um dos transtornos do humor, apresentando sintomas como lentificação dos processos psíquicos, humor depressivo e/ou irritável, diminuição da energia, incapacidade de experimentar alegria e prazer, desinteresse, apatia ou agitação psicomotora, dificuldade de concentração, pensamentos negativos, perda da capacidade de planejamento futuro e distorção do juízo da realidade."

Embora a Depressão seja caracterizada como um transtorno de humor, existem sintomas comuns que são divididos em quatro grupos. Além dos conhecidos sintomas emocionais (perda de prazer, tristeza) existem sintomas motivacionais (falta de persistência e iniciativa, passividade) cognitivos (desesperança, enfraquecimento da memória e concentração, visão negativa de si próprio) e físicos como: aumento de dores, fadiga, mal-estar nas atividades do dia-a-dia, mudança de sono e apetite. O paciente precisa apresentar todos esses sintomas em conjunto para ser diagnosticado como depressivo, quanto mais sintomas existir e quanto mais o nível de intensidade for, maior se tem a certeza que o paciente sofre de tal patologia (ATKINSON et al,

2002 apud Rufino et al, 2018). Podem existir durações variadas de acordo com os sintomas depressivos, como: episódios breves, crônicos, únicos ou recorrentes. Também com diferentes intensidades como: interferência no funcionamento do dia-a-dia de forma grave, moderada ou leve (MELO, 1999 apud ACTA, 2006).

A depressão é classificada como uma das principais causas de incapacitação social no mundo, geralmente tendo seu aparecimento mais comum entre pessoas dos 20 aos 50 anos. Estudos comprovam que a cada 20 pessoas uma sofre de depressão em algum momento de sua vida. A cada 50 casos, um carece de internação, sendo que desses 50, 15% acabam cometendo suicídio (DEL PORTO et al, 2005 apud, MOREIRA et al, 2013).

Episódios estressantes podem ter ligação com a Depressão, sendo causados por diversos fatores que enfrentamos no dia a dia e que todos estão sujeitos a passar, existe alguns fatores de riscos associados a Depressão e que são mais recorrentes, tais como: Isolamento social, história familiar, aspectos relacionados à personalidade, experiências desagradáveis no cotidiano da pessoa e acontecimentos na infância. O acordo entre estresse contínuo, fatores genéticos e estresse precoce pode resultar a vulnerabilidade da pessoa a levando a desenvolver transtornos psiquiátricos como a Depressão. Estressores associados propriamente à autoestima, tem a chance de favorecer a Depressão, e assim, cada pessoa conceitua o agente estressor conforme sua gravidade, a depender dos resultados idiossincráticos que se dá ao mesmo (FRÁGUAS Jr et al, 2002 apud, MOREIRA et al, 2013).

O tratamento para a Depressão apresenta diversas opções que permite ao psiquiatra clínico, uma flexibilidade com intenção de se adequar a melhor abordagem terapêutica para cada paciente, que deve ser compreendido de forma globalizada sendo considerado o ser humano como um todo, incluindo dimensões sociais, biológicas e psicológicas. Sendo assim, a terapia deve se envolver esses pontos e fazer uso da psicoterapia, mudanças no estilo de vida e a terapia farmacológica (STAHL, 1998 apud BRAZ, 1999).

5.6. SINDROME DE BURNOUT

“Burnout é um tipo de estresse ocupacional que acomete profissionais envolvidos com qualquer tipo de cuidado em uma relação de atenção direta, contínua e altamente emocional”, para os autores as profissões mais vulneráveis são geralmente as que envolvem serviços, tratamento ou educação. (MASLACH & LEITER, 1999).

Ainda para os autores, a definição mais admitida do burnout é a baseada na perspectiva social-psicológica, sendo esta composta de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho.

O Burnout foi aceito como um risco ocupacional para profissões que envolvem cuidados com saúde, educação e serviços humanos (MUROFUSE et al.,2005), ou seja, afeta, sobretudo, profissionais da área de serviços ou cuidadores, quando em contato direto com os usuários. Nesta direção, destaca-se o trabalho dos profissionais da enfermagem.

A síndrome de Burnout deve ser compreendida como um processo de três dimensões: a primeira é a exaustão emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia e uma sensação de esgotamento emocional; a segunda, despersonalização, é definida como falta de sensibilidade e a dureza ao responder às pessoas receptoras de seu serviço, e a terceira, a baixa realização profissional, que se refere a uma redução do sentimento de competência em relação ao trabalho com pessoas. (CARLOTTO et al, 2006 apud FRANÇA 2012)

A enfermagem é uma área profissional que exige conhecimento técnico científico voltado ao cuidado humano e holístico, além do enfermeiro precisar de várias habilidades: cognitivas, interpessoais e psicomotoras aliadas ao embasamento teórico. Desse modo, hoje, a enfermagem é considerada um componente vital e imprescindível do serviço de assistência médica. (DA ROSA et al, 2005 apud FRANÇA 2012)

“O trabalho tem importância essencial dentro do contexto de vida das pessoas. Porém, o mesmo trabalho que dignifica, confere identidade, crescimento e reconhecimento ao ser humano, pode ser fonte de sofrimento e de adoecimento físico e mental” (DEJOURS et al.,1992).

Na área da saúde, o intuito do trabalho é o próprio homem: o paciente ou usuário dos serviços de saúde. Os profissionais da saúde são expostos a inúmeras situações de estresse e desgaste decorrentes do contato cotidiano com pessoas debilitadas, ou doentes, além de terem que lidar com situações extremas, relações interpessoais e hierárquicas nas instituições de saúde. (MAIA et al, 2004 apud FERREIRA 2015)

Os colaboradores da equipe da enfermagem, particularmente, se deparam com a falta de preparo para enfrentar suas demandas emocionais e a dos pacientes acometidos por diferentes problemas de saúde e suas famílias. Esses profissionais acabam passando muito tempo com os pacientes e seus familiares, com isso, acabam tendo uma interação maior, direta e contínua, com os pacientes e seus familiares. Normalmente permanecem mais tempo na instituição, enfrentando diariamente a dor, o sofrimento alheio e a morte, sem nenhum suporte, expostos a cargas psíquicas que, somadas às outras condições ruins de trabalho, podem propiciar o sofrimento mental importante, com sintomas de esgotamento físico e mental (PITTA, 2016).

A Síndrome de Burnout é um fenômeno psicossocial que surge como resposta aos episódios estressantes entre os colaboradores presentes no trabalho. Essa síndrome é a expressão de um processo contínuo, com sentimentos de inadequação em relação ao trabalho e de falta de recursos para enfrentá-lo. As causas do desgaste físico e emocional apresentam-se com mais frequência no ambiente de trabalho do que no indivíduo; ressaltando o excesso de trabalho, falta de controle para estabelecer prioridades, remuneração e reconhecimento insuficientes, competitividade e falta de solidariedade entre os pares e de equidade por parte dos colegas e da organização. (MASLACH et al, 1996 apud FERREIRA 2015)

Para Maslach e Jackson (1981), a Síndrome de Burnout é constituída de três dimensões: (1) exaustão emocional (EE): forte sentimento de tensão emocional, sensação de esgotamento e de falta de energia e de recursos emocionais próprios para lidar com rotinas da prática profissional; (2) despersonalização (DS): insensibilidade emocional do profissional, levando-o a um contato frio e impessoal com os receptores de seus serviços; e (3) baixa realização profissional (BRP): autoavaliação negativa, associada à insatisfação e ao desânimo com

o trabalho e com o próprio desempenho profissional, cuja sensação de mau resultado leva a uma sensação de incompetência. Essas dimensões dependem de características pessoais, laborais, organizacionais e sociais (ELIAS et al, 2006 apud FERREIRA 2014) e (MASLACH et al, 2001).

É fundamental que exista um projeto de reduzir o impacto dos fatores de estresse que desenvolvem a Síndrome de Burnout em determinadas situações, como sentimentos de incompetência e insatisfação com a atividade desenvolvida e estresses ocupacionais, se persistentes, levam o trabalhador a desenvolver a Síndrome de Burnout. (NOGUEIRA, 2012 apud MOREIRA et al. 2013)

6. RESULTADOS E DISCUSÕES

A pesquisa empírica conduzida para este estudo envolveu a coleta de dados quantitativos de 35 profissionais da área da saúde. Os participantes foram recrutados de diversas instituições de saúde, incluindo o Hospital Psiquiátrico André Luiz, Hospital São Lucas e Unidades de Saúde da Família (USF) localizadas no município de Garça, São Paulo. A amostra consistia em 27 participantes do sexo feminino (77%) e 8 participantes do sexo masculino (23%), abrangendo uma representação significativa de gêneros na área da saúde.

No que diz respeito à ocupação, os profissionais foram classificados da seguinte forma: 6 (17%) eram enfermeiros, 19 (57%) atuavam como Técnicos de Enfermagem e 9 (26%) desempenhavam o papel de Auxiliares de Enfermagem. Essa distribuição de ocupações é demonstrada nos Gráficos 1 e 2, anexado (s) abaixo:

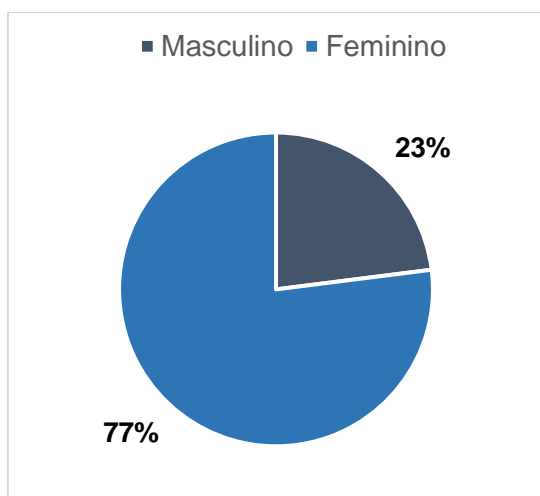
Gráfico 1.:

Gráfico1- Masc./Fem.

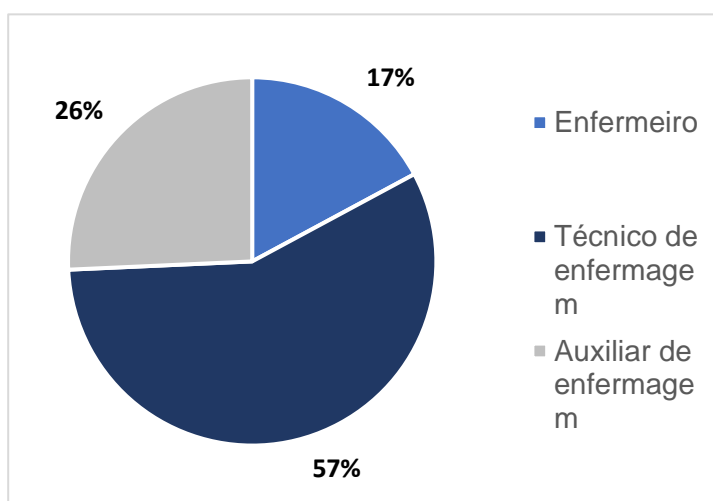
Gráfico 2.:

Gráfico2- Porcentagem

Os questionários foram aplicados no período de (1) mês, com o propósito principal de avaliar as experiências dos participantes em relação aos sinais e sintomas da Ansiedade, Depressão e a Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho.

6.1. Instrumento da coleta de dados:

Nesta seção, apresentamos os resultados da pesquisa que explorou a relação entre a carga emocional e os transtornos de Ansiedade, Depressão e a Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem. A pesquisa envolveu um questionário composto por 12 perguntas, divididas em três categorias, cada uma relacionada a um dos transtornos em foco: Ansiedade, Depressão e Síndrome de Burnout.

Tabela 1 – Questões 1 a 4: Ansiedade

Questão	Resposta	Motivo	Quantidade	Percentual
1. Você pensa demais a ponto de criar situações em seus pensamentos que talvez não iram se realizar e acaba ficando frustrado?	Sim	Não justificado	14	40%
	Sim	sintomas ansiosos	3	9%
	Sim	Frustração em seus ideais	2	6%
	Sim	Expectativas da melhora no trabalho e na valorização profissional	5	14%
	Não	-	11	31%
2. Se sente impotente em situações que te tiram da zona de conforto?	Sim	Não justificado	8	23%
	Sim	Ao deparar-se com imprevistos	4	11%
	Não	-	20	57%
	Não respondeu	-	3	9%
3. Tive dificuldade de relaxar e acalmar meus pensamentos?	Sim	Não justificado	11	31%
	Sim	Juntar os problemas casa-trabalho	4	11%
	Sim	Pensar demais	4	11%
	Sim	Devido a ansiedade	5	14%
	Não	-	11	31%
4. Tive sensações de medo ou pânico?	Sim	Não justificado	7	20%
	Sim	Medo de decepcionar	5	14%
	Não	-	23	66%
TOTAL ENTREVISTADOS			35	100%

Tabela 1- Ansiedade

As questões 1 a 4 foram direcionadas para avaliar os sintomas de ansiedade entre os participantes. Os resultados revelaram uma predominância de respostas afirmativas nas Questões 1 e 3, indicando que 24 (69%) dos profissionais experimentam preocupações excessivas e dificuldades em relaxar e acalmar seus pensamentos. Os motivos variaram, com alguns participantes mencionando sintomas

ansiosos, frustração em seus ideais e expectativas de melhoria no trabalho e na valorização profissional.

Tabela 2 – Questões 5 e 6: Depressão

Questão	Resposta	Motivo	Quantidade	Percentual
5. Você se sente reconhecido financeiramente?	Sim	Não justificado	3	9%
	Não	Insatisfação do salário baixo e a ausência do piso salarial	32	91%
6. Tem dificuldade no planejamento e execução das tarefas do seu dia a dia?	Sim	Não justificado	3	9%
	Sim	Falta de tempo e cansaço	3	9%
	Sim	Falta de motivação	2	6%
	Sim	Dificuldade em realizar o plano	3	9%
	Não	-	24	69%
Total de entrevistados:			35	100%

Tabela 2- Depressão

As Questões 5 e 6 abordaram a depressão no contexto do trabalho. A maioria dos participantes 32 (91%) relatou insatisfação com o reconhecimento financeiro, destacando o sentimento de desvalorização. Questões relacionadas à dificuldade no planejamento e execução de tarefas revelaram que a falta de tempo, o cansaço, a falta de motivação e dificuldades na realização de planos são desafios enfrentados por alguns profissionais, totalizando 11 (31%) dos entrevistados.

Tabela 3 – Questões 7 a 11: Síndrome de Burnout

Questão	Resposta	Motivo	Quantidade	Percentual
7. Você sente algum mal estar por causa do trabalho?	Sim	Não justificado	5	14%
	Sim	Exaustão psicológica e estresse	3	9%
	Sim	Tem problemas com a equipe	3	9%
	Sim	Sente ansiedade	2	6%
	Sim	Falta reconhecimento de	2	6%
	Não	Não justificado	19	54%
8. Se sente mais insensível com as pessoas devido ao trabalho?	Sim	Não justificado	10	29%
	Sim	Por lidar com o público o tempo todo	4	11%
	Não	-	18	51%
	Não respondeu	-	3	9%
9. No Trabalho, você lida com problemas emocionais de maneira calma?	Sim	Não justificado	22	63%
	Sim	Para o bem do publico	9	26%
	Não	-	4	11%
10. O seu trabalho é emocionalmente desgastante?	Sim	Não justificado	19	54%
	Sim	Por lidar com um grande público, estresse, doenças e morte	9	26%
	Sim	Falta reconhecimento de	4	11%
	Não	-	3	9%
11. Em relação a realização profissional, você se sente realizado?	Sim	Amo o que faço	11	31%
	Sim	Não justificado	15	43%
	Não	-	9	26%
Total de entrevistados:	-	-	35	100%

Tabela 3- síndrome de Burnout

As Questões 7 a 11 investigaram a presença de sintomas de síndrome de burnout. Os resultados apontaram que 15 (43%) dos profissionais sentem algum mal-

estar devido ao trabalho, como a exaustão psicológica e estresse, sendo os motivos mais frequentemente mencionados. Além disso, 14 (40%) dos entrevistados se sentem mais insensíveis com as pessoas devido ao trabalho, relacionando essa sensação ao contato constante com o público. No que diz respeito à gestão de problemas emocionais no trabalho, a maioria 31 (89%) respondeu que o faz de maneira calma, com um foco no bem-estar do público, enquanto 11% apresenta dificuldades. A pesquisa também indicou que 32 (91%) dos participantes consideram seu trabalho emocionalmente desgastante, citando motivos como o grande público, o estresse, doenças e falta de reconhecimento.

Tabela 4 – Questão 12: Exaustão emocional

Questão	Resposta	Motivo	Quantidade	Percentual
12. Como você se sente em relação à exaustão emocional?	Afirma	devido à sobrecarga psicológica	12	34%
	Afirma	vivo de altos e baixos	7	20%
	Afirma	Tenho sob controle	5	14%
	Afirma	Situação precária das instituições e da equipe	4	11%
	Nega	-	3	9%
	Não respondeu	-	4	11%
Total de entrevistados:			35	100%

Tabela 4- Exaustão Emocional

A Questão 12 abordou a exaustão emocional dos profissionais de enfermagem. Os resultados revelaram que 34% dos participantes afirmam vivenciar sobrecarga psicológica, enquanto 20% afirmam viver altos e baixos emocionais. A predominância do controle sobre suas emoções foi mencionada por 14% dos entrevistados, enquanto 11% atribuíram essa sensação à situação precária das instituições e da equipe. A análise também mostrou que 9% dos profissionais negaram sentir exaustão emocional.

Os resultados sublinham a complexidade da sobrecarga emocional enfrentada pelos profissionais de enfermagem e suas implicações na saúde mental e no bem-estar. É notório que a Ansiedade, Depressão e Síndrome de Burnout representam desafios significativos no campo da enfermagem, e essas descobertas fornecem informações valiosas para orientar medidas de apoio e intervenções voltadas para aprimorar a qualidade de vida e a satisfação profissional desses trabalhadores. A partir dessas informações, é essencial destacar a necessidade de prevenção em relação a cada um desses aspectos, incluindo a promoção da educação contínua sobre saúde mental para os profissionais de enfermagem que seguem ou pretendem avançar na carreira. A conscientização pode incentivar esses profissionais a manifestar-se em prol de melhorias nas condições de trabalho e políticas, buscando reconhecimento público da importância e das necessidades de apoio que merecem.

7. CONCLUSÃO

O presente trabalho buscou explorar o impacto da carga emocional nos cuidados de enfermagem, com foco nas relações entre ansiedade, depressão e a síndrome de burnout. Ao analisar os resultados e discutir os dados apresentados, tornou-se evidente que a enfermagem é uma profissão dedicada ao cuidado e ao bem-estar dos outros, mas que, paradoxalmente, enfrenta desafios significativos em relação à sua própria saúde mental e bem-estar.

Os resultados da pesquisa destacaram a complexidade das emoções vivenciadas pelos profissionais de enfermagem. Com a predominância de 69% nas questões 1 e 3 sobre Ansiedade, cujo apresentaram sintomas como: ansiedade, frustração, expectativa por melhorias no trabalho, pensar muito e levar os problemas trabalho-casa. 91% dos profissionais não se sentem reconhecidos financeiramente e afirmam que a vida profissional é emocionalmente desgastante, além de fatores como sobrecarga de trabalho, equipe e recursos precários e sensação de impotência.

Nesse contexto, é imperativo reconhecer a necessidade de intervenções e medidas de apoio. É crucial promover a saúde mental no local de trabalho, implementar programas de prevenção e conscientização, e assegurar condições de trabalho adequadas. Além disso, a educação contínua sobre saúde mental para os profissionais de enfermagem e a luta contra o estigma relacionado a transtornos

mentais são passos essenciais para garantir que esses profissionais recebam o suporte necessário.

O reconhecimento de que os profissionais de enfermagem merecem ambientes de trabalho saudáveis, apoio psicológico e reconhecimento público é um passo fundamental para garantir que esses heróis da linha de frente da saúde possam continuar a desempenhar seu papel vital com saúde, vitalidade e satisfação profissional.

Em última análise, este estudo destaca a importância de considerar não apenas a saúde dos pacientes, mas também a saúde dos profissionais de enfermagem. Investir em seu bem-estar é investir na qualidade do sistema de saúde como um todo, garantindo que esses profissionais continuem a oferecer cuidados de qualidade, humanização e empatia, mesmo diante dos desafios emocionais que enfrentam diariamente. Contudo, a saúde mental dos profissionais de enfermagem é uma parte fundamental da equação para proporcionar um sistema de saúde mais eficiente, justo e compassivo.

8. REFERÊNCIAS

ACTA Paul. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0103-21002006000200007>.

Acesso em 25/10/2023.

ARAUJO Et al, prevalência de depressão e ansiedade em detentos, Ribeirão Preto, 2009

BIANCO, Ansiedade e estresse dos profissionais de enfermagem que trabalham em unidades de pacientes graves, São Bernardo do campo, 2007.

BOLLER Erika, O enfrentamento do estresse no trabalho da enfermagem em emergência- possibilidades e limites na estratégia de implementações gerenciais, Florianópolis. 2002

Braz. J. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000500005>

Acesso em 25/10/2023.

BALIANA, Letícia de Oliveira. Avaliação da depressão, ansiedade e estresse em profissionais da equipe de enfermagem. 2020.

CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.

COFEN, 2007. Disponível em https://www.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2012/03/resolucao_311_anexo.pdf. Acesso em 13/11/2023.

DALMOLIN Et al, Sofrimento moral e síndrome de burnout: relações nas vivências profissionais dos trabalhadores da enfermagem, Rio Grande, 2012.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. In: A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 1988. p. 163-163.

ELIAS et al, A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escola, 2006.

FERREIRA, Naiza do Nascimento; LUCCA, Sergio Roberto de. Síndrome de burnout em técnicos de enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 18, p. 68-79, 2015.

FRANÇA, Flávia Maria de et al. Burnout e os aspectos laborais na equipe de enfermagem de dois hospitais de médio porte. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 20, p. 961-970, 2012.

FREUD, S. Inibições e sintomas e ansiedade. Rio de Janeiro, Imago, 1976. Livro 24.

MEDEIROS, Práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) em protocolos de Terapia Cognitiva Comportamental no manejo de sintomas ansiosos: uma revisão de literatura, Uberlândia, 2021.

MENDES, O agir competente como estratégia de gestão do risco de violência no trabalho: o ponto de vista da atividade humana de trabalho dos Técnicos de Enfermagem de uma instituição pública psiquiátrica, Belo Horizonte, 2014.

MOITINHO Et al. O adoecimento mental dos profissionais de enfermagem. Coren, 2019. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/noticias/coren-sp-apresenta-lista-de-acoes-apos-sondagem-sobre-adoecimento-mental/>. Acesso em: 29/11/2023.

Moreira DP, Furegato ARF. Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. Rev. Latino-Am. Enfermagem (Internet). jan. -fev. 2013

MUROFUSE, Neide Tiemi; ABRANCHES, Sueli Soldati; NAPOLEÃO, Anamaria Alves. Reflections on stress and burnout and their relationship with nursing. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 13, n. 2, p. 255-261, 2005.

NONNENMACHER L et al, Transtorno Mental em Profissionais de Enfermagem no Setor de Urgência e Emergência: Revisão Sistemática da Literatura. Id on Line Rev.Mult. Psic., dezembro/2019, vol.13, n.48, p.120-132.ISSN: 1981-1179.

OLIVEIRA Et al, Ansiedade, depressão e burnout em Enfermeiros- Impacto do trabalho por turnos, Revista Enfermagem, Coimbra Portugal, 2012.

PITTA, Ana. Hospital: dor e morte como ofício. BOD GmbH DE, 2016.

Rufino et, al. Aspectos gerais, sintomas e diagnóstico da Depressão. Rev Saúde em foco. Teresina, 2018. Disponível em 25/10/2023

SILVA Regina, Ansiedade e desempenho: uma análise experimental, Rio de Janeiro, 1983

Anexo 1 – Questionário

Gênero:

Masculino () ; () Feminino ; Outro ()

Ocupação:

1. Você pensa demais a ponto de criar situações em seus pensamentos que talvez não iram se realizar e acaba ficando frustrado (a)?

Sim ()

Porque _____

Não ()

2. Se sente impotente em situações que te tiram da zona de conforto?

Sim ()

Porque _____

Não ()

3. Tive dificuldade de relaxar e acalmar meus pensamentos?

Sim ()

Porque _____

Não ()

4. Tive sensações de medo ou pânico?

Sim ()

Porque _____

Não ()

5. Você se sente reconhecido financeiramente pelo seu trabalho?

Sim ()

Porque _____

Não ()

6. Tem dificuldade no planejamento e execução das tarefas do seu dia a dia?

Sim ()

Porque _____

Não ()

7. Você sente algum mal estar por causa do trabalho?

Sim ()

Porque _____

Não ()

8. Desde que começou o trabalho, você sente mais insensível com as pessoas?

Sim ()

Porque _____

Não ()

9. No seu trabalho, você lida com problemas emocionais de maneira calma?

Sim ()

Porque _____

Não ()

10. O seu trabalho é emocionalmente desgastante?

Sim ()

Porque _____

Não ()

11. Em relação a realização profissional você se sente realizado?

Sim ()

Porque _____

Não ()

12. Como você se sente em relação a exaustão emocional?

Anexo 2 – Autorização pesquisa**SÃO
PAULO
GOVERNO
DO ESTADO****Etec Monsenhor Antônio Magliano**

Garça, 02 de outubro de 2023

Ofício nº 082/2023- COORD.

Assunto: Solicita autorização para realização de pesquisa.

Prezado (a) Senhor (a):

Um grupo de alunas, composto por Amanda Moreira, Alana Tais Eugenio da Silva , Ashiley Rebeca Eugenio de Souza, Camila Castilho Vieira, Marcia Costa Garcia, Marcia Helena Moreira, matriculadas no 4º Módulo do Curso Técnico de Enfermagem, Curso oferecido pela ETEC Monsenhor Antônio Magliano, estão realizando o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), com o tema “ **Impacto da carga emocional no cuidado da enfermagem: Explorando relações entre Ansiedade, Depressão e Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho**”.

Para dar continuidade ao trabalho, elas precisam obter informações dos profissionais da área de saúde que atuam nesta instituição, através do preenchimento de um questionário, conforme modelo em anexo, sem a necessidade de que o(a) participante se identifique.



**SÃO
PAULO**
GOVERNO
DO ESTADO

Etec Monsenhor Antônio Magliano

Por isso, venho por meio deste, solicitar a Vossa Senhoria, autorização para que essas alunas, possam realizar a pesquisa com os profissionais de enfermagem desta instituição, deixando cópias do questionário e recolhendo posteriormente, quando os mesmos estiverem preenchidos.

Reforço que caso seja autorizada a aplicação do questionário, não será necessária a identificação dos participantes.

Sem mais, agradeço e me coloco à disposição para eventuais esclarecimentos.

Atenciosamente,

Priscila Pereira Martins Ribeiro
Coord. de Área - Enfermagem
ETEC Monsenhor Antônio Magliano - CPS

Ilmo(a). Sr(a).
Enfermeira Responsável pelo Hospital São Lucas – AHBB
GARÇA – S.P.

creute
cefiv
05/10/23

Anexo 3 – Ofício da Palestra



**SÃO
PAULO**
GOVERNO
DO ESTADO

Etec Monsenhor Antônio Magliano

Garça, 23 de outubro de 2023.

Ofício nº: AD - 087/2023

Assunto: Solicita realização de palestra.

Prezadas Senhoras:

Um grupo de alunas, matriculadas no 4º módulo do curso técnico de Enfermagem, curso oferecido pela ETEC Monsenhor Antônio Magliano, estão realizando o TCC com o tema: "Impacto da Carga Emocional no cuidado da Enfermagem: Explorando relações entre ansiedade, depressão e síndrome de Burnout no ambiente de trabalho".

Para uma melhor abordagem sobre o tema proposto pelo grupo de alunas, venho por meio deste, convidar Vossas Senhorias, para que realizem uma palestra, no dia 30/10/2023, segunda-feira, para os alunos do Curso Técnico de Enfermagem, com horário de início previsto para às 19h30min..

Caso não seja possível a realização da palestra na data sugerida, informo que podemos realizar a mesma, em um outro dia.

Contando com a suas colaborações, agradeço antecipadamente, e me coloco a disposição para eventuais esclarecimentos.

Atenciosamente,

Alexandre Santos de Almeida
Assessor Técnico Administrativo II
ETEC Monsenhor Antônio Magliano

Ilmas. Senhoras
Jenifer Caroline Romão de Carvalho
Jéssica Aparecida Gomes de Sá Silva

Praça Dr. Martinho Funchal de Barros, 277 – Fone/Fax (14) 3471-0099 / 3406-5870 – CEP. 17400-000 – Garça – SP
e-mail: ete_mam@yahoo.com.br
site: www.etcemam.com.br

Anexo 4 – Palestra Psicóloga(s) e Fotos



