

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC RODRIGUES DE ABREU
TÉCNICO EM ENFERMAGEM**

**UMA REFLEXÃO SOBRE A DIFERENÇA DE BURNOUT E ESTRESSE NA VISÃO
DOS TÉCNICOS DE ENFERMAGEM**

Orientador (a): Rebeca Moreira de Souza *

Autores: David Gonçalves Junior, Emanuely Tofanelo Pardo Bitencourt, Rosemeire
Aparecida dos Santos, Giovana Romacho Gandolfi**

RESUMO: O estresse ocupacional vem sendo considerado um problema generalizado afetando os trabalhadores, a organização e a sociedade como um todo. O estresse é caracterizado por uma síndrome específica de fatos biológicos, apresentando-se como uma resposta inespecífica do corpo diante de exigências às quais está sendo submetido, manifestando-se de forma positiva (eustresse), que motiva e provoca a resposta adequada aos estímulos estressores, ou negativa (distresse), que intimida o indivíduo diante de situação ameaçadora, com predominância de emoções de ansiedade, medo, tristeza e raiva. A Síndrome de Burnout é um fenômeno psicossocial que surge como resposta aos estressores interpessoais crônicos presentes no trabalho. **Objetivo:** mensurar nível de conhecimento dos futuros técnicos de enfermagem sobre o conceito de Estresse e Burnout. **Metodologia:** Abordagem Hipotetético dedutivo e pesquisa exploratória, coleta de dados foi 30 alunos cursando o 1º, 18 alunos cursando o módulo 2º, 20 alunos cursando o 3º módulo e 21 alunos cursando o 4º modulam, totalizando, portanto, uma amostragem de 89 participantes. **Resultados:** Apenas 57% dos entrevistados associaram corretamente o Burnout a um desequilíbrio profissional, enquanto 59% reconheceram fatores como excesso de carga horária e falta de descanso como desencadeadores principais. Contudo, 73% apresentaram equívocos sobre o tratamento, acreditando que Estresse e Burnout poderiam ser geridos da mesma forma. Alunos dos módulos mais avançados apresentaram maior clareza conceitual, com até 95% de acerto em questões relacionadas a sintomas e diagnósticos. **Conclusão:** Os resultados gerais reforçam a necessidade de maior ênfase na educação sobre saúde ocupacional desde os primeiros módulos.

Palavras-chave: Diferença conceitual de Estresse Burnout; estudantes do Técnicos de Enfermagem

* Professor Orientador. Graduado em Enfermagem, Mestre em Saúde Coletiva, Licenciado e Docente no Curso Técnico em Enfermagem.

**Técnico em Enfermagem, na Etec Rodrigues de Abreu – e-mail dgoncalvesjunior@gmail.com; emanuely.pardo@hotmail.com; gigirosa12@gmail.com; meiresantos256031@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O trabalho é uma atividade que pode ocupar grande parcela do tempo de cada indivíduo e do seu convívio em sociedade. Dejours afirmava que o trabalho nem sempre possibilita realização profissional. Pode, ao contrário, causar problemas desde insatisfação até exaustão, nesse sentido, o trabalho tem importância essencial dentro do contexto de vida das pessoas. Na área da saúde, a finalidade do trabalho é o próprio homem: o cliente ou usuário dos serviços de saúde. Os profissionais técnicos em enfermagem estão expostos a diversas situações de estresse e desgaste decorrentes do contato cotidiano com pessoas debilitadas, ou doentes, além de terem que lidar com tensas relações interpessoais e hierárquicas nas instituições. A profissão de enfermagem é regulamentada pela Lei nº 7.498, de 25 de junho de 1986, e classificada em graus de habilitação, a saber: Enfermeiro, Técnico de Enfermagem, Auxiliar de Enfermagem. Ao técnico de enfermagem compete assistir ao Enfermeiro no planejamento, programação, orientação e supervisão das atividades de assistência de Enfermagem, na prestação de cuidados diretos de Enfermagem a pacientes em estado grave; na prevenção e controle das doenças transmissíveis em geral em programas de vigilância epidemiológica; na prevenção e controle sistemático da infecção hospitalar e na prevenção e controle sistemático de danos físicos que possam ser causados a pacientes durante a assistência de saúde. Trabalhar em um hospital requer um alto nível de colaboração entre diversos profissionais, de diferentes especialidades e posições na rede de cuidados ao cliente, exigindo um trabalho coletivo e coordenado.

O técnico de enfermagem é o primeiro profissional que o familiar encontra em momentos de instabilidade dos seus entes queridos, é o que está em contato direto com o cliente frágil emocionalmente e fisicamente. Desse modo, as demandas do trabalho do técnico de enfermagem são caracterizadas pelas exigências físicas, psicológicas, sociais e organizacionais que requerem esforço físico, cognitivo ou emocional e estão associadas a custos fisiológicos e psíquicos, somadas a jornada em turnos e os plantões também contribuem para a sobrecarga cognitiva e emocional dos técnicos de Enfermagem.

Estresse é conceito originalmente utilizado na Física para descrever uma força ou um conjunto de forças que, aplicadas a um corpo, tendem a desgastá-lo ou deformá-lo, foi estudado por Selye considerando-se as reações desencadeadas pelo

organismo exposto a diferentes situações nocivas à saúde. O estresse é caracterizado por uma síndrome específica de fatos biológicos, apresentando-se como uma resposta inespecífica do corpo diante de exigências às quais está sendo submetido, manifestando-se de forma positiva (eustresse), que motiva e provoca a resposta adequada aos estímulos estressores, ou negativa (distresse), que intimida o indivíduo diante de situação ameaçadora, com predominância de emoções de ansiedade, medo, tristeza e raiva.

A Síndrome de Burnout é um fenômeno psicossocial que surge como resposta aos estressores interpessoais crônicos 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.

Durante a realização dos estágios supervisionados, realizados no segundo módulo verificou-se que vários profissionais atuantes na enfermagem possuem dupla jornada de trabalho, em contrapartida nós como estudantes do curso técnico de enfermagem, muitas vezes nos percebíamos com os seguintes sentimentos: dificuldades de concentração, sentimentos de derrota, desesperança e negatividade e sentimentos de fracasso e insegurança. Ao iniciarmos o curso, não deixamos as nossas atividades diárias como função de pai, mãe, filho, trabalho, acrescentamos a essas atividades uma nova jornada de 6 aulas dias no período da tarde, que é alterada durante o período de estágio supervisionados. Aos analisarmos a nossa percepção dos sentimentos externado pelos colegas e muitas vezes por profissionais conhecidos atuantes, não sabíamos distinguir Estresse de Burnout, apesar de compreendermos que a qualidade de vida no trabalho (QVT) envolve fatores intrínsecos e extrínsecos do cargo, afetando tanto as atitudes pessoais quanto as comportamentais, com relevância na produtividade individual e coletiva. Diante desse contexto problemático, questionou-se: os futuros técnicos de enfermagem conseguem distinguir os sinais e sintomas do Estresse e do Burnout?

Presumimos que não entendem a diferença do Estresse e do Burnout, por que os sintomas são semelhantes, e para diferenciá-lo a causa dos sintomas é o padrão ouro, e, por desconhecer isso não buscam respaldo legal para o tratamento ou afastamento.

Assim o objetivo deste artigo foi mensurar nível de conhecimento dos futuros técnicos de enfermagem sobre o conceito de Estresse e Burnout.

Sabendo que o Burnout é reconhecido como risco ocupacional para

profissões que envolvem cuidados com saúde, educação e serviços humanos, e que o seu diagnóstico é complexo, pois seus efeitos apresentam consequências variáveis em termos psicológicos, implicações físicas e alteração de conduta. No plano das implicações psíquicas, o indivíduo acometido descompensa-se, responde de modo inadequado à tensão e aos estímulos do ambiente de trabalho, perde o eixo, encontra dificuldade de aprendizagem, tem insônia, pesadelos, impotência e apatia, extingue laços afetivos e evita restabelecer novos vínculos, isola-se, afasta-se dos familiares, e demonstra desinteresse pelo emprego. É relevante refletirmos sobre algo que nos afeta tão fortemente, para que se possa compreender a diferença entre estresse e síndrome de Burnout. A literatura esclarece que a diferença reside no fato de que no estresse são observados pontos positivos e negativos, além da predominância de sintomas físicos com emoções exageradas. Em contrapartida, no Burnout, são marcantes apenas os aspectos negativos (distresse).

2 OBJETIVO

O objetivo deste artigo foi mensurar nível de conhecimento dos futuros técnicos de enfermagem sobre o conceito de Estresse e Burnout.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O Método de abordagem foi o hipotético dedutivo defendido por Karl Popper, por iniciar-se com um problema ou uma lacuna no conhecimento científico, passando pela formulação de hipóteses e por um processo de inferência dedutiva, que testa a predição da ocorrência de fenômenos abrangidos pela referida hipótese. A pesquisa exploratória foi a escolhida para a resolução do problema por ser uma abordagem objetiva e permitir familiaridade com o problema, tornando-o explícito. De acordo com Gil, 1991 é composta por levantamento bibliográfico, e de campo com as entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado e análise de exemplos que estimulem a compreensão do problema. A pesquisa bibliográfica é elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros, artigos de periódicos e, atualmente, material disponibilizado na Internet. Dessa forma, o arcabouço bibliográfico para esse artigo foram

resoluções do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) fontes, como o portal do Conselho Regional de Enfermagem (COREN) e artigos acadêmicos obtidos através da plataforma Google Acadêmico tendo como palavra chave “Estresse Ocupacional” “Estresse” e “Burnout”.

Para o levantamento utilizou como instrumento um questionário (Apêndice A) contendo doze questões de múltipla escolha sobre conceito, diferenças de estresse e Burnout, com o objetivo de mensurar nível de conhecimento dos futuros técnicos de enfermagem sobre o conceito de Estresse Burnout. A coleta de dados foi realizada nos dias 02/09/2024, 04/09/2024, 06/09/2024, o instrumento foi aplicado por via impressa presencialmente em sala de aula no período da manhã para os alunos matriculados nos módulos 1 e 2 e no período da tarde para os alunos matriculados nos módulos 3 e 4, o universo para a pesquisa foi Escola Técnica Rodrigues de Abreu em Bauru- S, localizada na cidade de Bauru- SP. A população amostral geral foram os alunos cursando o curso Técnico em Enfermagem, matriculados no 1º (36 alunos) ,2º (35 alunos),3º (26 alunos) e 4º (30 alunos) módulo, totalizando uma população amostral de 127alunos. A amostragem participante da coleta de dados foi 30 alunos cursando o 1º, 18 alunos cursando o módulo 2º, 20 alunos cursando o 3º módulo e 21 alunos cursando o 4º modulam, totalizando, portanto, uma amostragem de 89 participantes. No dia da aplicação do instrumento para coleta de dados todos os indivíduos foram informados sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido TCLE (Apêndice B), após tomar ciência do termo e o objetivo da pesquisa todos os presentes aceitaram responder o instrumento, portanto não foi utilizado critérios de exclusão para a composição amostral.

Os dados foram analisados de forma quantitativa que é aquela onde os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa centra-se na objetividade, recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis e etc. sendo realizada com o objetivo de mensurar nível de conhecimento dos futuros técnicos de enfermagem sobre o conceito de Estresse Burnout.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

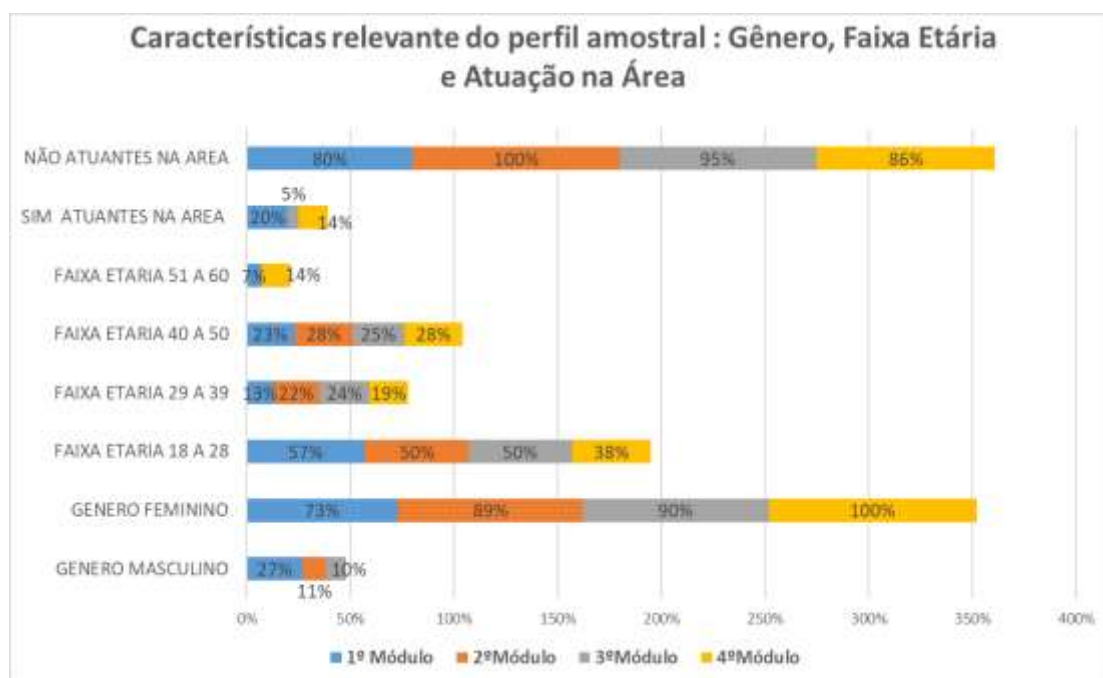
O estresse ocupacional vem sendo considerado um problema generalizado afetando os trabalhadores, a organização e a sociedade como um todo. Este, por si só, não é capaz de desencadear uma enfermidade orgânica ou provocar uma disfunção significativa na vida do indivíduo. Para que isso ocorra, é necessário que outras condições estejam presentes, como a vulnerabilidade orgânica ou uma forma inadequada de avaliar e enfrentar a situação estressante. A aptidão de criar e manter um ambiente com presença reduzida de estressores é uma exigência crescente, e todo profissional deve estar capacitado para gerir e reduzir o próprio estresse, bem como para auxiliar na diminuição das tensões de seus colegas.

O estilo de vida dos indivíduos é um marcador da capacidade para o trabalho: aqueles trabalhadores que adotam hábitos saudáveis como: atividades de lazer, atividades físicas, o não uso de bebidas alcoólicas e do tabaco conseguem driblar os fatores estressores que a vida moderna nos oferece. Já os indivíduos não compreendem suas qualidades e competências possivelmente tenham baixo estímulo e autoestima para realizar atividades físicas e de lazer e, por conseguinte está mais propensa ao adoecimento, como depressão, ansiedade exagerada.

Entrevistou-se 89 alunos cursando o técnico de enfermagem a fim de mensurar se os mesmos conseguem diferenciar Estresse de Burnout

O Gráfico 1 apresenta uma análise das características relevantes do perfil amostral em relação a gênero, faixa etária e atuação na área, distribuídas pelos quatro módulos de um estudo ou programa, revela predomínio de mulheres e de indivíduos não atuantes na área, sendo a representação de faixas etárias mais jovens nos primeiros módulos e de faixas etárias mais avançadas no último módulo.

Gráfico 1- Percentual das Características relevante do perfil amostral: Gênero, Faixa Etária e Atuação na Área



Fonte: os próprios autores 2024

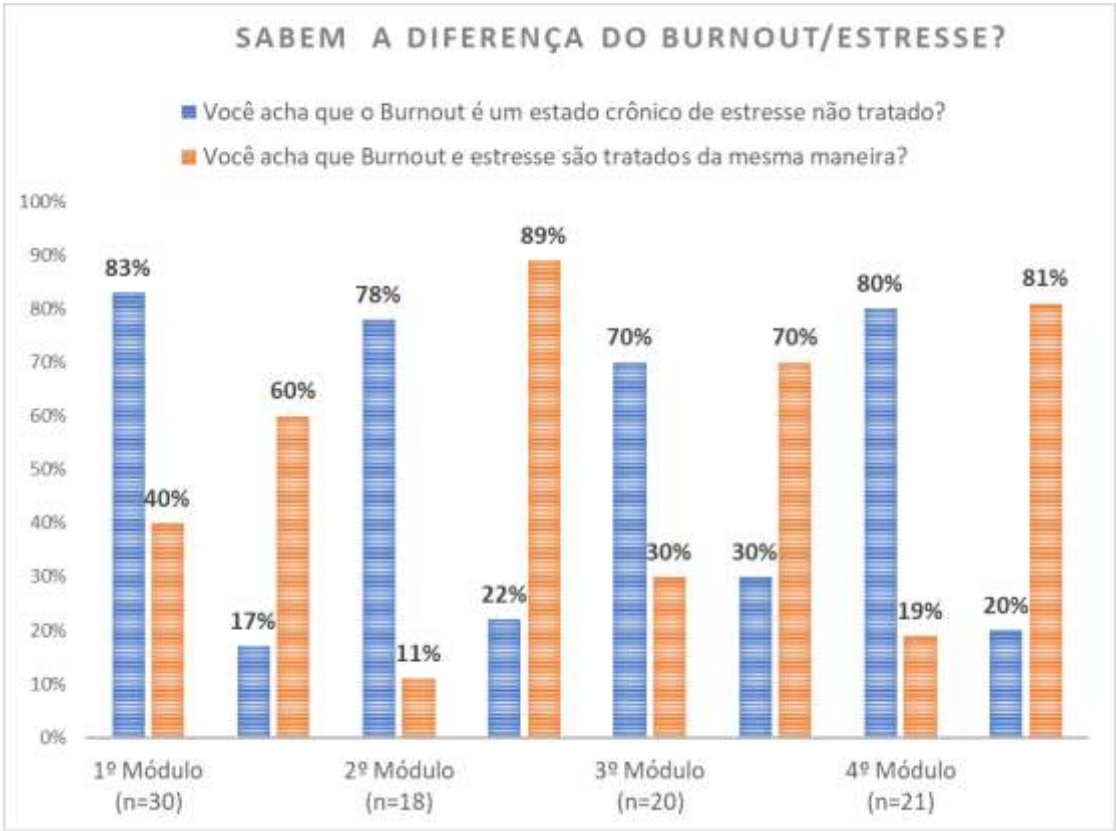
Estresse é conceito originalmente utilizado na Física para descrever uma força ou um conjunto de forças que, aplicadas a um corpo, tendem a desgastá-lo ou deformá-lo, foi estudado por Selye considerando-se as reações desencadeadas pelo organismo exposto a diferentes situações nocivas à saúde. O estresse é caracterizado por uma síndrome específica de fatos biológicos, apresentando-se como uma resposta inespecífica do corpo diante de exigências às quais está sendo submetido, manifestando-se de forma positiva (eustresse), que motiva e provoca a resposta adequada aos estímulos estressores, ou negativa (distresse), que intimida o indivíduo diante de situação ameaçadora, com predominância de emoções de ansiedade, medo, tristeza e raiva.

A Síndrome de Burnout é um fenômeno psicossocial que surge como resposta aos estressores interpessoais crônicos 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. Diante desse contexto afim de responder a problemática: os futuros técnicos de enfermagem conseguem distinguir os sinais e sintomas do Estresse e do Burnout? Realizou-se os seguintes questionamentos **“Você acha que o Burnout é um estado crônico de**

estresse não tratado? ” Você acha que Burnout e estresse são tratados da mesma maneira? ” (Gráfico 2) **“Qual dessas características se associa a Burnout? ”** (Gráfico 3) e “Identifique 1 para Estresse e 2 para Burnout”, afim de verificar os saberes dos alunos se o mesmo **sabe distinguir as características sintomatológicas do Estresse/ Burnout** (Gráfico 4).

No Gráfico 2 verificamos que 79% dos 89 entrevistados afirmaram que o Burnout é um estado crônico de estresse não tratado. E 73% dos entrevistados afirmam que Burnout e estresse são tratados da mesma maneira. Isso demonstra uma lacuna no conhecimento sobre as diferenças nos tratamentos. O Burnout exige intervenções específicas, como suporte psicossocial e reorganização do ambiente de trabalho (MASLACH; LEITER, 2020), enquanto o estresse pode ser mitigado por estratégias de autocuidado e gerenciamento emocional (SELYE, 2019).

Gráfico 2 – Percentual do conhecimento dos entrevistados para a diferença de Burnout / Estresse

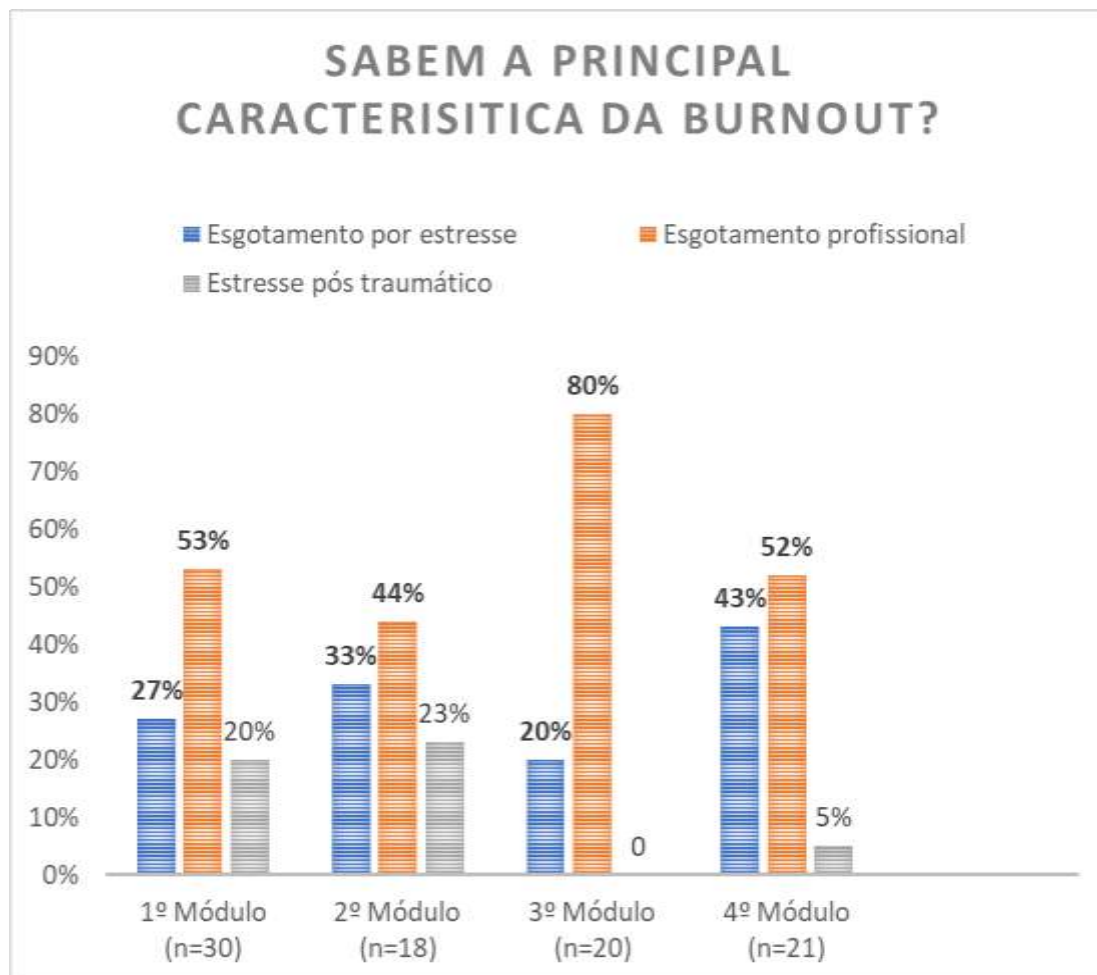


Fonte: os próprios autores 2024

Os dados do Gráfico 3 mostram que apenas 57% identificaram o Burnout como um desequilíbrio profissional relacionado ao ambiente de trabalho. Essa resposta reflete uma compreensão parcial do conceito. Estudos indicam que o Burnout é frequentemente subdiagnosticado por sua proximidade sintomatológica com o estresse (OMS, 2022). Notou-se que alunos dos módulos iniciais tiveram maior dificuldade de acerto, indicando a necessidade de maior abordagem sobre o tema nas fases iniciais do curso.

Os demais módulos já tiveram mais aulas ministradas, o que resulta em um percentual de acertos mais elevado, sendo 80% para o 3º módulo e 52% para o 4º módulo.

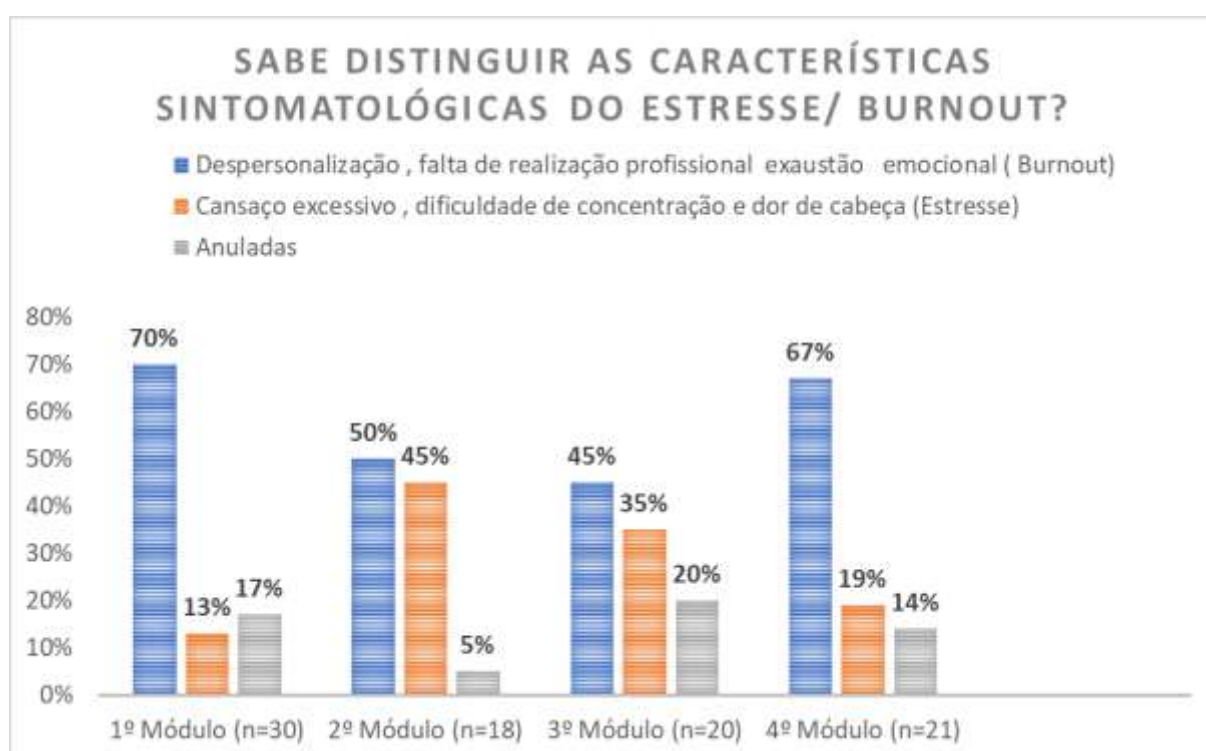
Gráfico 3 - Percentual das escolhas dos alunos para a definição da Burnout



Fonte: os próprios autores 2024

O Gráfico 4 apresenta a capacidade dos alunos em diferenciar sintomas entre Estresse e Burnout. Nos módulos avançados, como o 4º, houve maior acerto (95%), em contraste com o módulo 1 (72%). Isso sugere que a progressão acadêmica contribui para a formação conceitual mais sólida. Sintomas como cansaço excessivo e dificuldade de concentração são associados ao Estresse, enquanto despersonalização e exaustão emocional são característicos do Burnout (MASLACH; LEITER, 2020).

Gráfico 4 – Percentual dos os saberes dos alunos para distinguir características basicas da sintomatológicas do Estresse/ Burnout

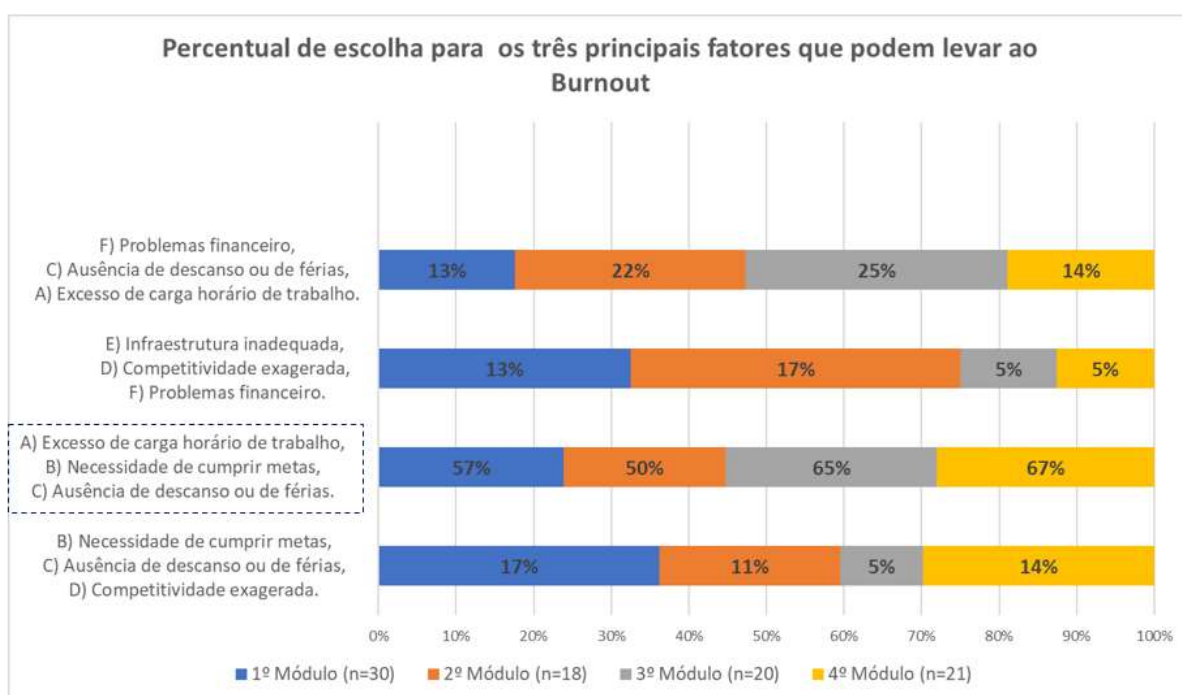


Fonte: os próprios autores 2024

Os fatores mais identificados nos Gráficos 5 foram carga horária excessiva, metas exaustivas e ausência de descanso. Onde verificamos que 59% dos entrevistados elencaram os principais fatores que contribui para o desenvolvimento dessa síndrome a Burnout, que são o excesso de carga horária de trabalho, associado a necessidade de cumprir metas e a ausência de descanso ou férias. Contudo, essas variáveis são amplamente reconhecidas na literatura como principais desencadeadores do Burnout, particularmente em profissões de alta demanda emocional, como enfermagem (FREUDENBERGER, 2021).

A análise dos resultados evidencia que a diferença no número de acertos entre o terceiro (65%) e o quarto (67%) módulos é mínima o que reforça a complexidade do tema abordado. Essa constatação indica a necessidade de aprofundamento e mais estudos sobre o assunto, a fim de esclarecer pontos cruciais. Observa-se, ainda, que o conhecimento adquirido apresenta um caráter gradativo, porém, de maneira superficial, carecendo de maior solidez e detalhamento.

Gráfico 5 - Percentual de escolha para os três principais fatores que podem levar ao Burnout

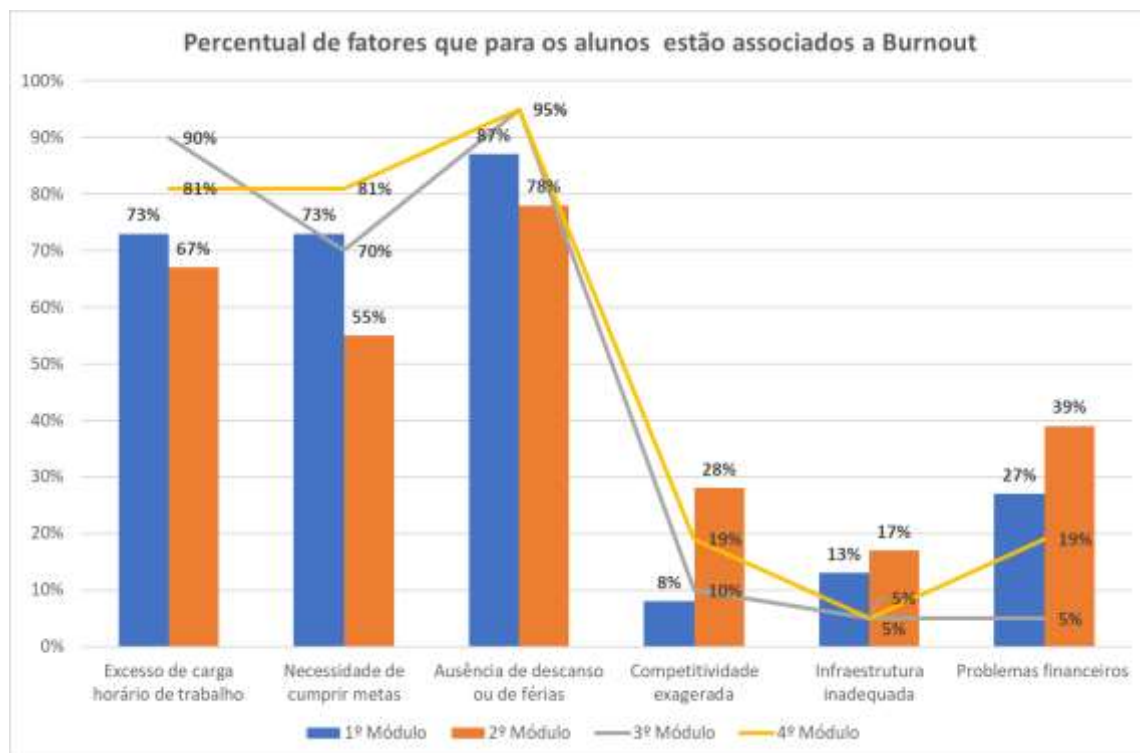


Fonte: os próprios autores 2024

No gráfico 6 o qual verificamos os fatores na visão dos alunos entrevistado, que está atrelado a Burnout, para os alunos estão associados a excesso de carga horaria de trabalho, necessidade de cumprir metas e ausência de descanso ou férias, se destacam, especialmente nos módulos iniciais (3º e 4º), sugerindo que os módulos finais falam mais sobre o assunto. Ressaltamos que todos os alunos pontuaram mais de 55% de acertos chegando até a 95% de acertos no 4º módulos.

Se destacam que 1º e 2º módulo pontuaram mais “problemas financeiros” e “falta de estrutura” que 3º e 4º modulo , devido a falta de abordagem desse tema nos módulos iniciais.

Gráfico 6- Percentual de fatores que para os alunos estão associados a Burnout



Fonte: os próprios autores 2024

Sabendo que o Burnout é reconhecido como risco ocupacional para profissões que envolvem cuidados com saúde, educação e serviços humanos, e que o seu diagnóstico é complexo, pois seus efeitos apresentam consequências variáveis em termos psicológicos, implicações físicas e alteração de conduta, com intuito de validar a hipótese de os entrevistados não entenderem a diferença do Estresse e do Burnout, por que os sintomas são semelhantes, e para diferenciá-lo a causa dos sintomas é o padrão ouro, e, por desconhecer isso não buscam respaldo legal para o tratamento ou afastamento. Formulamos o caso a seguir, com base no dia a dia de um técnico de enfermagem: “Carla trabalha como técnica de enfermagem em um hospital público, onde a equipe está constantemente sobrecarregada devido ao número elevado de pacientes e falta de recursos humanos. As jornadas de trabalho exaustiva ultrapassam 12 horas, com plantões noturnos e poucos dias de descanso. Além disso, Carla enfrenta pressão para realizar suas tarefas com precisão e rapidez. Lidando também diariamente com situações desgastantes, como óbitos e o sofrimento dos familiares. Apesar de expressar a enfermeira que está se sentindo exausta e mentalmente

sobrecarregada, Carla não recebe apoio ou mudança em sua carga de trabalho. Carla começa a sentir-se cada vez mais desmotivada, ansiosa e irritada. Ela passa a ter insônia e nota uma redução em sua capacidade de concentração e memória. Sua produtividade diminui, e ela começa a faltar ao trabalho com mais frequência” as variáveis para resposta assim como o percentual obtidos para cada variável encontra-se na Tabela 1.

Tabela 1 – Percentual de respostas para as variáveis para o Caso de Carla

Variáveis	1ºMódulo		2º Módulo		3º Módulo		4ºMódulo	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Levando em consideração a dupla jornada de Carla, a sobrecarga pode levar ao afastamento?	100%	0	89%	11%	100%	0	81%	19%
A atribuição de pacientes inadequada, pressão e a falta de recursos podem ser considerados elementos que se associam a Burnout?	93%	7%	17%	83%	90%	10%	90%	10%
O Burnout passou a ser reconhecido pela organização de saúde (OMS) em 2022 como uma doença ocupacional. A lei nº 8213, de 1991, inseriu na lista B, a síndrome de burnout, no título sobre transtornos mentais e do comportamento relacionado com o trabalho (grupo V do CID- 11)Diante desta afirmativa e da situação problema apresentada acima , Carla esta apta a pedir afastamento do trabalho?	93%	7%	100%	0	95%	5%	95%	5%

Fonte: os próprios autores 2024

A Tabela 1 destaca a percepção dos alunos sobre os fatores que contribuem para o caso de Carla. Nos módulos 1 e 3, 100% reconheceram a sobrecarga como motivo para afastamento, mas no módulo 2, 11% discordaram. Esse resultado

sugere lacunas na compreensão do impacto legal e ocupacional do Burnout. Segundo a OMS (2022) e a Lei nº 8.213/1991, Carla teria direito a afastamento e suporte, pois o Burnout está incluído no grupo de transtornos mentais relacionados ao trabalho. Os resultados evidenciado no gráfico 1 2 3 que os entrevistados tem dificuldade / lacunas de distinguir a diferença de estresse e Burnout, ambos muito presente na função do dia a dia da enfermagem, logo saber distingui-lo, contribuirá para buscar ajuda certa, contribuindo para uma qualidade de vida assertiva, na profissão da enfermagem.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que compreensão limitada sobre Estresse e Burnout entre os futuros técnicos de enfermagem, isso reforça a necessidade de inserir conteúdos voltados à saúde ocupacional e ao gerenciamento de estressores no currículo acadêmico. Estratégias preventivas e educativas devem ser priorizadas para melhorar a qualidade de vida dos profissionais e promover um ambiente de trabalho mais saudável.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dejours, C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho.** São Paulo: Cortez, 2019.
2. Freudenberger, H. J. Burnout: The high cost of high achievement. Garden City, NY: Anchor Press, 2021.
3. Gil, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** Ed. Atlas, 1991.
4. SHIROM, A. Burnout in work organizations. In: COOPER, C. L.; ROBERTSON, I. (Ed.). *International Review of Industrial and Organizational Psychology* New York: Wiley, 1989. p. 26-48.
5. Maslach, C., Leiter, M. P. Burnout in the workplace: **A review of the current state of research.** Annual Review of Psychology, 2020.
6. MOREIRA, Mikelle David; SILVA, Luciana de Araújo Mendes. Dejours, C.(1992). A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez; Oboré. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 5, n. 2, p. 140-144, 2019.
7. Organização Mundial da Saúde (OMS). **Burn-out: estado ocupacional. CID-11, 2022.**
8. Selye H. **A syndrome produced by diverse nocuous agents.** 1936. J Neuropsychiatry Clin Neurosci. 1998;10(2):230-1
9. Selye, H. **Stress in Health and Disease.** Butterworth-Heinemann, 2019.
10. Popper, Karl. **A Logica da Pesquisa Científica,** Ed. Cultrix 2005.
11. Lei nº 7.498, de 25 de junho de 1986; Dispõe sobre a regulamentação do exercício da enfermagem, e dá outras providências.
12. Lei nº 8.213/1991; Dispõe sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social e dá outras providências
13. Lipp MEN. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL).** São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.
14. Tanure B, Carvalho Neto A, Santos CMM, Patrus R. **Estresse, doença do tempo: um estudo sobre o uso do tempo pelos executivos brasileiros.** Estud Pesq Psicol. 2014;14(1):65-88.
15. Silva AA, Souza JM, Borges FN, Fischer FM. Health-related quality of life and working conditions among nursing providers. **Rev Saúde**

Pública. 2010;44(4):718-25.

16. Gonçalves TB, Leitão AKR, Botelho BS, Marques RACC, Hosoume VSN, Neder PRB. Prevalência de síndrome de burnout em professores médicos de uma universidade pública em Belém do Pará. **Rev Bras Med Trab.** 2011;9(2):85-9.
17. Fabichak C, Silva-Junior JS, Morrone LC. Síndrome de burnout em médicos residentes e preditores organizacionais do trabalho. **Rev Bras Med Trab.** 2014;12(2):79-84.

7 APÊNDICE

Apêndice -A Instrumento de pesquisa

Nome(opcional): **Idade:** ☐ 18 a 28 ☐ 29 a 39 ☐ 40 a 50 ☐ 51 a 60 ☐ 61 ou mais

Gênero : ☐ Feminino ☐ Masculino ☐ Outros

Você atualmente está cursando qual modulo? ☐ 1º modulo ☐ 2º modulo ☐ 3º modulo ☐ 4º modulo

Atualmente você já trabalha na área? ☐ Sim ☐ Não

1-Qual dessas características se associa a burnout :

a)Esgotamento por estresse

b)Esgotamento profissional

c)Estresse pós traumático

2- Identifique 1 para Estresse e 2 para Burnout .

☐ Despersonalização , falta de realização profissional exaustão emocional

☐ Cansaço excessivo , dificuldade de concentração e dor de cabeça

3-Você acha que o Burnot é um estado crônico de estresse não tratado ?

☐ Sim ☐ Não

4-Você acha que Burnout e estresse são tratados da mesma maneira? ☐ Sim ☐ Não

5-Associate os três principais fatores que podem levar ao burnout :

a) Excesso de carga horário de trabalho

b) Necessidade de cumprir metas

c)Ausência de descanso ou de férias

d)Competitividade exagerada

e) Infraestrutura inadequada

f) Problemas financeiro

☐ B C D

☒ A B C

☐ E D F

☐ F C A

6-Analise a seguinte situação e responda as questões a seguir:

“Carla trabalha como técnica de enfermagem em um hospital público, onde a equipe está constantemente sobrecarregada devido ao número elevado de pacientes e falta de recursos humanos. As jornadas de trabalho exaustiva ultrapassam 12 horas, com plantões noturnos e poucos dias de descanso. Além disso, Carla enfrenta pressão para realizar suas tarefas com precisão e rapidez. Lidando também diariamente com situações desgastantes, como óbitos e o sofrimento dos familiares. Apesar de expressar a enfermeira que está se sentindo exausta e mentalmente sobrecarregada, Carla não recebe apoio ou mudança em sua carga de trabalho. Carla começa a sentir-se cada vez mais desmotivada, ansiosa e irritada. Ela passa a ter insônia e nota uma redução em sua capacidade de concentração e memória. Sua produtividade diminui, e ela começa a faltar ao trabalho com mais frequência”

a) Levando em consideração a dupla jornada de Carla, a sobrecarga pode levar ao afastamento? ☐ Sim ☒ Não

b) A atribuição de pacientes inadequada, pressão e a falta de recursos podem ser considerados elementos que se associam a Burnout? ☐ Sim ☐ Não

C) O Burnout passou a ser reconhecido pela organização de saúde (OMS) em 2022 como uma doença ocupacional. A lei nº 8213, de 1991, inseriu na lista B, a síndrome de Burnout, no título sobre transtornos mentais e do comportamento relacionado com o trabalho (grupo V do CID- 11) **Diante desta afirmativa e da situação problema apresentada acima, Carla esta apta a pedir afastamento do trabalho?**

☐ Verdadeiro ☐ Falso

Apêndice - B- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **“UMA REFLEXÃO SOBRE A DIFERENÇA DE BURNOUT E ESTRESSE NA VISÃO DOS TÉCNICOS EM ENFERMAGEM”**”. Nesta pesquisa pretendemos **mensurar nível de conhecimento dos futuros técnicos de enfermagem sobre o conceito de Estresse e Burnout**. O motivo que nos leva a estudar é refletirmos sobre algo que nos afeta tão fortemente, para que se possa compreender a diferença entre estresse e síndrome de Burnout. A literatura esclarece que a diferença reside no fato de que no estresse são observados pontos positivos e negativos, além da predominância de sintomas físicos com emoções exageradas. Em contrapartida, no Burnout, são marcantes apenas os aspectos negativos (distresse).

Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: abordagem hipotético dedutivo e pesquisa exploratória.

Para participar deste estudo o Sr (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. O Sr. (a) terá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a) pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão.

O (A) Sr (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no **Escola Técnica Rodrigues de Abreu** e a outra será fornecida ao Sr. (a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Eu, portador do documento de Identidade fui informado (a) dos objetivos da pesquisa **UMA REFLEXÃO SOBRE A DIFERENÇA DE BURNOUT E ESTRESSE NA VISÃO DOS TÉCNICOS DE ENFERMAGEM** de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Nome	RG	Assinatura