



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
BACHARELADO EM ENFERMAGEM

ANA CITLALY MATIAS DE SOUSA
ANNE RAMMYLLE SILVA DOS SANTOS

**CONSTRUÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA PARA PROFISSIONAIS DE
ENFERMAGEM COM ENFOQUE NA SÍNDROME DE BURNOUT PÓS
COVID19**

MARACANAÚ

2023

ANA CITLALY MATIAS DE SOUSA
ANNE RAMMYLLE SILVA DOS SANTOS

**CONSTRUÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA PARA PROFISSIONAIS DE
ENFERMAGEM COM ENFOQUE NA SÍNDROME DE BURNOUT PÓS COVID19**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado como requisito para
obtenção de título de Bacharel em
Enfermagem pelo Centro
Universitário Fametro como
requisito parcial para aprovação.
Orientador: Prof. Me. Gleudson
Alves Xavier

MARACANAÚ

2023

ANA CITLALY MATIAS DE SOUSA
ANNE RAMMYLLE SILVA DOS SANTOS

CONSTRUÇÃO DE CARTILHA EDUCATIVA PARA PROFISSIONAIS DE
ENFERMAGEM COM ENFOQUE NA SÍNDROME DE BURNOUT PÓS COVID19

Trabalho de conclusão de curso
apresentado como requisito para
obtenção de título de Bacharel em
Enfermagem pelo Centro Universitário
Fametro, como requisito parcial para
aprovação.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Gleudson Alves Xavier
Orientador – Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza

Profª. Mª. Aline Oliveira de Carvalho Gurgel
Membro - Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza

Profº. Esp. Francisco Ismael da Silva Frota
Membro - Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza

RESUMO

Introdução: A infecção por COVID-19 teve uma progressão de forma inesperada com uma alta taxa de transmissão. Trazendo grandes desafios tanto para a população quanto aos profissionais de saúde que ficaram na linha de frente combatendo o vírus. Tendo maior visibilidade e atuação, a equipe de enfermagem, ocupando uma posição central, que mesmo com toda insegurança e exposição continuaram fornecendo com maior vigor assistência durante a pandemia. Houve um aumento significativo da sobrecarga de trabalho dos profissionais de saúde frente à pandemia, envolvendo grandes jornadas de serviço, exaustão física e mental. É preocupante e notório que os profissionais de enfermagem apresentam uma maior predisposição em apresentar sintomas da Síndrome de Burnout, uma síndrome emocional resultante de situações de trabalho desgastantes. O objetivo é construir uma cartilha educativa para profissionais de enfermagem com a finalidade de informar sobre conceitos, sinais, sintomas e estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout. Trata-se de um estudo metodológico, que tem como propósito a pesquisa e o agrupamento de dados para a construção de uma tecnologia educativa, em formato de cartilha. Foram realizadas análise dos dados, sendo agrupados em “Unidades temáticas” que permitiram uma melhor verificação das evidências relacionada a síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem após o covid-19. A pesquisa promove e contribui para um melhor conhecimento dos profissionais a respeito da temática, destacando as repercussões da pandemia sobre a saúde dos mesmos, bem como identificar possíveis subsídios para promover melhorias à saúde mental, prevenir ou minimizar os danos da síndrome de Burnout.

Palavras-chaves: Burnout, enfermagem e Covid-19.

ABSTRACT

Introduction: The COVID-19 infection had an unexpected progression with a high transmission rate. Bringing great challenges to both the population and health professionals who were on the front lines fighting the virus. Having greater visibility and performance, the nursing team, occupying a central position that, even with all the insecurity and exposure, continued to provide assistance with greater vigor during the pandemic. There was a significant increase in the workload of health professionals in the face of the pandemic, involving long working hours and physical and mental exhaustion. It is worrying and notorious that nursing professionals are more predisposed to show symptoms of Burnout Syndrome, an emotional syndrome resulting from exhausting work situations. To develop an educational booklet for nursing professionals in order to inform about concepts, signs, symptoms and prevention strategies of Burnout Syndrome. This is a methodological study, which aims to research and group data for the construction of an educational technology, in booklet format. Data analysis was carried out, being grouped into "Thematic Units" that allowed a better verification of the evidence related to Burnout syndrome in nursing professionals after covid-19. The research promotes and contributes to a better knowledge of professionals regarding the subject, highlighting the repercussions of the pandemic on their health, as well as identifying possible subsidies to promote improvements in mental health, prevent or minimize the damage of the Burnout syndrome .

Keywords: Burnout, nursing and Covid-19.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	1
2 OBJETIVOS.....	3
3 REVISÃO DE LITERATURA.....	4
3.1 Pandemia Covid-19.....	4
3.2 Trabalho da Enfermagem na Pandemia.....	6
3.3 Saúde Mental do Profissional Enfermeiro.....	7
3.4 Síndrome de Burnout no Enfermeiro.....	8
4 METODOLOGIA.....	09
4.1 Tipo de estudo.....	09
4.2 Fases do estudo.....	09
4.2.1 Análise do conteúdo.....	09
4.2.2 Elaboração textual.....	10
4.2.3 Execução da cartilha educativa	15
4.3 Período da coleta de dados.....	16
4.4 Análise de dados.....	16
4.5 Aspectos éticos.....	16
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5.1 Discussão dos resultados encontrados.....	16
5.2 Elaboração da cartilha.....	20
5.2.1 Seleção das ilustrações, diagramação e composição do layout	20
5.2.2 Conteúdo da cartilha	21
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	27
APÊNDICE A – CARTILHA	29

1 INTRODUÇÃO

A infecção por COVID-19 teve uma progressão de forma inesperada, iniciando seus primeiros casos em Wuhan no final do ano de 2019, com uma alta taxa de transmissão. Trazendo grandes desafios tanto para a população quanto aos profissionais de saúde que ficaram na linha de frente combatendo o vírus. Tendo maior visibilidade e atuação a equipe de enfermagem, ocupando uma posição central que mesmo com toda insegurança e exposição continuaram fornecendo com maior vigor assistência durante a pandemia (MACHADO; LOPES, 2022).

A equipe de enfermagem esteve diretamente em contato com os pacientes durante a pandemia do COVID-19, onde houve uma grande exposição desses profissionais em um cenário complexo, inesperado e desconhecido, sendo protagonistas na linha de frente nesta batalha tão desafiadora. Durante esse período pandêmico a prestação de cuidados da equipe de enfermagem necessitou de uma gestão de seus próprios sentimentos por consequência da relação humanizada entre profissional e paciente (LOPES, 2022).

Houve um aumento significativo da sobrecarga de trabalho dos profissionais de saúde frente à pandemia, envolvendo grandes jornadas de serviço, exaustão física e mental, isso em conjunto de uma infraestrutura inadequada e recursos insuficientes para atender à uma grande demanda de pacientes, bem como a falta de equipamentos para diagnósticos e tratamento dos indivíduos. Assim foi enfrentada uma doença de altos níveis de transmissão e contando com poucos Equipamentos de Proteção individual (EPI), tornando o ambiente de cuidados inseguro e ameaçador aos próprios trabalhadores. Tudo isso somado com a tomada de decisões difíceis nas triagens por parte dos profissionais e a perda de colegas de trabalho e familiares infectados pelo COVID (BARROSO, 2020).

De acordo com Miranda *et al.*,(2021) evidenciou-se que durante o período pandêmico a Covid 19 reproduziu de modo direto sobre os profissionais de enfermagem envolvendo a saúde mental dos mesmos, assim enfrentaram diversas situações, tais como: angústia, ansiedade, depressão e traumatização desencadeada pela condição de trabalho e principalmente as longas horas exaustivas, assim trazendo como consequência um sofrimento e desgaste psicológico.

No trabalho da equipe de enfermagem se faz necessário grande competência técnica para a prestação de cuidados com excelência, bem como aptidão, responsabilidade e principalmente um bom controle emocional, tendo em vista que durante a assistência prestada estes profissionais são expostos a situações de risco, desgastes físicos e psicológicos.

Todas estas condições em que os mesmos são acometidos podem levar à ocorrência de desgastes mentais, estresse em excesso, ansiedade e depressão, impactando de forma negativa

trazendo prejuízos durante a assistência, o cuidado e a segurança realizada aos pacientes. Esses fatores que trazem um acúmulo de estresse a equipe de enfermagem aumentaram de forma acelerada após a pandemia do COVID-19 onde mesmo estando em um cenário de calamidade e incertezas nunca deixaram de prestar assistência (DAL'BOSCO, 2020).

É preocupante e notório que os profissionais de enfermagem apresentam uma maior predisposição em apresentar sintomas da Síndrome de Burnout, uma síndrome emocional resultante de situações de trabalho desgastantes, que são eles, cansaço excessivo físico e mental, dor de cabeça frequente, alterações no apetite, insônia, dificuldades de concentração, negatividade constante, dentre outros, muitas vezes desencadeados pelo estresse no ambiente de trabalho (BRASIL, 2020).

O processo de desenvolvimento da Síndrome de Burnout é lento e geralmente se torna imperceptível pela pessoa, sendo que para ser diagnosticado por um profissional especialista levam-se meses ou até anos, pois a síndrome apresenta diferentes sintomas variando de um indivíduo a outro, podendo ser confundido com os indícios da depressão (PATRÍCIO, 2021).

É de suma importância que sejam realizadas pesquisas que evidenciem os desfechos e sequelas da pandemia da COVID-19 em diversos contextos da população, sobretudo aos profissionais da enfermagem, que além de estar inserido na sociedade, muitas vezes tinham que lidar com questões pertinentes a área.

A presente pesquisa irá acarretar sensibilidade no meio científico para olhar de forma mais holística as condições enfrentadas por uma profissão milenar, buscando evidenciar na assistência os desfechos precoces da pandemia.

A vivência das discentes nas unidades de saúde visualizou a remodelação dos profissionais de enfermagem e de forma empírica os desfechos psicológicos de um ambiente adoecer durante a pandemia. Trazendo assim o interesse por identificar na assistência quais os impactos precoces vivenciados por esses profissionais.

Diante deste contexto, esse estudo visa responder a seguinte questão: Quais os principais sinais percebidos pelos profissionais da enfermagem que possam sugerir o desenvolvimento da Síndrome de Burnout no período pós pandêmico?

2 OBJETIVO GERAL

Construir uma cartilha educativa para profissionais de enfermagem com a finalidade de informar sobre conceitos, sinais, sintomas e estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 PANDEMIA COVID -19

O COVID-19 é uma síndrome respiratória aguda grave, havendo seus primeiros casos em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, China. A infecção foi atribuída a um agente etiológico desconhecido, porém, através de estudos, pesquisadores identificaram a presença do coronavírus (SARS-CoV-2) sendo o agente responsável pelo COVID-19. Desde então, houve um aumento de casos de forma inesperada infectando milhares de pessoas por todo o mundo e por conta disto em 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou uma pandemia mundial (ESTEVÃO, 2020).

O SARS-CoV-2 é um vírus altamente transmissível, sendo através de inalação e gotículas infectadas sua principal forma de transmissão. O período de incubação varia entre 1 a 14 dias, porém, um período de incubação longo favorece a um maior risco de transmissão principalmente por pessoas infectadas assintomáticas. Além disso, o reconhecimento de forma imediata da doença é muito importante para garantir um tratamento adequado, na visão da saúde pública um isolamento realizado de forma rápida é determinante para o controle e redução dessa infecção tão transmissível (SOUZA,2021).

Pacientes com COVID-19 podem apresentar sintomas que variam de leves a graves, sendo grande parte da população sintomática. Os sintomas mais comuns relatados incluem febre, tosse, coriza, cefaléia, falta de ar e mialgia, porém, muitos pacientes acabam evoluindo para uma forma mais preocupante, apresentando sinais e sintomas da Síndrome de Dificuldade Respiratória Aguda (SDRA), pacientes com SDRA sofrem falta de ar intensa e, muitas vezes, são incapazes de respirar por conta própria, havendo necessidade de um ventilador mecânico, assim sendo ofertado oxigênio, fluidos e medicamentos (SOUZA, 2021).

Assim, diante da ausência de medicações e vacinas, a fim de tentar controlar a pandemia e evitar o colapso dos sistemas de saúde, foi proposto pelas autoridades de saúde a estratégia do isolamento social, na tentativa de haver diminuição da disseminação do vírus e reduzindo o número de pessoas infectadas, tornando-se uma das formas de medidas preventivas junto ao uso de máscaras, lavagem das mãos e uso de álcool gel de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) (BRASIL. Ministério da Saúde,2020).

Nos serviços de saúde, os profissionais de enfermagem correspondem ao maior número de trabalhadores envolvidos diretamente no cuidado, estabelecendo uma ligação direta entre profissional e paciente, e portanto, configura-se como um dos atores centrais na linha de frente de combate a COVID-19, o mesmo colocou e exigiu aos profissionais de enfermagem novas responsabilidades diante realidade atual, como carga horária extensa e ausência de

equipamentos de proteção individual, além de expor situações que há muito tempo já vem sendo denunciadas, tais como: condições físicas inadequadas dos ambientes de saúde e as relações laborais desgastadas. (DAL'BOSCO, 2020).

3.2 O TRABALHO DA ENFERMAGEM NA PANDEMIA

A pandemia do COVID-19 confirma e demonstra a importância da equipe de Enfermagem e seus cuidados para a conservação da vida, tornando-se protagonistas na luta contra o coronavírus, não só por conta de suas competências e habilidades técnicas, mas também, por permanecerem ao lado de seus pacientes durante longos plantões exaustivos, sendo a maior categoria profissional da saúde, que apesar de todas as limitações e exposições encontradas por estes profissionais, os mesmos continuam preservando a assistência ao cuidado (DA SILVA, 2021).

O período pandêmico trouxe consigo uma remodelação durante a atuação dos profissionais de enfermagem nas práticas de saúde. Os mesmos, tornaram-se protagonistas dos serviços de saúde, assumindo a linha de frente no decorrer de toda assistência prestada. Embora que além de encontrar diversos desafios ocasionados por um ambiente adoecer, a enfermagem continua prestando todo o cuidado, com enfoque na prevenção e promoção da saúde, pontos importantíssimos para o controle do coronavírus (SILVA, 2021).

A rotina árdua de atividades da equipe de enfermagem abrange situações como lidar com a escassez de materiais básicos nos serviços de saúde, principalmente no período pandêmico, havendo falta de qualidade e quantidade dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), equipamentos estes que garantem a segurança dos profissionais durante a atuação direta a pacientes com covid-19 (SILVA,2021).

Além disso, existem aspectos primordiais que favorecem um ambiente de trabalho adoecer, tais como, sobrecarga de trabalho com ritmos intensos e exaustivos, horas extensas, baixa remuneração e desvalorização da classe de enfermagem, esses aspectos tornaram-se pontos de alto crescimento no serviço de saúde no período pandêmico (HUMEREZ,2020).

Na atual realidade em contexto a pandemia, há uma grande indignação e desgosto gerado pela equipe de enfermagem, que além de terem toda a responsabilidade do cuidado, gestão e assistência em contato direto a pacientes infectados, ainda enfrentam grandes desigualdades em comparação às existentes categorias profissionais da saúde (GANDRA, 2021).

3.3 A SAÚDE MENTAL DO PROFISSIONAL ENFERMEIRO

No decorrer dos dias, os profissionais de enfermagem acabam sendo subordinados a

momentos estressantes, resultando de forma negativa em sua saúde, principalmente, a mental. Esse estresse diário ocasionado pelas intensas horas e rotinas de trabalho contribuem e afetam de forma direta na qualidade de vida dos mesmos, havendo um esgotamento profissional, pois, muitas vezes o sofrimento físico e mental ocorre durante seu período de trabalho (SILVA, 2016).

Em episódios excessivamente exaustivos como o combate ao COVID-19, os profissionais de enfermagem foram e continuam sendo submetidos a serem resistentes, porém, os serviços de saúde não oferecem de forma digna as condições de trabalho que estes profissionais merecem (MOREIRA, 2020).

A pandemia trouxe muitos malefícios aos profissionais da enfermagem, bem como, o medo, ansiedade, angústia, alterações psicológicas e esgotamento físico e mental. Estes profissionais acabam cuidando somente do outro e esquecem de si mesmo e isso só mostra o quanto eles necessitam de apoio, ou seja, um suporte psicossocial sendo imprescindível a fim de resguardar sua saúde a curto e longo prazo, pois o cuidado com a saúde mental dos mesmos não pode ser interrompido ou reduzido, principalmente, após transtornos e traumas sofridos pós pandemia (ROSA, 2021).

É bastante difícil ao profissional reconhecer sua necessidade de apoio, tornando-se um grande obstáculo em querer ajuda, fazendo com que eles não priorizem sua saúde, prejudicando e deixando de lado o autocuidado que os mesmos tanto preza em seus pacientes (ROSA, 2021).

No entanto além dos fatores pandêmicos, existem também os fatores intrínsecos que envolvem (vulnerabilidade, sexo, idade) e os fatores extrínsecos que englobam (aspectos e interações sociais e familiares) consequentemente se houver pontos negativos em um dos fatores citados, resultará em um fator adoecer para o profissional, havendo em diferentes efeitos em sua saúde mental (PATRICIO, 2021).

Devido a essa sobrecarga mental surge a Síndrome de Burnout, que se torna caracterizada por um estado mental exaustivo, onde o indivíduo acaba sendo exposto a situações de esgotamento emocional (BARBOSA, 2021).

3.4 A SÍNDROME DE BURNOUT NO ENFERMEIRO

O termo Burnout tem origem na língua inglesa, a partir da junção de dois termos: burn e out, que respectivamente significam queimar e fora. A junção dos termos tem como sentido algo como “ser consumido pelo fogo”. A partir da década de 80, o termo passou a ser utilizado para designar a síndrome decorrente da exaustão emocional humana, por autores como Maslach, por exemplo, ou seja, uma condição em que o sujeito tem suas energias consumidas.

A síndrome de Burnout compreende uma condição de estresse ligado ao trabalho, na qual a definição ainda não é um conceito fechado (FERRARI, 2022).

Alguns autores afirmam que a denominação deve levar em conta a questão da exaustão emocional, outros autores afirmam que essa síndrome é uma resposta inadequada do sujeito diante de uma situação de estresse crônico. Entre as principais características da exaustão da síndrome de Burnout, está a falta de energia, a sensação de sobrecarga emocional constante e de esgotamento físico e mental (FERRARI, 2022).

A Síndrome de Burnout é expressa no estágio mais avançado do estresse. Tem seu início com o desânimo e a desmotivação com o trabalho, e pode chegar a doenças psicossomáticas, fazendo com que o profissional tenha altas taxas de absenteísmo, afastamento temporário das funções, chegando até a aposentadoria por invalidez (OLIVEIRA, 2013).

Hans Selye foi o primeiro estudioso a tentar definir o estresse, caracterizando-o como sendo um fator biológico, e também uma síndrome de adaptação geral (SAG), manifestada mediante a um estressor. Para ele, o estresse é um elemento inerente a toda doença, capaz de produzir determinadas modificações na estrutura e na composição química do corpo, as quais podem ser observadas e mensuradas. Ou seja, o estresse é o estado que se manifesta através da SAG que corresponde a um conjunto de respostas não específicas a uma lesão e desenvolve-se em três fases: fase de alarme, na qual as manifestações agudas ocorrem; fase de resistência, em que as manifestações agudas desaparecem e; fase de exaustão, quando retornam as reações da primeira fase podendo ocorrer um colapso orgânico (SANCHEZ, 2016).

A síndrome de Burnout, que é motivada principalmente por estressores no local de trabalho, consiste em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Esta pode ser caracterizada por dificuldades de adaptação psicológica, psicofisiológicas e comportamentais que acometem, principalmente, profissionais que exercem suas funções diretamente com pessoas, expostas às situações de estresse (VIEIRA, 2022).

Apesar de ser reconhecida como uma síndrome que pode afetar diversas ocupações ao redor do mundo, estudiosos ressaltam que o problema está enraizado em ocupações que envolvem a prestação de serviços e cuidados, o que se aplica ao trabalho desenvolvido pelos profissionais da enfermagem, pois lidam com problemas complexos e trabalham continuamente sob circunstâncias que podem levar ao desenvolvimento de Burnout (SOARES, 2022).

Desafios impostos pela pandemia, como a elevada transmissibilidade do vírus e a falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), impactaram diretamente na saúde mental dos trabalhadores, contribuindo assim para o desenvolvimento da síndrome de Burnout, visto que os profissionais estão continuamente em contato direto com todos os determinantes da referida

síndrome (SOARES, 2022).

Um estudo realizado pela PEBMED (portal de saúde), publicado em novembro de 2020, revela que 78% dos profissionais de saúde tiveram sinais de síndrome de Burnout no período da pandemia. A prevalência foi de 74% entre enfermeiros e 64% entre técnicos de enfermagem (PEBMED, 2020).

Pesquisa realizada pelo Internet Stress Management Association em 2019 aponta que antes da pandemia o Brasil aparecia na segunda colocação mundial, atrás apenas do Japão. Na época, 32% dos trabalhadores brasileiros sofriam com a síndrome (COFEN, 2021).

Segundo uma pesquisa realizada por Rabelo et al., (2023) com dados fornecidos por uma base de dados criada a partir de um estudo inicial de Drager et al., (2022), onde foram isolados somente os dados coletados de profissionais de enfermagem (n=574), sendo 67,2% enfermeiros e 24,3% de técnicos de enfermagem, foi identificado predomínio elevado de sintomas de Burnout nos profissionais de enfermagem, bem como a associação de sintomas de insônia, sonolência e preocupação com o aumento de chance de apresentar sintomas de Burnout durante a pandemia de COVID-19 nestes profissionais.

4. METODOLOGIA

4.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo metodológico, que tem como propósito a pesquisa e o agrupamento de dados para a construção de uma tecnologia educativa, em formato de cartilha. De acordo com Polit e Beck (2011) estudo metodológico é aquele que investiga, organiza e analisa dados para construir, validar e avaliar instrumentos e técnicas de pesquisa, centrada no desenvolvimento de ferramentas específicas de coleta de dados com vistas a melhorar a confiabilidade e validade desses instrumentos. Neste tipo de estudo, o pesquisador tem como meta a elaboração de um instrumento confiável, conciso, e utilizável por outras pessoas. Este estudo lida com fenômenos complexos como o comportamento ou saúde dos indivíduos, tal como ocorre na pesquisa de enfermagem.

A principal proposta deste instrumento é informar sobre o conceito, sinais, sintomas e estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout para os profissionais da enfermagem.

4.2 Fases do estudo

Foram seguidas três etapas: análise de conteúdo, elaboração textual e execução da cartilha, conforme referencial teórico apresentado por Moura (2017).

4.2.1 Análise do conteúdo

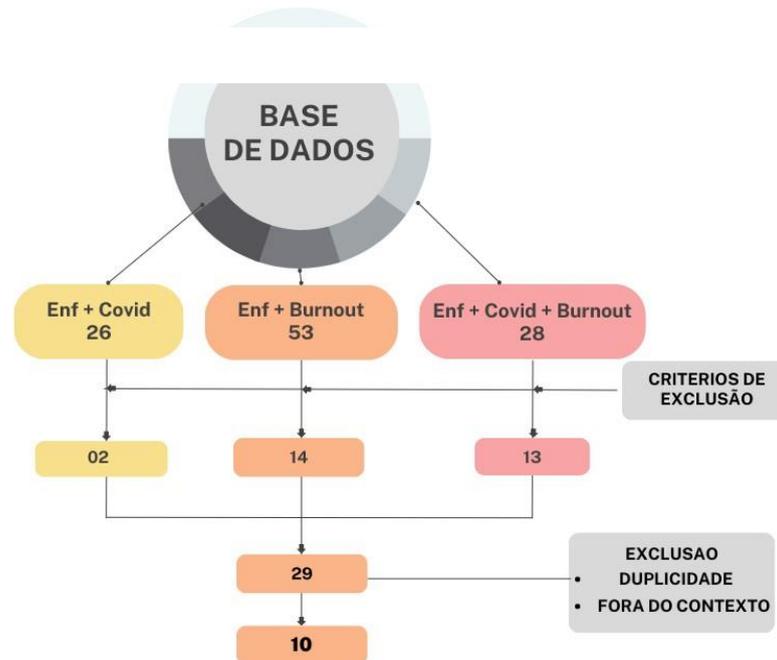
Foi realizada uma revisão da literatura nas seguintes bases de dados da área da saúde: Scielo e Bireme, a fim de explorar a aprendizagem sobre a Síndrome de Burnout e seus reflexos na enfermagem pós pandemia do covid-19, e a partir disso, definimos os assuntos que serão abordados na cartilha. Esse processo ocorreu levando em consideração, principalmente, a relevância das informações que devem estar contidas nesta tecnologia. Utilizamos as seguintes palavras para a busca: Burnout, Enfermagem e Covid, as quais foram cruzadas através do operador booleano AND. Utilizamos como filtro: ano de publicação, áreas temáticas, tipo de literatura e artigos em português.

Como critérios de inclusão, temos: apresentar o conteúdo das palavras-chaves, discutir sobre fatores que contribuem para a compreensão da convergência existente entre a síndrome de Burnout e os profissionais de enfermagem, somente os artigos na íntegra, bem como protocolos e normativas deferidas por órgãos públicos e privados, no período de 2015 à 2023, no idioma português.

Como critério de exclusão, foram eliminados os artigos que continham somente revisão de literatura, que apresentavam abordagem fora do foco de pesquisa proposto e

artigos duplicados.

A busca consistiu na seleção dos descritores, no qual combinou-se em: “*burnout and enfermagem and covid*”. Como resultado da pesquisa, foram obtidas 107 publicações, onde ao serem aplicados os critérios de exclusão, foram encontradas 29 publicações e após a leitura dos resumos foram excluídos os estudos fora do assunto proposto e as duplicidades, assim restando 10 publicações de acordo com o fluxograma abaixo.



Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

4.2.2 Elaboração textual

Após a definição e refinamento da temática principal a ser abordada na cartilha, seguimos para delimitação detalhada desta, realizada através do levantamento e seleção do conteúdo, organizado através das pesquisas.

A elaboração desta tecnologia deve traduzir a motivação do cuidado com os profissionais de enfermagem e as estratégias que tornarão a cartilha de fato educativa e construtiva, sendo de fácil compreensão e aplicação.

A seleção do assunto foi realizada considerando, sobretudo, os assuntos pertinentes ao esclarecimento de conhecimentos, utilizando uma cartilha educativa aos profissionais de enfermagem, com a finalidade de informar os conceitos, sinais, sintomas e estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout, para assim definirmos o referencial teórico.

Procurou-se fontes científicas que apresentassem alguma conexão com o tema proposto, apresentando requisitos fundamentais que abordassem circunstâncias parecidas, inclusive os aspectos positivos e negativos.

Após a análise na Base de Dados, a amostra da pesquisa foi distribuída com informações fundamentais sobre sua caracterização, como: periódico, ano, título, autoria, tipo de estudo, objetivo do estudo e unidade temática.

Quadro 01: Caracterização das pesquisas: número, periódico e ano de publicação, título, autoria, tipo de estudo, objetivo do estudo e unidade temática.

Artigo	Periódico/ ano	Título do estudo	Autoria	Tipo de estudo	Objetivo do estudo	Unid. temática
01	Psicol. Hosp., 2018.	Burnout em profissionais de enfermagem no contexto hospitalar.	Daniele Carolina Marques da Silva, Marina de Figueiredo Loureiro, Rodrigo Sanches Peres.	Análises descritivas e exploratórias.	Avaliar a ocorrência de Burnout em profissionais de enfermagem e delinear seus possíveis fatores associados em termos sociodemográficos e ocupacionais.	3
02	Revista SBPH, 2015.	Síndrome de Burnout no Trabalho em profissionais de uma instituição hospitalar.	Cristiane da Rosa, Mary Sandra Carlotto.	Estudo epidemiológico observacional analítico de corte transversal.	Verificar a existência de associação entre a Síndrome de Burnout, variáveis demográficas, profissionais e fatores de satisfação no trabalho em profissionais de um hospital da região metropolitana de Porto Alegre.	3

03	São Paulo, 2023	Associação entre problemas de sono, Burnout e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia de covid-19.	Gabriele da Silva Rabelo.	Pesquisa quantitativa, de corte transversal	Verificar a associação entre sintomas de burnout com a presença de ansiedade e insônia durante a pandemia em profissionais da enfermagem em um hospital público de São Paulo.	2
04	Escola Ana Nery revista de enfermagem, 2023	Implicações da atuação de enfermagem no enfrentamento da covid-19: exaustão emocional e estratégias utilizadas.	Larissa Fonseca Ampos, Luiza Paloschi Dalla Vecchia, Juliana Petri Tavares, Marcio Wagner Camatta, Tânia Solange Bosi de Souza Magnago, Daiane Dal Pai.	Estudo multicêntrico, descritivo-exploratório, com abordagem qualitativa.	Analisar as implicações auto percebidas e as estratégias utilizadas por trabalhadores de enfermagem de unidades dedicadas e não dedicadas à COVID-19 acerca da atuação profissional no enfrentamento da pandemia.	2 e 4

05	Revista saúde pública Paraná, 2022	Repercussões da pandemia da covid-19 para a saúde física e mental dos profissionais de enfermagem.	Edimeia Gonçalves, Maria Fernanda Pereira Gomes, Mariana Souza Santos, Daiane Suele Bravo, Vanessa Ramos Lopes Valverde, Lislaine Aparecida Fracolli	Pesquisa descritiva, de abordagem quantitativa.	Identificar as repercussões para saúde física e mental dos profissionais de enfermagem atuantes na linha de frente da pandemia da COVID-19.	2, 3 e 4
06	Revista latino americana enfermagem, 2022.	Burnout e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente a covid-19: estudo multicêntrico	Lizandra Santos Vieira, Wagner de Lara Machado, Daiane Dal Pai, Tânia Solange Bosi de Souza Magnago, Karina de Oliveira Azzolin, Juliana Petri Tavares	Estudo multicêntrico, de delineamento transversal, composto por 153 enfermeiros e técnicos de enfermagem das Unidades de Terapia Intensiva	Analisar a relação entre as dimensões do Burnout e a resiliência no trabalho dos profissionais de enfermagem de terapia intensiva na pandemia de COVID-19, em quatro hospitais do Sul do Brasil	2

07	Revista Port. Enferm . Saúde mental, 2021	Impactos da pandemia de covid-19 sobre a saúde mental de profissionais de enfermagem	Nascimento, Ana Karoline de Freitas; Barbosa, Yaritsa Milena Martins; Camargo, Sara Rafaela Valcacio; Souza, Talita Araujo de; Gomes, Sávio Marcelino; Galvão,	Estudo transversal realizado com os dados de um web-based survey que contou com a participação de 490 profissionais de enfermagem atuantes nos serviços de média e alta complexidade do estado do Rio Grande do Norte, Brasil	Avaliar os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental de profissionais de enfermagem	3 e 4
08	Revista Baiana de Saúde Pública	Síndrome de Burnout no contexto da Enfermagem	Artemísia Lima Mourão; Anne Carolinne de Carvalho Costa; Erica Micaelle Melo Silva; Katherine Jeronimo Lima.	Estudo descritivo exploratório, caracterizado pela revisão bibliográfica	Abordar as experiências inerentes ao contexto dos profissionais da enfermagem e suas possíveis relações com a síndrome de Burnout.	1 e 2

09	Boletim Academia Paulista de Psicologia, 2012	Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem	Nilse Chiapetti; Carlos Augusto Serbena; Leticia Furlani Bodanese; Andressa Schmidt Campos; Maria Danúzia Carvalho Proença.	Estudo de abordagem quantitativa, na forma de um estudo epidemiológico, de tipo transversal.	Investigar a prevalência da síndrome de burnout em um grupo de profissionais de enfermagem de Curitiba e região metropolitana, bem como estabelecer correlações entre as dimensões da síndrome e variáveis sócio-demográficas.	1 e 3
10	Revista Enfermería Actual en Costa Rica, 2023	Contextos de saúde e trabalho de Profissionais de enfermagem em tempos de pandemia de COVID-19	Lívia Silveira Silva; Hozana Reis Passos; Jarbas Vieira de Oliveira; Gabriela Gonçalves Amaral	Método misto, combinando as abordagens quantitativa e qualitativa	Analisar os contextos de saúde e trabalho de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19.	3

Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

4.2.3 Execução da cartilha educativa

Nesta etapa, as informações e as ilustrações foram selecionadas de acordo com o tema desenvolvido e organizadas pelas autoras para compartilhamento, onde foram

agrupadas para dar início a montagem da cartilha.

A elaboração das imagens, letras, cores, ilustrações e aprendizagem em geral foram idealizadas como seleção primária da estrutura física da cartilha, visando principalmente a facilidade do uso, havendo um conteúdo didático e ilustrativo e contendo uma linguagem clara e simples para uma melhor usabilidade da classe destinada.

Para o layout, foi usado o aplicativo Canva, que proporcionou uma melhor elaboração das figuras, bem como de toda a parte de comunicação visual de acordo com o que seria transmitido pelas autoras.

4.3 Período da coleta de dados

A pesquisa foi realizada nos meses de agosto a outubro de 2022, enquanto a coleta de dados ocorreu nos meses de novembro e dezembro deste mesmo ano. A confecção da cartilha ocorreu no mês de maio de 2023, assim como a apuração dos resultados e discussão da pesquisa.

4.4 Análise dos dados

Para a análise e discussão dos resultados, a pesquisa foi fundamentada no conteúdo dos artigos com a temática principal da síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem, com o intuito fundamental na elaboração da tecnologia educativa.

4.5 Aspectos éticos

Por não haver pesquisa direta com seres humanos para a elaboração da cartilha educativa e não se tratar da validação da mesma, o presente estudo não necessitou passar por apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa conforme regulamenta a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012). Contudo, foram assegurados os direitos autorais de todas as obras e programas utilizados para a construção deste estudo.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Discussão dos resultados encontrados

Para uma análise mais aprofundada, efetuou-se a organização dos artigos em ordem de apresentação de conteúdos que revelaram “Unidades temáticas” por sua clareza e por comprovar uma prática assistencial segura; e foram agrupadas por conexão e concordância relativas ao enfoque do estudo, sendo atribuídos os números: 1 (um) para conceitos, sinais e sintomas da síndrome de Burnout; 2 (dois) para saúde física e mental dos profissionais de enfermagem; 3 (três) para condições de trabalho dos profissionais de enfermagem e 4 (quatro) para formas de prevenção da síndrome de Burnout, assim trazendo uma melhor

verificação das evidências relacionadas à síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem após o covid-19.

1- Conceitos, sinais e sintomas da síndrome de Burnout

Foram agrupados nessa categoria artigos que apresentassem sobre as definições, sinais e sintomatologias da síndrome de Burnout.

A síndrome de Burnout é um distúrbio ou transtorno relacionado às tarefas profissionais que acometem cada vez mais os profissionais de saúde. Identificada como um distúrbio associado ao estresse provocado de atividade laborais, a síndrome de Burnout é definida como uma reação que envolve as dimensões físicas e psicológicas, as situações de conflito e o descontentamento no ambiente de trabalho (MOURÃO, 2017).

Dentre os transtornos ocasionados por situações de estresse no âmbito da enfermagem, a síndrome de Burnout está presente como um transtorno ocupacional que afeta cada vez mais estes profissionais.

“A síndrome de Burnout é uma doença pouco conhecida. Não por ser considerada de difícil diagnóstico, mas pelo fato de tomar proporções cada vez mais acentuadas na saúde individual e coletiva” (MOURÃO, 2017)

Com relação a sintomatologia, apresenta-se sintomas de nervosismo, tensão, cansaço, preocupação, tristeza, desatenção, desprezo, insônia, dor de cabeça, desequilíbrio, falta de ar, exaustão, variações de humor, perda de cabelo, pressão alta, estresse elevado e mudanças no comportamento (MOURÃO, 2017).

Nesse contexto, é importante ressaltar que os sintomas surgem de forma diversificada para cada indivíduo, podendo apresentar fatores associados ou não, dependendo da personalidade e maneira como o indivíduo encara e responde a circunstâncias estressantes e do próprio espaço de trabalho.

Os profissionais de enfermagem são referidos como uma população vulnerável à síndrome, devido a necessidade de fornecer atenção constante em suas intervenções, que requerem grande responsabilidade, ocasionando tensão emocional (CHIAPETTI, 2012).

2 - Saúde física e mental dos profissionais de enfermagem

Nesta categoria são incluídos artigos que exibam fatores sobre o adoecimento físico e mental dos profissionais de enfermagem.

As relações entre profissionais e suas atividades laborais revelam que o trabalho, além de permitir a obtenção dos rendimentos necessários à subsistência, pode conferir

significado à existência, suprimindo as necessidades psicossociais, afetando de forma relevante a saúde física e mental dos indivíduos (MOURÃO, 2017). No entanto, a prática profissional pode ser uma fonte de estresse, insatisfação e angústia, tendo impactos negativos e considerável na qualidade de vida do profissional.

Por um lado, existe a gratificação de aliviar o sofrimento e atender as necessidades do paciente, enquanto por outro lado, surge a insatisfação devido a carga excessiva e as condições exaustivas de trabalho o que leva ao estresse e, em decorrência, à redução da saúde do trabalhador (MOURÃO, 2017).

De acordo com Goncalves *et al.*, (2022) o convívio diário com excessivo número de casos, situações complicadas e fatalidades, também, favoreceram para o sentimento de incapacidade, insucesso profissional, elevação de ocorrência de distúrbios psicológicos, bem como depressão, ansiedade e tentativa de suicídio.

Além do esgotamento físico e mental, os profissionais de enfermagem têm apresentado redução da qualidade do sono, estresse excessivo, dificuldades para tomar decisões, ansiedade, em virtude do sofrimento pela perda de pacientes e colegas, bem como alto risco de contaminação e transmissão aos familiares.

Com a pandemia, a enfermagem que foi uma classe na linha de frente dos cuidados, esteve mais exposta a eventos negativos, isso afetou e trouxe um grande agravamento na saúde mental dos mesmos (RABELO, 2023). Os profissionais de enfermagem que atuaram nas unidades voltadas ao COVID-19 demonstraram maior exaustão emocional e esgotamento físico, pois houve uma grande demanda em suas jornadas de trabalho, devido à gravidade da doença e instabilidade que os pacientes apresentavam (AMPOS, 2023).

O reconhecimento das consequências da pandemia na saúde física e mental e a percepção sobre a exposição à doença demonstraram interferir no equilíbrio psicológico, sob a presença de distúrbios psíquicos menores e de alto desgaste emocional (VIEIRA, 2022). Além disso, existe uma grande dificuldade dos profissionais de enfermagem em buscar ajuda médica, por não saberem ou não conseguirem identificar os sintomas de Burnout e por muitas vezes, acabam negligenciando a situação sem saber que algo mais sério pode estar acontecendo.

3 - Condições de trabalho dos profissionais de enfermagem

As publicações classificadas para esta categoria são aquelas que abordam sobre as condições laborais do cotidiano da equipe de enfermagem.

As instituições hospitalares possuem uma estrutura organizacional intrincada em

relação aos profissionais, funções, arranjo, distribuição de tarefas, objetivos, hierarquia e regulamento que os orientam. Existe uma orientação profissional centrada principalmente na eficiência do cuidado ao paciente, e frequentemente se observa uma menor ênfase nas condições de trabalho fundamentais para a saúde dos profissionais, que são expostos por longos períodos a situações de alta demanda física e emocional (ROSA, 2015).

Segundo Chiapetti *et al.*, (2012) os serviços de saúde estão voltados para as necessidades do usuário, oferecendo condições de trabalho precárias, que contribuem para gerar condições de estresse e exaustão física e mental.

As condições inadequadas de trabalho determinadas pela pandemia da COVID-19, elevam as possibilidades de desenvolvimento de transtornos mentais que resultam em um estado de desequilíbrio físico e psicológico nos profissionais da saúde, provocando um sentimento de impotência e insegurança do desempenho da profissão (NASCIMENTO, 2021). Segundo Silva *et al.*, (2018) além do excesso de trabalho, os profissionais de enfermagem podem apresentar conflitos interpessoais decorrentes de percepção de desigualdade nas relações de trabalho e falta de apoio organizacional adequado.

Além disso, as extensas e cansativas horas de trabalho, escassez de equipamentos de proteção, bem como a carga excessiva de responsabilidades, configuram-se como causas agravantes para um adoecimento mental em consequência das péssimas condições de trabalho (GONÇALVES, 2022).

Conforme Silva *et al.*, (2023) cotidiano da equipe de enfermagem vem sendo descrito por vivências de adoecimentos, associados às jornadas de trabalho extensas; às condições de descanso insalubres; dimensionamento inadequado; baixo fornecimento de EPI e situações de insegurança e violência ocupacional que acarretam vivências de sofrimentos que sensibilizam a saúde e o trabalho.

De forma impiedosa, a COVID-19 revelou as fragilidades, os desafios éticos e bioéticos do trabalho, bem como expôs a saúde, desproteção e o conhecimento da equipe de enfermagem. Segundo Silva *et al.*, (2023) ultrapassar essa situação, envolve também a superação das condições de trabalho insalubres e inseguras tanto para o profissional quanto para o exercício da profissão.

4 – Formas de prevenção da síndrome de Burnout

Nesta categoria os estudos classificados são aqueles que abordam as formas de prevenção da síndrome de Burnout.

Os profissionais de enfermagem durante o período pandêmico da Covid-19

tornaram-se pessoas exaustas emocionalmente e fisicamente, a exaustão trouxe impactos negativos para a assistência prestada aos pacientes, para as relações interpessoais e para o desejo de não permanência na profissão. Segundo Gonçalves *et al.*, (2022) do ponto de vista organizacional, o profissional em estado de Burnout pode apresentar consequências ao processo de trabalho, afetando a qualidade de assistência de enfermagem prestada.

Conforme Ampos *et al.*, (2023) frente à exaustão sentida e aos estressores impostos pela situação pandêmica, os trabalhadores utilizaram estratégias para atenuar o sofrimento, bem como:

- Alimentação saudável
- Descanso adequado
- Práticas de exercícios físicos
- Suporte profissional especializado em saúde mental
- Apoio familiar / Animais de estimação
- Atividades que fujam da rotina diária e promovam o bem-estar

De acordo com Nascimento *et al.*, (2021) a adoção de medidas e estratégias de enfrentamento à síndrome de Burnout, ajuda a melhorar as emoções negativas desses profissionais.

Dessa forma o fortalecimento das estratégias citadas acima, servem como recursos protetores e promotores da saúde mental dos profissionais de enfermagem, proporcionando melhorias, prevenindo o adoecimento e reduzindo os danos decorrentes da síndrome de Burnout.

5.2 Elaboração da cartilha

A construção da cartilha educativa ocorreu de acordo com as sub etapas previamente definidas, que foram: revisão da literatura; definição do conteúdo da cartilha educativa e elaboração das Ilustrações, Layout e Design da cartilha educativa.

5.2.1 Seleção das ilustrações, diagramação e composição do layout

A cartilha é composta por 10 páginas, contando com a capa, conteúdos, um caça palavras e as referências bibliográficas utilizadas.

Para dar suporte às ideias presentes na cartilha, foram usadas algumas imagens, tais imagens foram obtidas no próprio programa utilizado para a elaboração. O layout da cartilha foi elaborado pelas autoras do projeto com o auxílio do programa Canva. Com

diâmetro padrão para todas as páginas de 10cm de altura e 10 cm de largura, com o propósito de torná-la acessível e de fácil manuseio.

Quanto ao estilo e tamanho da fonte da escrita, predominou-se o uso da fonte Lora, já no tamanho, 40 para os títulos das seções e 30 para os textos, com a finalidade de facilitar a leitura. Foram utilizados tons terrosos na cartilha, com o intuito de transmitir um conforto visual, já os tons pastéis utilizados, tiveram o objetivo de transmitir tranquilidade e acolhimento.

5.2.2 Conteúdo da cartilha

A capa da cartilha (Figura 01), conta com o título “Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pós covid-19”, seguido de uma ilustração de uma equipe de profissionais de enfermagem.

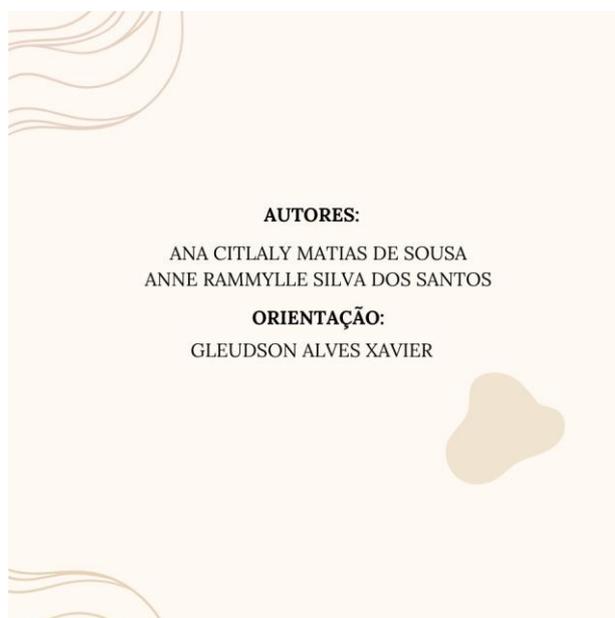
Figura 1: Capa da cartilha educativa sobre a síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pós covid-19. Maracanaú - CE, 2023.



Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

Após a capa, incluímos uma página apenas com as informações de identificação das autoras e do orientador responsável (Figura 02).

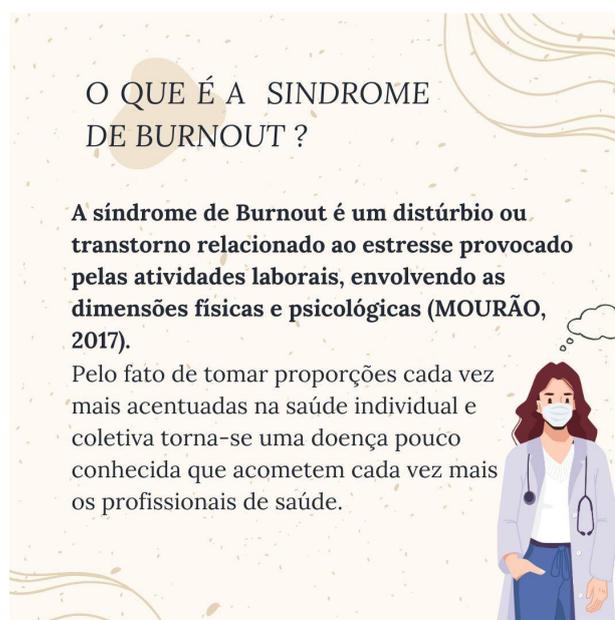
Figura 2: Página com identificação de autores e orientador da cartilha educativa sobre a síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pós covid-19. Maracanaú - CE, 2023.



Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

Incluimos na cartilha o conceito de síndrome de burnout, como e por qual motivo ela é provocada, buscamos também enfatizar a importância de se falar sobre a síndrome, levando em consideração suas proporções atualmente (Figura 03).

Figura 3: Informações sobre a síndrome de Burnout, como acometem os profissionais de enfermagem e enfatizando sua baixa visibilidade. Cartilha educativa sobre a síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pós covid-19. Maracanaú - CE, 2023.

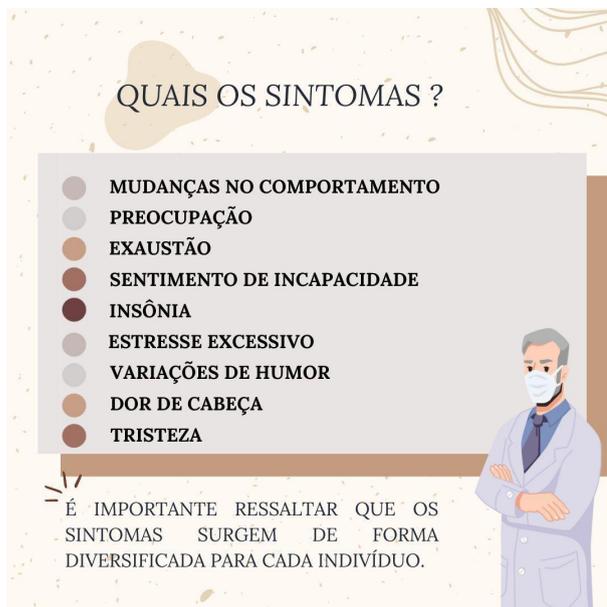


Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

Também foram abordados na cartilha os principais sinais e sintomas causados pelo

Burnout, ressaltando a informação de que cada indivíduo pode apresentar esses sintomas de uma forma diferente, de acordo com a sua individualidade e organismo(Figura 04).

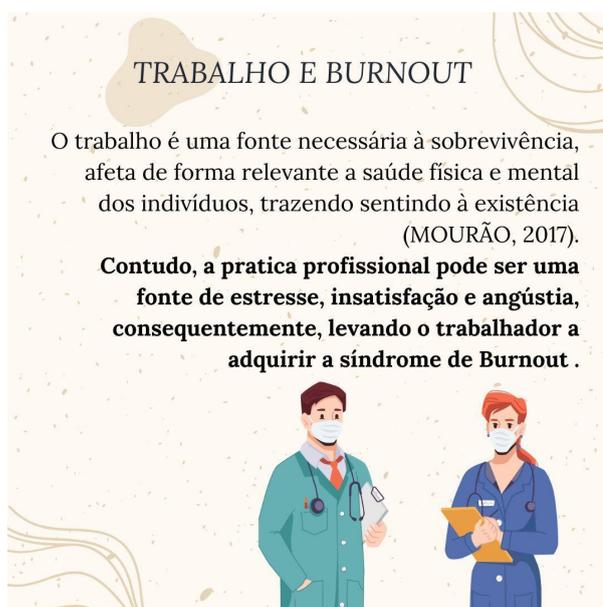
Figura 4: Sinais e sintomas da síndrome de Burnout. Cartilha educativa sobre a síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pós covid-19. Maracanaú - CE,2023.



Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

Foi abordada a importância do trabalho para o ser humano e sua existência e sobrevivência, bem como sua influência na saúde física e mental do profissional, podendo, por conta disso, trazer prejuízos ao trabalhador, muitas vezes levando ao desenvolvimento do Burnout (Figura 05).

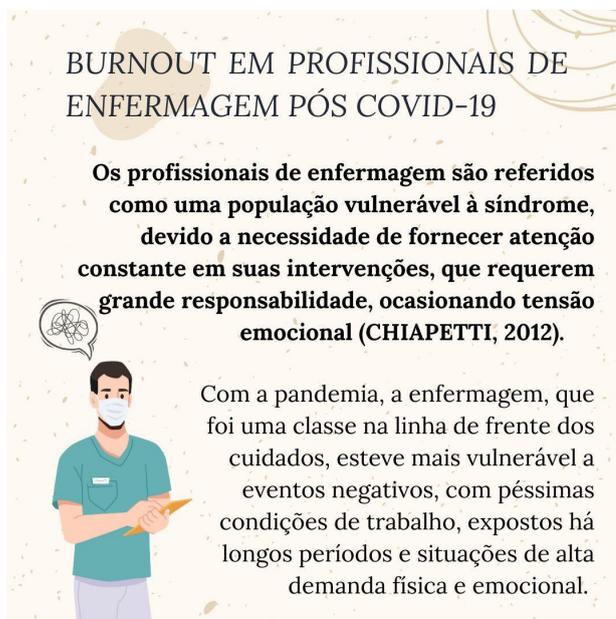
Figura 5: Importância e prejuízos que o trabalho pode trazer ao indivíduo. Cartilha educativa sobre a síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pós covid-19. Maracanaú - CE,2023.



Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

Como mostra a Figura 06, foi abordada também a temática da síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem após o covid-19, informando sobre a vulnerabilidade da classe em relação à síndrome e suas condições de trabalho durante a pandemia.

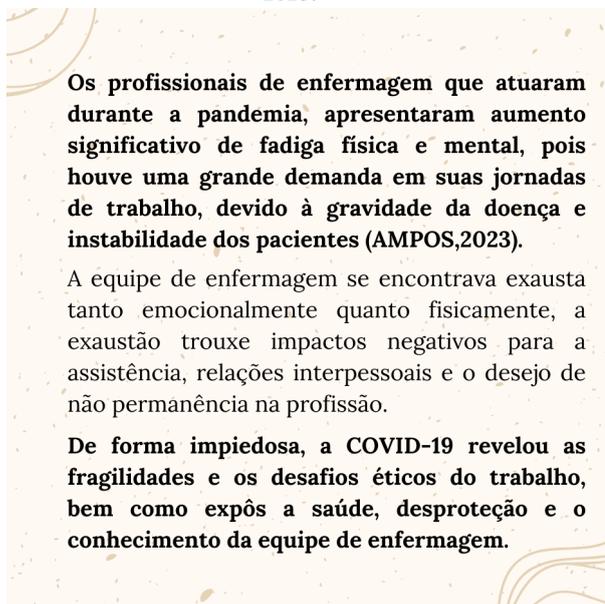
Figura 6: A vulnerabilidade dos profissionais de enfermagem diante o Burnout e suas condições de trabalho durante a pandemia. Cartilha educativa sobre a síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pós covid-19. Maracanaú - CE, 2023.



Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

A Figura 07, também aborda a temática da síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem após o covid-19, informando sobre a vulnerabilidade da classe em relação à síndrome e suas condições de trabalho durante a pandemia.

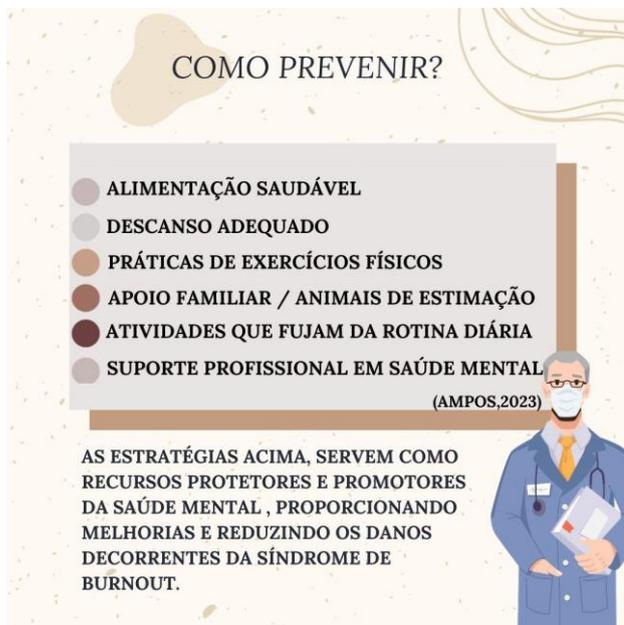
Figura 7: A vulnerabilidade dos profissionais de enfermagem diante o Burnout e suas condições de trabalho durante a pandemia. Cartilha educativa sobre a síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pós covid-19. Maracanaú - CE, 2023.



Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

A cartilha também aborda formas de prevenção da síndrome de burnout e os sinaliza como promotores de saúde mental, onde são incluídos hábitos saudáveis de vida, como convivência familiar, descanso e boa alimentação, por exemplo, como mostra a Figura 08.

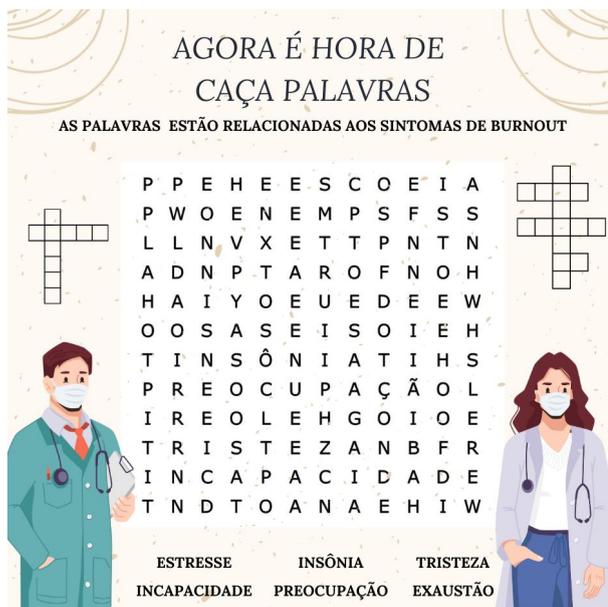
Figura 8: Hábitos de prevenção do Burnout e manutenção da saúde mental. Cartilha educativa sobre a síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pós covid-19. Maracanaú - CE, 2023.



Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

A cartilha foi finalizada buscando uma interação maior por parte do público alvo com o conteúdo, sendo utilizado para isso um caça palavras, onde são encontrados alguns dos sintomas ocasionados pela síndrome de Burnout, como é mostrado na Figura 09.

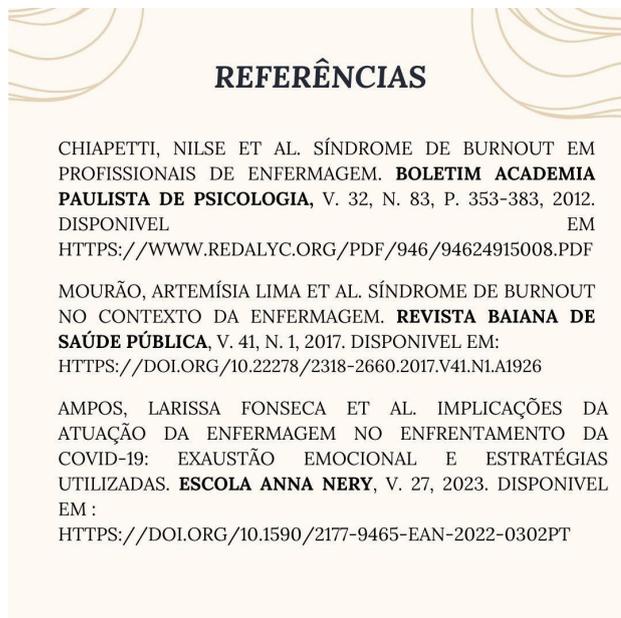
Figura 9: Caça palavras dos sintomas da síndrome de Burnout. Cartilha educativa sobre a síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pós covid-19. Maracanaú - CE, 2023.



Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

Na última página da cartilha foram introduzidas as referências utilizadas para a elaboração da mesma, como consta na Figura 10.

Figura 10: Referências. Cartilha educativa sobre a síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pós covid-19. Maracanaú - CE, 2023.



Fonte: elaborado pelas autoras do trabalho

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia da COVID-19 gerou consequências adversas na vida cotidiana dos profissionais de enfermagem, sendo afetados de forma mais direta, principalmente no que diz respeito a saúde mental e física devido à natureza da função, proximidade intensa com a aflição e sofrimentos vividos pelos pacientes.

De acordo com a revisão integrativa, foram elencadas 4 categorias, sendo elas 1 (um) conceitos, sinais e sintomas da síndrome de Burnout; 2 (dois) para saúde física e mental dos profissionais de enfermagem; 3 (três) para condições de trabalho dos profissionais de enfermagem e 4 (quatro) para formas de prevenção da síndrome de Burnout. Onde os principais assuntos se concentravam baseados nas temáticas Burnout, enfermagem e covid-19, sendo o este o ponto de partida para a construção da cartilha educativa.

Durante a pesquisa foram enfrentadas algumas dificuldades, visto que há uma escassez de estudos direcionados à temática abordada, limitando, de certa forma, nosso embasamento para o desenvolvimento da pesquisa. O que nos trouxe uma percepção de que se faz necessária uma maior atenção e interesse na elaboração de estudos com o foco na síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem após a pandemia do covid-19.

A cartilha educativa apresenta-se como um meio de construção do conhecimento para

os profissionais de enfermagem. Através do seu caráter dinâmico e de fácil compreensão possibilita diversas reflexões para o público alvo mencionado. O objetivo deste produto é mostrar a definição, sintomas e estratégias de prevenção de Burnout. Por fim, esta pesquisa promove e contribui para um melhor conhecimento dos profissionais a respeito da temática, destacando as repercussões da pandemia sobre a saúde dos mesmos, bem como identificar possíveis subsídios para promover melhorias à saúde mental, prevenir ou minimizar os danos da síndrome de Burnout.

REFERÊNCIAS

- BARRETO, Clara – **Portal PEBMED**. Burnout em profissionais de saúde. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/burnout-em-profissionais-de-saude-durante-a-pandemia-da-covid-19-e-book/>> Acesso em: 25 de nov. de 2022.
- BARROSO BIL, Souza MBCA et al. A saúde do trabalhador em tempos de Covid-19: reflexões sobre saúde, segurança e terapia ocupacional. **Cad Bras Ter Ocup**. 2020; 28(3):1093-1102. Disponível em: <<https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoARF2091>> Acesso em: 4 nov. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Recomendação nº 036, de 11 de Maio de 2020**. Brasília, 2020. Disponível em: <<http://conselho.saude.gov.br/images/Recomendacoes/2020/Reco036.pdf>> Acesso em: 05 nov.2022.
- Conselho Federal de Enfermagem (COFEN). Burnout em profissionais de saúde é um dos efeitos da pandemia. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/burnout-em-profissionais-de-saude-e-um-dos-efeitos-da-pandemia_93102.html. Acesso em: 25 nov. 2022.
- DAL’BOSCO, Eduardo Bassani et al. A saúde mental da enfermagem no enfrentamento da covid-19 em hospital universitário regional. **Revista Brasileira de enfermagem**, v. 73, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434>> Acesso em: 07 nov.2022.
- DE SOUZA PAIXÃO, Gabriel Levi et al. Estratégias e desafios do cuidado de enfermagem diante da pandemia da covid-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 2, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/25205/20175> Acesso em: 14 maio. 2022.
- ESTEVÃO, Amélia. COVID-19. **Acta Radiológica Portuguesa**, v. 32, n. 1, p. 5-6, 2020. Disponível em: <<https://revistas.rcaap.pt/actaradiologica/article/view/19800>> Acesso em: 05 nov. 2022.
- FERRARI, Juliana Spinelli. "**Síndrome de burnout**"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/sindrome-burnout.htm>. Acesso em: 08 nov. 2022.
- JÚNIOR, B.S.S et al. Pandemia do coronavírus: estratégias amenizadoras do estresse ocupacional em trabalhadores da saúde. **Enfermagem em Foco**, v.11, n.1,2020. Disponível em: <<http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/3644>> Acesso em: 29 abr. 2022.
- LIMA, F. L. O, et al. Diagnosis of COVID-19: importance of laboratory tests and imaging exams. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e259997162, 2020. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7162>> Acesso em: 7 nov. 2022.
- LIMA, S. P. N et al. Nursing at work and the challenges of being on the frontline of COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29016>> Acesso em: 26 out. 2022.

MACHADO, Helenira; LOPES, Josiane; ALVES, Karen. O impacto da COVID-19 na rotina de trabalho dos profissionais de enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27858>> Acesso em: 14 maio 2022.

MIRANDA, Fernanda et al. Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Scoping Review. **Escola Anna Nery**, v. 25, 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/349856113_Sofrimento_psiquico_entre_os_profissionais_de_enfermagem_durante_a_pandemia_da_COVID-19_Scoping_Review> Acesso em: 14 maio 2022.

OLIVEIRA, Ramonyer Kayo Morais de et al. SÍNDROME DE BURNOUT EM ENFERMEIROS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Cuidado é Fundamental Online**.2013, 5(1).Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=50575089703>> Acesso em: 08 nov. 2022.

SANCHEZ, Fernanda Ferreira Santiago; Oliveira, Reginaldo. Aspectos mediadores e desencadeadores da síndrome de burnout nos enfermeiros. **CuidArte, Enferm** ; 10(1): 61-67, jan.-jun. 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-29054> Acesso em: 08 nov. 2022.

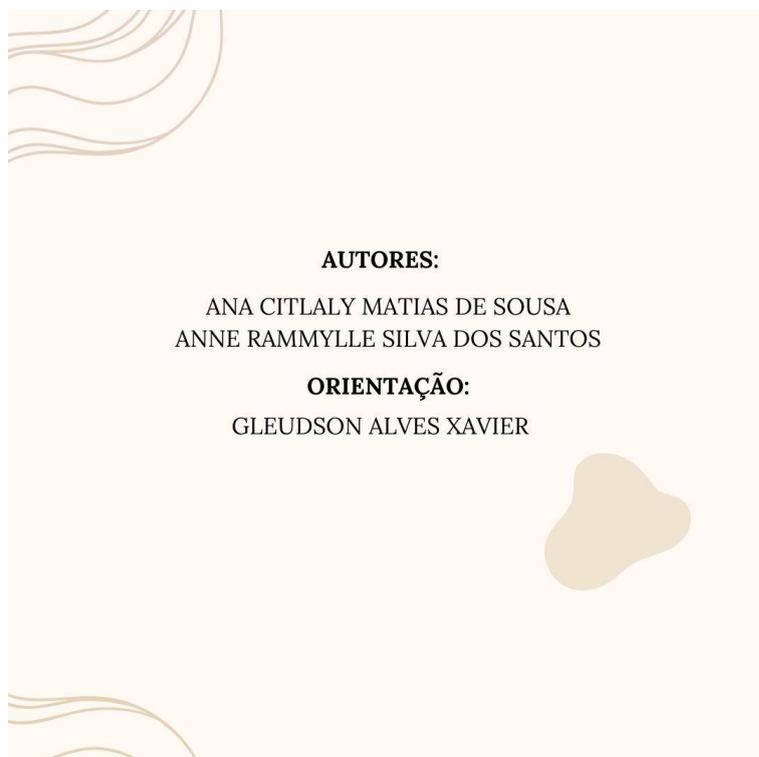
SILVA, Daniele Carolina Marques da; LOUREIRO, Marina de Figueiredo; PERES, Rodrigo Sanches. Burnout em profissionais de enfermagem no contexto hospitalar. **Psicol. hosp. (São Paulo)**, São Paulo , v. 6, n. 1, p. 39-51, 2008 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092008000100004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 25 maio 2023.

SOARES, Juliana Pontes et al. Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa. **Saúde em Debate [online]**. 2022, v. 46, n. spe1, pp. 385-398. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-11042022E126>> Acesso em: 17 nov. 2022.

SOUZA, Alex Sandro Rolland et al. Aspectos gerais da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, p. 29-45, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100003>> Acesso em: 05 nov. 2022.

VIEIRA, Lizandra Santos et al. Burnout e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente à COVID-19: estudo multicêntrico. **Revista Latino-Americana de Enfermagem [online]**. 2022, v. 30, e3589. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.5778.3589>> Acesso em: 17 nov. 2022.

APÊNDICE A – CARTILHA



O QUE É A SINDROME DE BURNOUT ?

A síndrome de Burnout é um distúrbio ou transtorno relacionado ao estresse provocado pelas atividades laborais, envolvendo as dimensões físicas e psicológicas (MOURÃO, 2017).

Pelo fato de tomar proporções cada vez mais acentuadas na saúde individual e coletiva torna-se uma doença pouco conhecida que acometem cada vez mais os profissionais de saúde.



QUAIS OS SINTOMAS ?

- MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO
- PREOCUPAÇÃO
- EXAUSTÃO
- SENTIMENTO DE INCAPACIDADE
- INSÔNIA
- ESTRESSE EXCESSIVO
- VARIAÇÕES DE HUMOR
- DOR DE CABEÇA
- TRISTEZA

É IMPORTANTE RESSALTAR QUE OS SINTOMAS SURGEM DE FORMA DIVERSIFICADA PARA CADA INDIVÍDUO.



TRABALHO E BURNOUT

O trabalho é uma fonte necessária à sobrevivência, afeta de forma relevante a saúde física e mental dos indivíduos, trazendo sentido à existência (MOURÃO, 2017).

Contudo, a prática profissional pode ser uma fonte de estresse, insatisfação e angústia, consequentemente, levando o trabalhador a adquirir a síndrome de Burnout .



BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM PÓS COVID-19

Os profissionais de enfermagem são referidos como uma população vulnerável à síndrome, devido a necessidade de fornecer atenção constante em suas intervenções, que requerem grande responsabilidade, ocasionando tensão emocional (CHIAPETTI, 2012).



Com a pandemia, a enfermagem, que foi uma classe na linha de frente dos cuidados, esteve mais vulnerável a eventos negativos, com péssimas condições de trabalho, expostos há longos períodos e situações de alta demanda física e emocional.

Os profissionais de enfermagem que atuaram durante a pandemia, apresentaram aumento significativo de fadiga física e mental, pois houve uma grande demanda em suas jornadas de trabalho, devido à gravidade da doença e instabilidade dos pacientes (AMPOS,2023).

A equipe de enfermagem se encontrava exausta tanto emocionalmente quanto fisicamente, a exaustão trouxe impactos negativos para a assistência, relações interpessoais e o desejo de não permanência na profissão.

De forma impiedosa, a COVID-19 revelou as fragilidades e os desafios éticos do trabalho, bem como expôs a saúde, desproteção e o conhecimento da equipe de enfermagem.

COMO PREVENIR?

- ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- DESCANSO ADEQUADO
- PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
- APOIO FAMILIAR / ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO
- ATIVIDADES QUE FUJAM DA ROTINA DIÁRIA
- SUPORTE PROFISSIONAL EM SAÚDE MENTAL

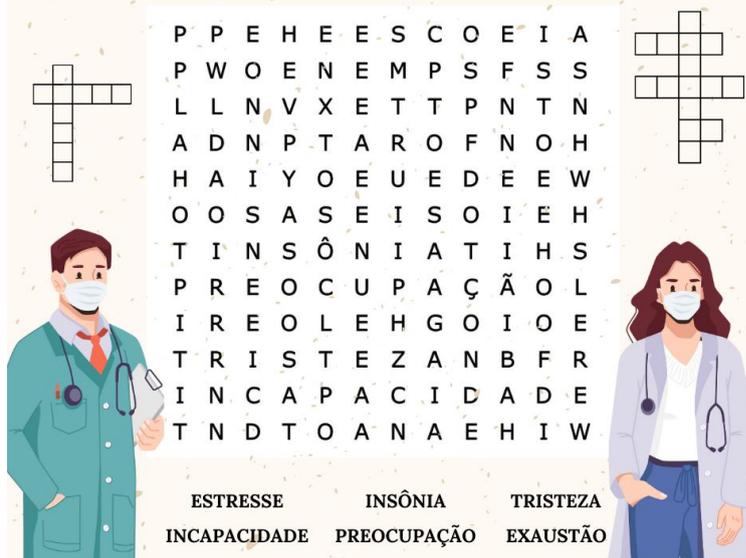
(AMPOS,2023)

AS ESTRATÉGIAS ACIMA, SERVM COMO RECURSOS PROTETORES E PROMOTORES DA SAÚDE MENTAL , PROPORCIONANDO MELHORIAS E REDUZINDO OS DANOS DECORRENTES DA SÍNDROME DE BURNOUT.



AGORA É HORA DE CAÇA PALAVRAS

AS PALAVRAS ESTÃO RELACIONADAS AOS SINTOMAS DE BURNOUT



A crossword puzzle grid is centered on the page. To the left of the grid is a male doctor in a teal coat and mask, and to the right is a female doctor in a light blue coat and mask. The grid contains the following letters:

P	P	E	H	E	E	S	C	O	E	I	A
P	W	O	E	N	E	M	P	S	F	S	S
L	L	N	V	X	E	T	T	P	N	T	N
A	D	N	P	T	A	R	O	F	N	O	H
H	A	I	Y	O	E	U	E	D	E	E	W
O	O	S	A	S	E	I	S	O	I	E	H
T	I	N	S	Ô	N	I	A	T	I	H	S
P	R	E	O	C	U	P	A	Ç	Ã	O	L
I	R	E	O	L	E	H	G	O	I	O	E
T	R	I	S	T	E	Z	A	N	B	F	R
I	N	C	A	P	A	C	I	D	A	D	E
T	N	D	T	O	A	N	A	E	H	I	W

Below the grid, the following words are listed:

ESTRESSE	INSÔNIA	TRISTEZA
INCAPACIDADE	PREOCUPAÇÃO	EXAUSTÃO

REFERÊNCIAS

CHIAPETTI, NILSE ET AL. SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM. **BOLETIM ACADEMIA PAULISTA DE PSICOLOGIA**, V. 32, N. 83, P. 353-383, 2012. DISPONIVEL EM [HTTPS://WWW.REDALYC.ORG/PDF/946/94624915008.PDF](https://www.redalyc.org/pdf/946/94624915008.pdf)

MOURÃO, ARTEMÍSIA LIMA ET AL. SÍNDROME DE BURNOUT NO CONTEXTO DA ENFERMAGEM. **REVISTA BAIANA DE SAÚDE PÚBLICA**, V. 41, N. 1, 2017. DISPONIVEL EM: [HTTPS://DOI.ORG/10.22278/2318-2660.2017.V41.N1.A1926](https://doi.org/10.22278/2318-2660.2017.V41.N1.A1926)

AMPOS, LARISSA FONSECA ET AL. IMPLICAÇÕES DA ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM NO ENFRENTAMENTO DA COVID-19: EXAUSTÃO EMOCIONAL E ESTRATÉGIAS UTILIZADAS. **ESCOLA ANNA NERY**, V. 27, 2023. DISPONIVEL EM : [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/2177-9465-EAN-2022-0302PT](https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2022-0302PT)