

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROMOVENDO SAÚDE INTEGRAL- INTEGRAÇÃO DA PSICOLOGIA NA FORMAÇÃO EM SAÚDE COM ÊNFASE NA SÍNDROME DE BURNOUT

EXPERIENCE REPORT: PROMOTING INTEGRAL HEALTH - INTEGRATION OF PSYCHOLOGY IN HEALTH EDUCATION WITH EMPHASIS ON BURNOUT SYNDROME

Ana Lira Pereira Caetano

FASP- Departamento de enfermagem

analirapereira01@gmail.com <https://lattes.cnpq.br/1468110496927839>

Maria Luana Taiza de Lima

FASP- Departamento de enfermagem

luanaf23@gmail.com <https://lattes.cnpq.br/0389425162140786>

Michele Cardoso Gomes

FASP- Departamento de enfermagem

michelecardgomes@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/0894710930428867>

Raissa Evilyn Saraiva dos Santos

FASP- Departamento de enfermagem

raissaevilyn112@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/0464413077497170>

Lorraine Lacerda Leite

FASP - Faculdade São Francisco da Paraíba

lorraine@fsf.edu.br, <http://lattes.cnpq.br/2639143002960993>

RESUMO

Este trabalho apresenta o relato de experiência realizado na cidade Cajazeiras- PB, por meio do Projeto Promovendo Saúde Integral - Integração da Psicologia na Formação em Saúde (Síndrome de Burnout), que promove o conhecimento acerca da saúde integral dos profissionais de saúde e a prevenção da síndrome de Burnout. Foram realizadas panfletagens contendo informações sobre a síndrome, e como os profissionais devem reagir ao notar que possuem a síndrome de burnout, bem como uma conversa informal com os profissionais, dando abertura para expressarem suas opiniões acerca da temática do projeto.

Palavras-chave: síndrome de Burnout; saúde integral; profissionais de saúde.

ABSTRACT

This work presents an experience report conducted in the city of Cajazeiras–PB through the Project Promoting Integral Health - Integration of Psychology in Health Training (Burnout Syndrome), which promotes knowledge about the integral health of health professionals and the prevention of burnout syndrome. Leafleting was carried out with information about the syndrome and how professionals should react upon noticing they have burnout syndrome, as well as an informal conversation with the professionals, providing an opportunity for them to express their opinions on the project theme.

Keywords: Burnout syndrome; comprehensive health; health professionals.

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde integral vai além do cuidado com o corpo, englobando também a mente e o espírito. Em um mundo onde a produtividade e a rentabilidade são priorizadas, a saúde mental dos profissionais pode ser negligenciada, levando a condições graves como a síndrome de Burnout. Esta síndrome, segundo Freudenberger, 1970, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, é um lembrete contundente da importância de uma abordagem holística na saúde. Promover a saúde integral significa reconhecer e tratar a pessoa na totalidade, prevenindo não apenas doenças físicas, mas também aquelas que afetam a saúde mental e emocional.

A promoção da saúde integral entre profissionais de saúde enfrenta diversos desafios, especialmente na prevenção e tratamento da síndrome de Burnout. Esta condição, marcada por exaustão extrema, cinismo e diminuição da eficácia profissional, é comum em ambientes de alta pressão e estresse constante, como destaca Freudenberger (1970). Um dos principais desafios é a carga de trabalho excessiva, com longas horas e alta responsabilidade, que pode levar à exaustão física e mental. A escassez de recursos humanos e materiais aumenta a pressão sobre os profissionais, forçando-os a compensar as deficiências com maior esforço pessoal.

Além disso, o ambiente de trabalho estressante em hospitais e clínicas, onde decisões de vida ou morte são rotineiras, contribui significativamente para o esgotamento emocional. O estigma em relação à saúde mental também é um obstáculo, pois muitos profissionais de saúde hesitam em buscar ajuda, temendo que isso possa ser visto como um sinal de fraqueza ou incompetência. Manter um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal é outro desafio, pois os profissionais muitas vezes priorizam as necessidades dos pacientes acima das suas próprias.

A formação e capacitação insuficientes na gestão do estresse e autocuidado também agravam a situação, já que essas habilidades são frequentemente negligenciadas na educação médica. Além disso, a falta de suporte organizacional e de políticas eficazes de apoio à saúde mental dos funcionários contribui para o aumento dos casos de Burnout. Para superar esses desafios, é essencial uma

abordagem multifacetada que inclua a implementação de políticas de trabalho mais saudáveis, acesso a apoio psicológico, formação contínua em gestão de estresse e autocuidado, e uma mudança cultural para reduzir o estigma associado à busca de ajuda para questões de saúde mental. Apenas com uma promoção de saúde integral eficaz será possível garantir que os profissionais de saúde possam cuidar dos outros sem comprometer a própria saúde.

A promoção da saúde integral dos profissionais de saúde, incluindo a prevenção e tratamento da síndrome de Burnout, está assegurada constitucionalmente no Brasil por diversos dispositivos legais e regulamentares. A Constituição Federal de 1988 estabelece “a saúde como um direito de todos e um dever do Estado, garantindo políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doenças e de outros agravos, e o acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação (Art. 196)”. Embora esse direito se aplique a toda a população, inclui implicitamente os profissionais de saúde.

Além disso, o Art. 7º da Constituição prevê direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, entre os quais se destacam a redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança (inciso XXII). Isso significa que os profissionais de saúde, como trabalhadores, têm direito a um ambiente de trabalho seguro e saudável, o que inclui a proteção contra condições que possam levar ao Burnout.

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) também fornece uma base legal para a proteção da saúde dos trabalhadores, exigindo que os empregadores adotem medidas que garantam a segurança e a saúde no trabalho. A Norma Regulamentadora n.º 32 (NR-32) do Ministério do Trabalho e Emprego, específica para os serviços de saúde, estabelece diretrizes básicas para a implementação de medidas de proteção à segurança e saúde dos trabalhadores.

Além das legislações específicas, a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT), instituída pelo Ministério da Saúde, visa a promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, incluindo os profissionais de saúde. Esta política inclui ações para a promoção da saúde mental e prevenção de agravos como a síndrome de Burnout.

As instituições de saúde também são incentivadas a implementar programas de saúde ocupacional e bem-estar, que podem incluir suporte psicológico, atividades de prevenção ao estresse e estratégias de promoção do bem-estar físico e mental. A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) tem um papel crucial na implementação de medidas preventivas e educativas sobre saúde e segurança no trabalho.

Portanto, a proteção constitucional e legal dos profissionais de saúde no Brasil oferece um arcabouço robusto para a promoção da saúde integral, prevenindo e tratando a síndrome de Burnout. A efetiva aplicação e fiscalização dessas normas são essenciais para assegurar que os direitos dos profissionais de saúde sejam plenamente garantidos.

Posto isso, neste relato de experiência será abordado as iniciativas implementadas em um determinado ambiente de saúde para promover o bem-estar integral dos profissionais. Abordaremos as principais características, seus sintomas e seus diagnósticos. Também destacaremos como é realizado o tratamento da síndrome de burnout. Esse relato servirá como um exemplo concreto de como a teoria pode ser eficazmente aplicada na prática, proporcionando insights valiosos para outras instituições que buscam melhorar a saúde integral de seus trabalhadores.

METODOLOGIA

Essa prática trata-se de um relato de experiência, vinculado ao projeto "Síndrome de burnout", realizado por estudantes do primeiro semestre do Curso de Enfermagem da FASP, sob supervisão dos docentes. Conforme a matriz curricular do curso, este projeto, está inserido no primeiro período, que possui eixo transversal a "Integração da psicologia na formação em saúde", com o desígnio de ampliar a possibilidade para promover atuações e serviços que se mostrem resolutivos e satisfatórios para usuários e equipe de saúde. A disciplina de Psicologia, fundamenta o projeto ampliado que está sendo realizado na comunidade há três dias e que visa manifestar-se sobre a patologia, compreendendo os obstáculos enfrentados pelo servidor e, de forma empática, buscar alternativas para que a rotina de trabalho seja mais produtiva e saudável a todos que compõem a equipe.

Profissionais foram adotados e receberam acompanhamento dos acadêmicos em visitas, sob supervisão de orientadores. Os profissionais residem no Centro de Atenção Psicossocial II (CAPS II), de um município no interior do estado da Paraíba, considerado uma área destinada ao atendimento de pessoas com transtornos mentais, psicoses, neuroses graves e persistentes, na qual a FASP desenvolveu práticas interdisciplinares de cuidado em saúde. A indicação desses profissionais foi elencada por demandar constantemente sua criatividade e capacidade inventiva, inventando formas de lidar com a variabilidade das situações.

Para sistematizar e fundamentar a proposta foi elaborado um banner informativo, o qual evidencia a sistematização das principais inter-relações estabelecidas com esgotamento profissional. As etapas da atividade compreendem o que é a síndrome, as principais características, os sintomas, o diagnóstico, bem como o tratamento.

Destaca-se que durante o desenvolvimento da proposta a Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DSST) e a Divisão de Perícias (DP), vinculadas à Coordenadoria de Qualidade de Vida no Trabalho (COQVT) serviram de apoio teórico e metodológico, selecionadas previamente e adequadas as melhorias nas condições de trabalho e bem-estar profissional.

O relato da vivência apresenta as experiências adquiridas pelos docentes, discentes e pelos profissionais, que participaram ativamente no delineamento de ações que atendessem às necessidades específicas de cada exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante. A criação de vínculos de confiança, a construção compartilhada e grupal de todos os envolvidos, a interação concreta com os profissionais de saúde foi resultada conquistados com esse trabalho. As informações foram coletadas e analisadas de forma sistematizada, compreendendo diagnóstico da realidade, o levantamento das necessidades, planejamento das ações de cuidado, implementação, avaliação coletiva, socialização da vivência e o delineamento de estratégias de controle.

RESULTADOS

Conseguimos alcançar o que estava planejado, o nosso trabalho alcançou

horizontes maiores do que imaginávamos. No primeiro momento, fomos até o local que a ação iria acontecer (**figura 1**):

FIGURA 1: Local que a ação foi realizada.



Logo, encontramos com os profissionais que iriam participar da nossa ação, entregamos os panfletos com orientações sobre a Síndrome de Burnout (**figura 2**):

FIGURA 2: Panfleto entregue aos profissionais do CAPS II.



Além dos panfletos, tivemos um momento de conversa com profissionais da saúde para explicar um pouco sobre o nosso projeto de extensão e discutimos sobre a importância de conversar mais sobre a Síndrome de Burnout (**figura 3**):

FIGURA 3: Imagem com as profissionais que nos receberam, conversamos sobre o projeto.



Nesse contexto, pedimos autorização para distribuirmos os panfletos no local, conseguimos deixar em lugares que todos que entrassem no CAPS II, conseguiriam ler e entender mais sobre a Síndrome de Burnout.

Por fim, a experiência com a Síndrome de Burnout ensinou a importância de

27 | Revista Ciência em Contexto, V.4, N.2, p. 21-30, julho, 2024 - ISSN 2764-197X
Edição eletrônica em <https://www.cienciaemcontexto.com/>

reconhecer os sinais precoces de estresse excessivo e de buscar ajuda profissional. O tratamento adequado, combinado com mudanças no estilo de vida e no ambiente de trabalho, mostrou-se eficaz na recuperação e prevenção de novos episódios de Burnout.

DISCUSSÃO

A participação no projeto de extensão "Promovendo Saúde Integral - Integração da Psicologia na Formação em Saúde (Síndrome de Burnout)" proporcionou uma série de aprendizados de cunho significativo e enriquecedor.

Em primeiro lugar, a experiência reforçou a compreensão da importância da saúde mental no contexto da prática profissional em saúde. Através das atividades promovidas pelo projeto, foi possível internalizar de maneira mais aprofundada os desafios enfrentados pelos profissionais de saúde, especialmente no que diz respeito à prevenção e ao manejo da Síndrome de Burnout.

Ademais, por meio das panfletagens realizadas no CAPS II da cidade de Cajazeiras-PB foi possível obter um diálogo com os profissionais, no qual os mesmos receberam estímulos à autorreflexão e ao desenvolvimento pessoal contínuo proporcionado pela experiência do projeto. Esta oportunidade instigou uma reflexão profunda sobre a própria prática profissional, impulsionando a busca constante por aprimoramento e aperfeiçoamento, tanto em aspectos técnicos quanto interpessoais.

Em resumo, a participação no projeto de extensão não apenas ampliou o repertório de conhecimentos práticos e teóricos relacionados à saúde mental e à Síndrome de Burnout, mas também fomentou o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais fundamentais para uma atuação clínica mais eficaz e compassiva.

O projeto de extensão obteve o resultado esperado, recebendo críticas positivas e construtivas, recebeu também um reconhecimento pela importância do projeto e as discentes responsáveis pelo projeto foram convidadas a apresentar o projeto na Secretária De Saúde da cidade de Cajazeira-PB.

CONCLUSÃO

A ação de saúde mental voltada para a síndrome de burnout surge como um recurso indispensável na compreensão e redução deste desafio em constante crescimento no contexto de trabalho, especialmente na área da saúde. Ao implementar abordagens participativas e criativas, como a inclusão de grupos familiares no treinamento, os trabalhadores conseguem não apenas adquirir conhecimento de maneira mais eficaz, mas também aprimorar competências necessárias para lidar com as demandas emocionais e físicas da profissão.

Com essa abordagem, pode-se estimular uma mentalidade de atenção e consciência de si entre os profissionais, preparando-os para identificar os primeiros indícios de exaustão emocional e adotar táticas de autocuidado que funcionem. Adicionalmente, ao participar ativamente das comunidades e lares, os profissionais de saúde podem descobrir uma nova motivação e ligação com sua atividade, diminuindo, conseqüentemente, os perigos ligados ao esgotamento profissional.

Em última análise, o projeto de ampliação sobre a exaustão profissional não só ajuda na saúde e no bem-estar dos trabalhadores, mas também aprimora a excelência do cuidado oferecido aos pacientes e fortalece o sistema de saúde na totalidade.

REFERÊNCIAS

BATISTA, K. O. et al. Síndrome de burnout em enfermeiros: consequências na atividade profissional. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, v. 1, n. 4, p. 61-65, 2019. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar>. Acesso em: 29 maio 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n.º 1.823**, de 23 de agosto de 2012. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Brasília–DF: Ministério da Saúde; 2018 [citado em 27 mai 2024].

BRASIL. **Constituição Federal de 1988**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em 27 maio. 2024.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria n.º 485**, de 11 de novembro de 2005. Aprova a Norma Regulamentadora n.º 32 (Segurança e Saúde no Trabalho em Estabelecimentos de Saúde). Disponível em: Acesso em: Acesso em: 28 maio. 2024.

BRASIL. **Lei n.º 10.216/2001**. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm. Acesso em: 27 maio 2024.

CAMISASSA MQ, **Segurança e Saúde no trabalho**: NRs 1 a 36 Comentadas e descomplicadas. Rio de Janeiro: Forense; São Paulo: Método, 2015.

CAMPOS, Armando Augusto Martins. CIPA – **Comissão Interna de Prevenção de Acidentes: uma nova abordagem**. São Paulo: Editora Senac São Paulo. 14^a edição, 2009.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)**. 1946. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3oMundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saudeomswho.html>. Acesso em: 27 mai. 2024.

GLINA, D. M. R., ROCHA, L. E, BATISTA, M. L., & MENDONÇA, M. G. V. (2001). Saúde mental e trabalho: uma reflexão sobre o nexos com o trabalho e o diagnóstico, com base, na prática. **Cadernos de Saúde Pública**, 17(3), 607-616.

RODRIGUES, Carlos Manoel Lopes; FAIAD, Cristiane. Avaliação psicossocial no contexto das normas regulamentadoras do trabalho: desafios e práticas profissionais. **Psicologia Revista**, v. 27, n. 2, p. 287-310, 2018.

SÍNDROME de Burnout: **o que é, sintomas e como tratar Saiba o que é, quais são os sintomas e como tratar**. Disponível em: Acesso em: 28 mai 2024.

TENÓRIO, A.A. **O Direito à Saúde. Dever do Estado**. 2008. Disponível em <http://www.oabsp.org.br/subs/auriflama/institucional/jornal-oab-local/direito-a-saude-dever-do-estado>. Acesso em: 27 maio 2024.