

PROGRAMAS DE GERENCIAMENTO DE ESTRESSE UTILIZADOS PARA TRATAMENTO DE ENFERMEIROS COM BURNOUT: UMA REVISÃO DE ESCOPO (*)

STRESS MANAGEMENT PROGRAMS USED TO TREAT NURSES WITH BURNOUT: A SCOPEREVIEW

PROGRAMAS DE MANEJO DEL ESTRÉS UTILIZADOS PARA TRATAR A LAS ENFERMERAS CON BURNOUT: UNA REVISIÓN DEL ALCANCE

Lilian Braga do Nascimento¹, Gabriela Granja Porto Petraki² Renata de Albuquerque Cavalcanti Almeida³ Isabella Maria da Silva Lemos⁴ Katyane Tabosa Mendes da Silva⁵ Ana Claudia Amorim Gomes Dourado⁶ Adriana Conrado de Almeida⁷ José Rodrigues Laureano Filho⁸

RESUMO

A exaustão é a qualidade central do esgotamento que reflete uma dimensão do estresse. O burnout é uma síndrome que envolve atitudes e condutas negativas com os usuários, clientes, organização e trabalho. As atividades específicas da enfermagem propiciam essa condição que pode causar sofrimento e adoecimento. Objetivo: Realizar um mapeamento da literatura, quanto às evidências disponíveis sobre programas de gerenciamento de estresse utilizados para tratamento de enfermeiros com burnout. Método: Trata-se de uma Revisão de escopo. A pesquisa foi registrada no OSF- open Science Framework (OSF é um projeto de software gratuito e de código aberto que facilita a colaboração em pesquisas científicas). Foram realizadas buscas utilizando descritores controlados e palavras chaves nas seguintes bases de dados: MEDLINE (PubMed), Embase, CINAHL, PsycINFO, LILACS, SCOPUS, Web of Science e Cochrane. Foram selecionados 19 artigos (publicados entre 2010 e 2023), nos quais foram identificados os principais programas de gerenciamento de estresse utilizados para o tratamento de enfermeiros com burnout. Resultado: Na pesquisa realizada em 30/06/2023, nas bases de dados selecionadas, foram encontrados 10.793 artigos (com duplicatas) e com datas de publicação entre 2010 e 2023. Após remover duplicatas, restaram 3.540 artigos. Desses registros, foram selecionados 55 artigos que atendiam aos critérios

(*) Recibido: 03/01/2023 | Aceptado: 27/05/2023 | Publicación en línea: 30/06/2023.

¹ Mestranda em Perícias Forenses no Programa de Pós-graduação pela Universidade de Pernambuco ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1297-5350>

² Doutora em Odontologia (Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo Facial) pela Faculdade de Odontologia de Pernambuco - Universidade de Pernambuco. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4687-3697>

³ Doutora em Odontologia (Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo Facial) pela Faculdade de Odontologia de Pernambuco - Universidade de Pernambuco ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1101-3491>

⁴ Mestranda em Perícias Forenses no Programa de Pós-graduação pela Universidade de Pernambuco ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5164-3474>

⁵ Mestre em Perícias Forenses no Programa de Pós-graduação pela Universidade de Pernambuco. Membro da Comissão de Perícias Forenses do Estado de Pernambuco. E-mail: tabosakatyane@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4989-8395>

⁶ Doutora em Odontologia (Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo Facial) pela Faculdade de Odontologia de Pernambuco - Universidade de Pernambuco ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0934-6086>

⁷ Doutora em Saúde Materno Infantil pelo Instituto de Medicina Integral (IMIP) ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6141-0458>

⁸ Doutor em Clínica Odontológica pela Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9645-2057>

de elegibilidade após a leitura dos títulos e resumos. Em seguida, após leitura na íntegra, 36 estudos foram excluídos porque não são relevantes para o objetivo da análise do escopo. Conclusão: As análises feitas nos estudos não apresentaram conclusão definitiva para o tratamento do burnout em enfermeiros, porém o mindfulness foi a terapia mais estudada nos trabalhos encontrados e parece ser a mais eficiente. Estudos primários futuros precisam utilizar técnicas de redução de burnout comparando enfermeiros que trabalham no mesmo setor, no mesmo turno de trabalho e com mesmo nível de estresse.

Palavras-chave: Enfermagem. Unidade de Saúde. Esgotamento Psicológico. Estresse Ocupacional.

ABSTRACT

Exhaustion is the central quality of burnout that reflects a dimension of stress. Burnout is a syndrome that involves negative attitudes and conduct towards users, customers, organization and work. Specific nursing activities provide this condition that can cause suffering and illness. Objective: To map the literature regarding the available evidence on stress management programs used to treat nurses with burnout. Method: This is a Scope Review. The research was registered in the OSF- open Science Framework (OSF is a free and open source software project that facilitates collaboration in scientific research). Searches were carried out using controlled descriptors and key words in the following databases: MEDLINE (PubMed), Embase, CINAHL, PsycINFO, LILACS, SCOPUS, Web of Science and Cochrane. 19 articles were selected (published between 2010 and 2023), in which the main stress management programs used to treat nurses with burnout were identified. Result: In the search carried out on 06/30/2023, in the selected databases, 10,793 articles were found (with duplicates) and with publication dates between 2010 and 2023. After removing duplicates, 3,540 articles remained. From these records, 55 articles that met the eligibility criteria were selected after reading the titles and abstracts. Then, after reading in full, 36 studies were excluded because they are not relevant to the objective of the scoping analysis. Conclusion: The analyzes carried out in the studies did not present a definitive conclusion for the treatment of burnout in nurses, however mindfulness was the most studied therapy in the studies found and appears to be the most efficient. Future primary studies need to use burnout reduction techniques comparing nurses who work in the same sector, on the same work shift and with the same level of stress.

Keywords: Nursing. Health Unit. Psychological Exhaustion. Occupational Stress.

RESUMEN

El agotamiento es la cualidad central del agotamiento que refleja una dimensión del estrés. El burnout es un síndrome que involucra actitudes y conductas negativas hacia los usuarios, los clientes, la organización y el trabajo. Actividades específicas de enfermería proporcionan esta condición que puede causar sufrimiento y enfermedad. Objetivo: Mapear la literatura sobre la evidencia disponible sobre los programas de manejo del estrés utilizados para tratar a las enfermeras con agotamiento. Método: Esta es una revisión del alcance. La investigación se registró en OSF-open Science Framework (OSF es un proyecto de software gratuito y de código abierto que facilita la colaboración en la investigación científica). Las búsquedas se realizaron mediante descriptores controlados y palabras clave en las siguientes bases de datos: MEDLINE (PubMed), Embase, CINAHL, PsycINFO, LILACS, SCOPUS, Web of Science y Cochrane. Se seleccionaron 19 artículos (publicados entre 2010 y 2023), en los que se identificaron los principales programas de manejo del estrés utilizados para tratar a los enfermeros con burnout. Resultado: En la búsqueda

realizada el 30/06/2023, en las bases de datos seleccionadas, se encontraron 10.793 artículos (con duplicados) y con fechas de publicación entre 2010 y 2023. Luego de eliminar duplicados, quedaron 3.540 artículos. De estos registros, se seleccionaron 55 artículos que cumplían con los criterios de elegibilidad luego de la lectura de los títulos y resúmenes. Luego, después de leerlo en su totalidad, se excluyeron 36 estudios porque no son relevantes para el objetivo del análisis de alcance. Conclusión: Los análisis realizados en los estudios no presentaron una conclusión definitiva para el tratamiento del burnout en enfermeros, sin embargo el mindfulness fue la terapia más estudiada en los estudios encontrados y parece ser la más eficiente. Los futuros estudios primarios deberán utilizar técnicas de reducción del burnout comparando a enfermeras que trabajan en el mismo sector, en el mismo turno de trabajo y con el mismo nivel de estrés.

Palabras clave: Enfermería. Unidad de Salud. Agotamiento Psicológico. Estrés Laboral.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

O uso do termo burnout começou a aparecer com certa regularidade na década de 1970 nos Estados Unidos, especialmente entre as pessoas que trabalham nos serviços humanos. Burnout caracteriza-se como uma síndrome ocupacional evidenciada por exaustão emocional, atitude distante ou indiferente em relação ao trabalho e redução do senso de realização pessoal. É definido por três dimensões: exaustão, despersonalização e ineficácia. Dos três aspectos do burnout, a exaustão é o mais amplamente relatado (Maslach *et al.* 2001).

O burnout é uma síndrome que envolve atitudes e condutas negativas com os usuários, clientes, organização e trabalho. As atividades específicas da enfermagem propiciam essa condição que pode causar sofrimento e adoecimento (Murofuse *et al.* 2005).

A enfermagem exerce suas funções de forma acelerada e sobrecarregada devido às altas demandas de trabalho e precisa lidar com várias situações estressoras como dor, sofrimento e morte. (Oliveira *et al.* 2017).

O instrumento Maslach Burnout Inventory é utilizado e validado para diagnóstico da Síndrome de Burnout. Nele destaca-se a avaliação de três dimensões relativas ao desgaste emocional: cansaço emocional, realização pessoal e despersonalização. Esse questionário contém 22 itens divididos em 6 categorias que avaliam o nível de desgaste emocional ao qual o profissional está apresentando (SANTOS *et al.* 2020, p.1). As respostas seguem uma escala Likert de cinco pontos variando de 1 a 5 (de nunca a todos os dias). Há a síndrome de burnout na manifestação de alta exaustão emocional, alta despersonalização e baixa realização pessoal (Pereira *et al.* 2021).

Esse é o instrumento mais adotado em nível mundial, por ser o pioneiro e considerado

padrão-ouro para a avaliação da síndrome de Burnout em diversas profissões, incluindo a enfermagem (16-17); razões que motivaram a escolha desse referencial teórico-metodológico (Vidotti et al. 2018).

As implicações do desenvolvimento do burnout acarretam impactos negativos nos serviços de saúde devido às faltas ao trabalho, pedidos de licença, abandono do emprego, desmotivação e deterioração da qualidade dos serviços de saúde, podendo provocar o stress laboral (Moreira *et al.* 2009; Meneghini *et al.* 2011).

A síndrome de burnout pode ser evitada, desde que a organização ofereça atividades preventivas ao estresse crônico, a partir da atuação em equipes multidisciplinares. Faz-se necessário também um monitoramento contínuo da saúde mental e física desses trabalhadores com o objetivo de desenvolver estratégias que possam reorganizar o processo de trabalho diminuindo as fontes de estresse (Jodas & Haddad, 2009).

Diversos programas de gerenciamento do estresse são descritos na literatura como eficazes na redução de burnout em enfermeiros. A intervenção baseada em mindfulness pode efetivamente diminuir o nível de esgotamento ocupacional entre enfermeiros de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) (Xie et al. 2020). A intervenção musical personalizada pode ser usada por enfermeiros como uma abordagem adjuvante para reduzir a exaustão emocional e melhorar o seu bem-estar (Matthew *et al.* 2022). A Terapia Cognitivo Comportamental tem um excelente potencial como intervenção baseada em evidências para melhorar a saúde mental, crenças de estilo de vida saudável e satisfação no trabalho em enfermeiros do departamento de emergência (Yasmin *et al.* 2022). A prática supervisionada de ioga apresentou resultados sugestivos de sua eficácia na redução do estresse percebido e na melhoria da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. Essa intervenção pode ser uma maneira eficaz e viável de lidar com o nível de estresse entre os profissionais de enfermagem (Mandal *et al.* 2021).

Enfatiza-se a importância de atenção à saúde mental dos enfermeiros, pois eles vivem uma rotina de trabalho desgastante e essa condição pode impactar negativamente os serviços de saúde e a qualidade de vida dos profissionais. A pesquisa justifica-se pela falta de consenso e de síntese em relação às evidências científicas disponíveis sobre os programas de gerenciamento para enfermeiros com burnout. Isso demonstra a relevância de buscar evidências científicas sobre os programas de gerenciamento de estresse na redução de burnout em enfermeiros.

O objetivo deste trabalho, é realizar um mapeamento da literatura, quanto às evidências disponíveis sobre programas de gerenciamento de estresse para enfermeiros com burnout.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de escopo, na qual foi definida a seguinte pergunta norteadora: quais são os programas de gerenciamento de estresse utilizados para tratamento de enfermeiros com burnout?

A pesquisa foi registrada no OSF- open Science Framework. OSF é um projeto de software gratuito e de código aberto que facilita a colaboração em pesquisas científicas. Como ferramenta de colaboração, a OSF ajuda as equipes de pesquisa a trabalhar em projetos de forma privada ou a tornar todo o projeto acessível ao público para ampla divulgação (OSF-SUPPORT, 2022).

Em relação aos critérios de inclusão foram definidos os seguintes: os participantes das pesquisas são enfermeiros com burnout (avaliados através da Maslach Burnout Inventory) e que atuam nos mais diversos setores da enfermagem; serão considerados todos os programas de gerenciamento de estresse utilizados para tratamento de enfermeiros com burnout; todos os desenhos de estudos primários serão incluídos e não será excluído nenhum tipo de idioma e nem haverá restrição à data de publicação do estudo.

Os critérios de exclusão são: estudos que avaliaram acadêmicos de enfermagem, auxiliares de enfermagem, técnicos de enfermagem e voluntários que estiverem fazendo estágio nos mais diversos setores e estudos que não tratam exclusivamente dos enfermeiros, mas que se referem também a outros profissionais da saúde.

A busca dos artigos foi realizada no dia 30/06/2023 utilizando descritores controlados e palavras chaves nas seguintes bases de dados: MEDLINE (PubMed), Embase e CINAHL, PsycINFO, LILACS, SCOPUS, Web of Science e Cochrane. Além disso, foi feita busca na literatura cinza através do acesso ao Google Scholar e BDTD, busca manual através da leitura dos estudos que forem incluídos na lista de referências e pesquisa nas principais revistas da área.

As estratégias de busca foram realizadas a partir do modelo do MEDLINE (PubMed). Na base de dados MEDLINE (PubMed) foi utilizada a seguinte estratégia de busca: ("Nursing"[MeSH Terms] OR "Nurses"[MeSH Terms] OR "Nursings"[All Fields] OR "Nurse"[All Fields] OR "Nursing Personnel"[All Fields] OR "Registered Nurses"[All Fields] OR "Registered Nurse"[All Fields]) AND ("burnout, professional"[MeSH Terms] OR "Occupational Stress"[MeSH Terms] OR "Professional Burnout"[All Fields] OR "Occupational Burnout"[All Fields] OR "Occupational Stress"[All Fields] OR "Job Stress"[All Fields] OR "Work-related Stress"[All Fields] OR "Professional Stress"[All Fields] OR "Job-related Stress"[All Fields]).

O processo de seleção dos estudos foi realizado por dois revisores (LBN e IMSL) de forma

independente e cega em dois momentos: leitura de títulos e resumos e posteriormente leitura na íntegra. Os artigos foram importados para o My Endnote Web, onde foram removidas as duplicatas, e em seguida exportados para o gerenciador de referências *Rayyan* e foi dado início ao processo da primeira leitura, baseado nos critérios de elegibilidade. Aqueles artigos que passaram da primeira fase, foram lidos na íntegra, levando em consideração os critérios de elegibilidade, e, dessa forma, chegou-se ao quantitativo de artigos que entrou na revisão de escopo. Qualquer discordância entre os revisores foi resolvida numa reunião de consenso por um terceiro avaliador(KTMS).

Os dados foram extraídos em formulários específicos construídos para esse fim contendo as seguintes informações: autor, ano, país onde foi desenvolvido o trabalho, tipo de estudo, características da população (sexo, idade, faixa etária, tamanho da amostra e setor onde trabalha), programa de gerenciamento de estresse e desfecho.

Em relação a intervenção, verificou-se os principais programas de gerenciamento de estresse, sua realização e a sua duração entre enfermeiros com burnout. Na comparação, foi considerado o controle. Em relação ao desfecho, a medida da redução do burnout e se houve redução. Quanto a conclusão, a eficiência dos programas de gerenciamento de estresse na redução do burnout.

RESULTADOS

Na pesquisa realizada em 30/06/2023, nas bases de dados selecionadas, foram encontrados 10.793 artigos (com duplicatas) e com datas de publicação entre 2010 e 2023. Após remover duplicatas, restaram 3.540 artigos. Desses registros, foram selecionados 55 artigos que atendiam aos critérios de elegibilidade após a leitura dos títulos e resumos. Em seguida, após leitura na íntegra, 36 estudos foram excluídos porque não são relevantes para o objetivo da análise do escopo. Finalmente, foram selecionados 19 artigos que atendem os critérios de elegibilidade e foram incluídos na revisão de escopo. A figura 1 traz o fluxograma da seleção dos estudos.

Figura 1

Fluxograma da seleção dos estudos



Na tabela seguir, serão apresentados os dados mais relevantes de cada estudo incluído na revisão de escopo:

Tabela 1

Seleção dos estudos da revisão de escopo

AUTOR, ANO E PAÍS	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	SETOR DE ESTUDO	PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DE ESTRESSE	TEMPO DE INTERVENÇÃO	CONCLUSÃO
Alexander et al. 2015. EUA	Estudo randomizado	40	Vários setores	loga	8 semanas	É promissora para tratamentos de burnout em enfermeiros
Guo et al. 2019. CHINA	Estudo randomizado controlado	73	Vários setores	Psicoterapia positiva	11 meses	Apresentou eficácia no desempenho profissional
Çelic & KillinÇ, 2022 TURQUIA	Estudo randomizado controlado	101	Setor de pacientes com Covid-19	loga do riso	4 semanas	É um método eficaz para reduzir o estresse e esgotamento

Fong et al., 2022. CHINA	Estudo randomizado controlado	77	Unidade de Terapia Intensiva; enfermaria pediátrica, médica e cirúrgica.	Coloração consciente de mandalas	10 dias	Intervenção eficaz para reduzir os níveis de estresse, porém não foi associada a mudanças no burnout
Huang et al. 2020. CHINA	Estudo randomizado controlado	152	Unidade de Terapia Intensiva	Treinamento em grupo da Balint	3 meses	Resultou em maior redução do burnout
Matthew et al. 2022. TAIWAN	Estudo randomizado	42	Vários setores	Musicoterapia	5 semanas	Abordagem adjuvante para reduzir a exaustão emocional e melhorar o bem-estar
Pratt et al. 2023. EUA	Estudo piloto randomizado	102	Setor de pacientes com Covid-19	Mindfulness móvel	8 meses	Redução nos sintomas de depressão, mas não no esgotamento
Kopp, 2020. EUA	Projeto pré-pós-intervenção	40	Setor de hematologia	Mindfulness	4 semanas	Benéfica em aumentar a resiliência dos enfermeiros
Kravits et al. 2010. EUA	Estudo piloto e exploratório	248	Sala de aula	Intervenção psicoeducativa	Única aula de 6 horas	Promovem estratégias positivas de autocuidado
Pan et al. 2019. CHINA	Estudo piloto de método misto	20	Setor de pacientes com HIV	Mindfulness	6 meses	Benefícios no gerenciamento do estresse no trabalho
Urso et al. 2022. EUA	Estudo piloto	45	Unidade de Terapia Intensiva oncológica	Mindfulness	8 semanas	Melhora na eficácia profissional
Veiga et al. 2019. PORTUGAL	Estudo piloto	15	Vários setores	Relaxamento	8 semanas	Eficácia na exaustão emocional dos enfermeiros

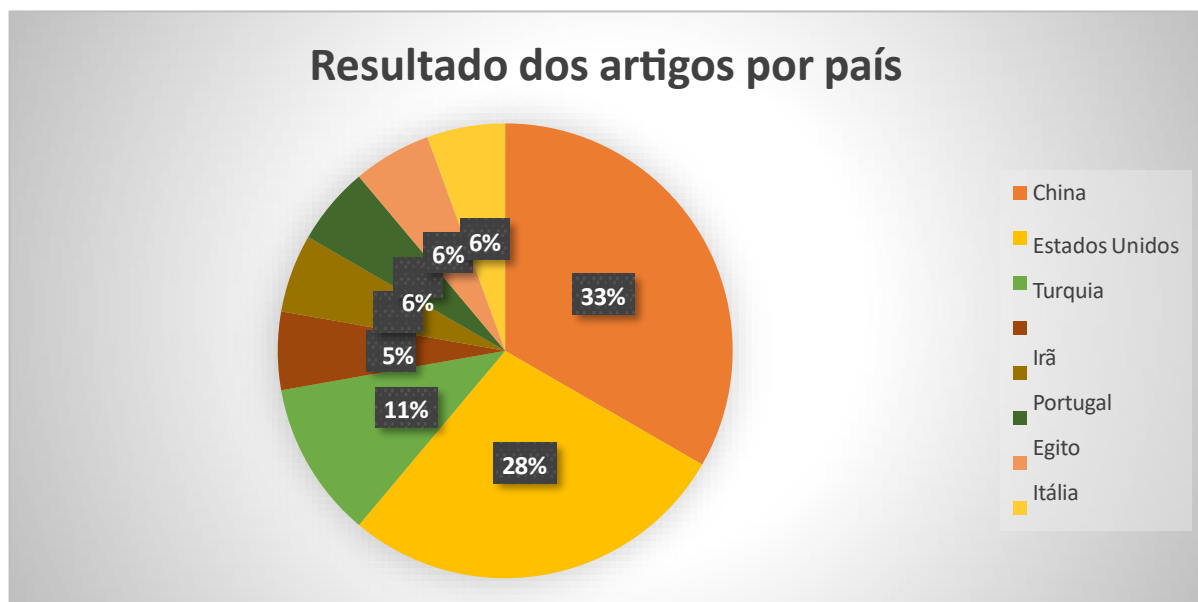
Luo et al. 2019. CHINA	Estudo quase experimental I	87	Vários setores do hospital	Psicologia positiva	6 meses	Recomendada para reduzir o esgotamento
Motaghedi et al. 2016. IRÃ	Estudo quase experimental I	30	Hospital do coração	Mindfulness	1 mês	Afetou positivamente a tolerância ao estresse
Onan et al. 2013. TURQUIA	Estudo quase experimental I	71	Oncologia	Relaxamento	1 mês	Resultados significativos em relação à exaustão emocional e burnout
Shattla et al. 2019. EGITO	Estudo quase experimental I	64	Hospital Psiquiátrico	loga do riso	3 meses	Efeito positivo na síndrome de burnout
Bagheri et al., 2019. IRÃ	Estudo quase experimental I	60	Vários setores do Hospital	Terapia cognitivo-comportamental	2 meses e meio	Eficaz na redução do esgotamento dos enfermeiros
Zhao et al., 2018. CHINA	Pesquisa transversal	763	Vários setores do Hospital	Mindfulness	4 meses	Está associado a menos sintomas de burnout
Salvarani et al. 2019 ITÁLIA	Pesquisa transversal	97	Emergência	Mindfulness	1 semana	Melhora no gerenciamento do sofrimento relacionado ao trabalho

Fonte: Elaboração própria.

No gráfico a seguir são apresentados os artigos selecionados em relação ao país de origem.

Figura 2

Gráfico do resultado dos artigos por país



Fonte: Elaboração própria.

Em relação aos programas de gerenciamento de estresse, foram encontrados 7 estudos analisando o mindfulness, 3 a psicoterapia, 2 relaxamentos, 2 ioga do riso; colorir mandalas, terapia cognitivo comportamental, ioga, ballint e musicoterapia 1 artigo para cada. A população total estuda foi de 2.127 enfermeiros avaliados de acordo com as intervenções. Em relação a metodologia de pesquisa: 7 artigos utilizaram o estudo randomizado controlado, 5 estudos foram quase experimentais, 4 estudos pilotos, 2 estudos transversais e 1 estudo pré e pós-intervenção.

O estudo avaliando a psicoterapia foi realizado em vários setores do hospital, onde cada enfermeiro possui uma realidade diferente de ambiente de trabalho e isso pode ser uma desvantagem da pesquisa (Luo *et al.* 2019). O desempenho no trabalho e a auto eficácia melhoraram após a intervenção com psicoterapia. Entre as limitações do estudo, destaca-se a utilização do aplicativo WeChat (idioma chinês), o que pode ser difícil de reproduzir em outras populações (Guo *et al.* 2019). Outra pesquisa utilizando essa mesma intervenção demonstrou que envolver enfermeiros experientes no desenvolvimento de novos comportamentos pode ser um desafio. Faz-se necessário pensar em maneiras de atrair os enfermeiros para participar de programas de auto cuidado (Kravits *et al.* 2010).

A prática de colorir mandalas não está associada a mudanças nos níveis de burnout em

enfermeiros, porém pode haver uma pequena mudança no bem-estar mental após a coloração consciente (Fong *et al.* 2022).

O treinamento em Balint mostrou-se eficaz em relação ao burnout, porém o estudo excluiu funcionários doentes devido à pressão no trabalho, o que pode causar limitações. E não foi avaliado os possíveis efeitos negativos do abandono ao tratamento (Huang *et al.* 2020).

O treinamento em terapia cognitivo comportamental foi eficaz na despersonalização e desempenho individual, porém não apresentou resultados positivos na exaustão. O estudo demonstrou que quanto maior a experiência de trabalho, menor o burnout, o que provavelmente se deve a maior adaptabilidade ao trabalho (Bagheri *et al.* 2019).

O relaxamento mostrou-se eficaz para redução de burnout em enfermeiros oncológicos, pois eles apresentam desgaste, estresse e nervosismo devido à grande número de pacientes em fase terminal e óbitos (Onan *et al.* 2013).

O estudo sobre mindfulness apresenta como limitação o fato de ter sido realizado num curto período e ter se relacionado a apenas um hospital, o que pode ter afetado a generalização dos resultados (Motaghedi *et al.* 2016). A implementação dessa intervenção apresentou algumas limitações, visto que obteve baixa adesão, o que pode ter influenciado nos resultados. Os resultados podem não ser aplicáveis, pois foi direcionado para profissionais da UTI oncológica, que apresentam alta carga emocional devido à natureza dos pacientes (Urso *et al.* 2022). Descobriu-se que a regulação emocional é o mais importante preditor de burnout em enfermeiros da emergência (Salvarani *et al.* 2019). A intervenção de mindfulness através de aplicativo móvel apresentou pouco engajamento. Apresenta como limitação o viés de seleção, pois pode formar uma população da amostra que é significativamente diferente da desejada (Pratt *et al.* 2023).

A ioga mostrou resultados benéficos, porém poderiam ser incluídas medidas de cortisol ou outros biomarcadores como medida de fortalecimento do projeto de intervenção (Alexander *et al.* 2015).

A ioga do riso de monstrou bons resultados em enfermeiros psiquiátricos. Há a necessidade de acompanhamento a longo prazo para garantir que as enfermeiras continuem aplicando a intervenção (Shattla *et al.* 2019).

O estudo que trata sobre musicoterapia pode ser generalizado apenas para enfermeiros que trabalham no turno diurno. Estudos futuros são necessários para investigar a eficácia da intervenção em diferentes turnos de trabalho (Matthew *et al.* 2022).

DISCUSSÃO

Ao analisar os tipos de programas de gerenciamento de estresse utilizados para tratamento de enfermeiros com burnout, as evidências apresentam ligações na sobrecarga causada pelo excesso de trabalho e descanso necessário.

Mediante as múltiplas consequências da síndrome de Burnout, como eventos adversos na assistência, diminuição da qualidade dos cuidados, bem-estar reduzido, absenteísmo, presenteísmo e taxas de rotatividade aumentadas, torna-se necessário que os gestores e os próprios trabalhadores conscientizem-se da problemática e que haja empenho em promover ambientes de trabalho mais saudáveis (Vidotti, 2018).

A tolerância ao estresse em enfermeiros pode ser aprimorada por meio da implementação de programas de treinamento individual. Além disso, avaliar a eficácia de terapias com abordagens mais acessíveis e econômicas são necessárias para a aplicação de outras técnicas psicológicas para reduzir o trauma e a confusão moral nesses profissionais de saúde. Nesse sentido, colaborações de pesquisa entre hospitais e institutos de pesquisa podem eliminar problemas comuns no processo de experimentação (Motaghedi, 2016).

Na observação de Bronson (2017), as implicações para a prática de enfermagem deduzidas desta revisão da literatura são significativas. O uso futuro de intervenções baseadas em *mindfulness* para diminuir o esgotamento e o estresse entre enfermeiros são promissoras. Com o estresse psicológico cada vez maior de trabalhar em um ambiente de alta intensidade, o uso da educação de gerenciamento de estresse baseada em *mindfulness* provaria ser benéfica em reduzir e/ou eliminar os sintomas de burnout. Como um benefício adicional, a literatura sugere que a implementação de um programa robusto baseado em *mindfulness* também ajudaria a aumentar a retenção de profissionais de saúde qualificados.

É importante enfatizar que não conceitua-se sofrimento emocional ou burnout como deficiências do indivíduo ou como problemas melhor abordados apenas no nível individual. Fatores no nível do sistema, especialmente ambiente de trabalho ruim, demonstrou causar sofrimento emocional e esgotamento em enfermeiras. Intervenções e investimentos para lidar com esses fatores no nível do sistema são urgentemente necessários para combater a crise de burnout em enfermagem (...). No entanto, embora as intervenções focadas em sistemas possam ter um impacto maior, as mudanças estruturais do sistema de saúde são lentas e caras (Pratt *et al.* 2023).

O estudo apresentou algumas limitações, pois ressalta-se que esta revisão de escopo encontrou mais ensaios clínicos randomizados e eles possuem uma maneira específica de avaliação, utilizando grupo controle e intervenção. Dessa forma, fica desproporcional compará-

los com estudos que utilizam metodologia diferente de avaliação, como por exemplo, estudos quase experimentais e transversais. Uma outra limitação refere-se ao local de trabalho e turno dos enfermeiros, visto que o ambiente e o horário de trabalho influenciam diretamente no nível de estresse dos enfermeiros e isso causa impactos diversos no desenvolvimento de burnout.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A enfermagem desenvolve um papel fundamental na sociedade, em especial no âmbito hospitalar, porém o desenvolvimento da síndrome de burnout vem aumentando de forma significativa entre esses profissionais. As análises feitas nos estudos não apresentou conclusão definitiva para o tratamento do burnout em enfermeiros, porém o mindfulness foi a terapia mais estudada nos trabalhos encontrados e parece ser a mais eficiente.

Estudos primários futuros precisam utilizar técnicas de redução de burnout comparando enfermeiros que trabalhem no mesmo setor, no mesmo turno de trabalho e com mesmo nível de estresse. Especialmente o desenvolvimento de mais ensaios clínicos randomizados utilizando grupo de intervenção e controle, pois eles possuem uma metodologia mais adequada e confiável para esse tipo de análise.

REFERÊNCIAS

- Alexander, G. K; Rollins, K; Walker, D; Wong, L; Pennings, J. (2015). Yoga for Self-Care and Burnout Prevention Among Nurses. *Randomized Controlled Trial Workplace Health Saf.* 2015 Oct;63(10):462-70; quiz 471. DOI: 10.1177/2165079915596102.
- Bagheri T., Fatemi M.J., Payandan H., Skandari A., Momeni M. (2019). The effects of stress-coping strategies and group cognitive-behavioral therapy on nurse burnout. *Annals of Burns and Fire Disasters - vol. XXXII - n. 3 - September* 2019.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7155410/pdf/Ann-Burns-and-Fire-Disasters-32-184.pdf>
- Bronson, K. (2017). A DNP Project submitted to the faculty at the University of North Carolina at Chapel Hill in partial fulfillment of the requirement for the degree of Doctorate of Nursing Practice in The School of Nursing. *Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill. ProQuest.*
- Çelic, A. S; Kiliñç, T. (2022). The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. *Randomized Controlled Trial Complement Ther Clin Pract* . 2022 Nov;49:101637. Epub 2022 Jul 5. DOI: 10.1016/j.ctcp.2022.101637.

- Fong, J.S.Y; Hui, A. N. N; Ho, K. M; Chan, A. K. M; Lee, A. (2022). Brief mindful coloring for stress reduction in nurses working in a Hong Kong hospital during COVID-19 pandemic A randomized controlled trial. *Medicine*, out 28;101.(101:43). DOI: 10.1097/MD.00000000000031253.
- Guo, Y-F; Lam, L; Plummer, V; Cross, W; Zhang, J-P. (2019). A WeChat-based "Three Good Things" positive psychotherapy for the improvement of job performance and self-efficacy in nurses with burnout symptoms: A randomized controlled trial. *J Nurs Manag.* 2020 Apr;28(3):480-487. Epub 2020 Mar 24. DOI: 10.1111/jonm.12927.
- Huang, H; Zhang, H; XIE, Y; Wang, S-B; Cui, H; Li, L; Shao, H; Geng, Q.(2020). Effect of Balint group training on burnout and quality of work life among intensive care nurses: A randomized controlled trial. *Neurology, Psychiatry and Brain Research* Volume 35, February 2020, Pages 16-21. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2019.12.002>
- Jodas, D. A.; Haddad, M. C. L.(2009). Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. *Acta Paul Enferm* 2009;22(2):192-7. <https://www.scielo.br/j/ape/a/Cwm4H8Sf63h4nMHC6HMwZGs/?format=pdf&lang=pt>
- Kopp, E. A.(2020). Efficacy of a Mindfulness-Based Intervention in Reducing Burnout and Increasing Resilience in Registered Nurses Caring for Patients with Hematologic Malignancies. *UCLA Electronic Theses and Dissertations.* <https://escholarship.org/uc/item/07b0h94b>
- Kravits, K; Mcallister-Black, R; Grant, M; Kirk, C.(2010) Self-care strategies for nurses: A psycho-educational intervention for stress reduction and the prevention of burnout. *Clinical Trial Appl Nurs Res.* 2010 Aug;23(3):130-8. Epub 2009 Jan 15. DOI: 10.1016/j.apnr.2008.08.002.
- Luo, Y-h; Li, H; Plummer, V; Cross, W. M; Lam, L; Guo, Y-f; Yin, Y-z; Zhang, J-p. (2019). An evaluation of a positive psychological intervention to reduce burnout among nurses hang. *Arch Psychiatr Nurs* . 2019 Dec;33(6):186- 191, Epub 2019 Aug 19 . DOI: 10.1016/j.apnu.2019.08.004.
- Mandal, S., Misra, P. Misra., Sharma, G., Sagar, R., Kant, S., Dwivedi, S N., Lakshmy, R., Goswami , K. (2021). Effecto Structured Yoga Programon Stress and Professional Quality of Life Among Nursing Staff in a Tertiary Care Hospital of Delhi—A Small Scale Phase-II Trial. *J Evid Based Integr Med.* 2021 Jan-Dec:26:2515690X21991998. DOI: 10.1177/2515690X21991998.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Matthew, J; Mike, L; Huang, H-C; Wang, C-H; Shih, C-Y; Chen, Y-C; Chiu, H-Y.

(2022). Effects of personalized music intervention on nurse burnout: A feasibility randomized controlled trial. *Nurs Health Sci.* 2022 Dec; 24(4):836-844, Epub 2022 Oct 9. DOI: 10.1111/nhs.12984.

Meneghini F; Paz A A; Lautert L. (2011). Fatores ocupacionais associados aos componentes da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem. *Texto contexto - enferm.* 20 (2) • Jun 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072011000200002>

Moreira D S *et al.* (2009). Prevalência de síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública* 25 (7) • Jul 2009 • <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2009000700014>

Motaghedi, H; Donyavi, R; Mirzaian, B. (2016). Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on the distress tolerance of nurses and job burnout. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences.* Year : 2016, Volume : 3, Issue : 4, Page : 3-12.
DOI: 10.18869/acadpub.jnms.3.4.3

Murofuse N.T; Abranches S. S; Napoleão A. A. (2005). Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* 13 (2) • Abr 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000200019>

Oliveira, R. F. de, Lima, G. G. de, & Vilela, G. de S. (2017). Incidência da Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa. *Revista De Enfermagem Do Centro-Oeste Mineiro*, 7. <https://doi.org/10.19175/recom.v7i0.1383>

Onan, Nevin; ISIL, Özlem; Barlas, Gül Ünsal. (2013). The Effect of a New Coping Intervention on Stress and Burnout in Turkish Oncology Nurses. *MÜSBED* 2013;3(3):121-130 DOI: 10.5455/musbed.20130814120535

Osf Support. (2022). Introdução ao OSF (Introdução ao OSF em espanhol). *OSF SUPPORT.* <https://help.osf.io/article/442-introduccion-a-osf-getting-started-on-the-osf>

Pan, C; Wang, H; Chen, M; Cai, Y; Xiao, C; Tang, Q; Koniak-Griffin, D.(2019). Mindfulness-Based Intervention For Nurses In AIDS Care In China: A Pilot Study. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2019 Nov 8:15:3131-3141 e Collection 2019. DOI: 10.2147/NDT.S223036.

Pereira, S. de S., Fornés-Vives, J., Unda-Rojas, S. G., Pereira-Júnior, G. A., Juruena, M. F., & Cardoso, L. (2021). Análise fatorial confirmatória do Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey em profissionais de saúde dos serviços de emergência. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 29, e3386. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3320.3386>

Pratt EH, Hall L, Jennings C, Olsen MK, Jan A, Parish A, Porter LS, Cox CE. Mobile Mindfulness for Psychological Distress and Burnout among Frontline COVID-19 Nurses: A Pilot Randomized Trial. *Ann Am Thorac Soc.* 2023 Oct;20(10):1475-1482, PMID: 37289650; PMCID: PMC10559143. DOI: 10.1513/AnnalsATS.202301-

0250C.

Salvarani V, Rampoldi G, Ardenghi S, Bani M, Blasi P, Ausili D, Di Mauro S, Strepparava MG. Protecting emergency room nurses from burnout: The role of dispositional mindfulness, emotion regulation and empathy. *J Nurs Manag.* 2019 May;27(4):765-774, Epub 2019 Apr 9. PMID: 30887587. DOI:10.1111/jonm.12771.

Fraga Oliveira, F. K. F., Santos, J. D. dos, Bento Fraga, A. S., Oliveira de Góis, R. M., & Silva Lima, M. E. da. (2020). Uso do instrumento maslach burnout inventory como método diagnóstico para síndrome de burnout em profissionais de enfermagem: Uma revisão integrativa. *Caderno De Graduação - Ciências Biológicas E Da Saúde - UNIT - SERGIPE*, 6(1),

189. Recuperado de <https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/8408>

Shattla, S. I.; Mabrouk, S. M. M; Abed, G. A.(2019). Effectiveness of Laughter yoga Therapy on job Burnout Syndromes among Psychiatric Nurses. *International Journal of Nursing* June 2019, Vol. 6, No. 1, pp. 33-47 ISSN 2373-7662 (Print) 2373-7670 (Online) Copyright © The Author(s). All Rights Reserved. Published by American Research Institute for Policy Development DOI: 10.15640/ijn.v6n1a5 URL: <https://doi.org/DOI: 10.15640/ijn.v6n1a5>

Urso C, Laserna A, Feng L, Agnate A, Jawe N, Magoun C, Layton LS, Nates JL, Gutierrez C. (2022). Mindfulness as an Antidote to Burnout for Nursing and Support Staff in an Oncological Intensive Care Unit: A Pilot Study. *Holist Nurs Pract.* 2022 Sep-Oct 01;36(5):E38-E47. DOI: 10.1097/HNP.0000000000000544. PMID: 35981118; PMCID: PMC9395129.

Veiga G, Dias Rodrigues A, Lamy E, Guiose M, Pereira C, Marmeleira J. (2019). The effects of a relaxation intervention on nurses' psychological and physiological stress indicators: A pilot study. *Complement Ther Clin Pract.* 2019 May;35:265-271. DOI: 10.1016/j.ctcp.2019.03.008. Epub 2019 Mar

14. PMID: 31003668

Vidotti, V; Ribeiro, R. P; Galdino, M. J. Q; Martins, J. T. (2018). Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem. *Rev. Latino- Am. Enfermagem* 2018;26:e3022 DOI: 10.1590/1518-8345.2550.3022 www.eerp.usp.br/rlae

Xie C, Zeng Y, Lv Y, Li X, Xiao J, Hu X. Educational intervention versus mindfulness-based intervention for ICU nurses with occupational burnout: A parallel, controlled trial. (2020). *Complement Ther Med.* 2020 Aug;52:102485. DOI: 10.1016/j.ctim.2020.102485. Epub 2020 Jun 16. PMID: 32951735.

Yasmin, K.; Yaqoob, A.; Sarwer, H. (2022). Effect of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Based Intervention on Resilience and Burnout among Staff Nurses Working in Critical Care Departments. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, Vol. 16 No. 03 (2022). DOI: <https://doi.org/10.53350/pjmhs22163295>

Zhao J, Li X, Xiao H, Cui N, Sun L, Xu Y. Mindfulness and burnout among bedside registered nurses: A cross-sectional study. *Nurs Health Sci.* 2019 Mar;21(1):126-131. doi: 10.1111/nhs.12582. Epub 2018 Dec 6. PMID: 30520222.