



1st
**ONCOLOGY
NURSING**
BRAZIL 2018

CANCER CARE - A Multi-Disciplinary Workshop in Oncology Care for Nurses

10 e 11 DE AGOSTO
Hotel InterContinental São Paulo



Burnout: estratégias para lidar com o estresse do cotidiano

Ana Lucia Siqueira Costa Calache
anascosta@usp.br



DESMISTIFICANDO O ESTRESSE

Agudo

Prepara o indivíduo para o enfrentamento das situações inesperadas do cotidiano

Ameaça

Desafio

Luta
Fuga

Crônico

Situações vivenciadas por período prolongado com pouca opção de controle

Manifestações biológicas

Doenças

Manifestações comportamentais

Burnout

Fadiga por
compaixão

Burnout

Estresse pós
traumático

SÍNDROME *BURNOUT*

Freudenberger, 1974 → Assistente Social

Malasch, Schaufeli, Leiter, 2001 → Enfermeiros

CONCEITO:

Síndrome psicossocial em resposta aos estressores crônicos ocorridos em situações de trabalho

Tensão emocional crônica

Características:

- Exaustão emocional – perda de energia e recursos emocionais nas situações clínicas
- Despersonalização – sentimentos e atitudes negativas, indiferentes e cínicas
- Realização profissional reduzida – afeta as habilidades interpessoais relacionadas com a prática profissional



FADIGA DE COMPAIXÃO

CONCEITO

Lago, Codo, 2010

Estado de exaustão físico e emocional resultante da compaixão vivida pelos profissionais que cuidam de indivíduos em situação de sofrimento físico e/ou mental



BURNOUT → Doença Ocupacional

Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas à Saúde, versão 2010

CID -10:Z73 – Problemas oriundos com a organização de seu modo de vida

Capítulo XXI (Grupo Z70 e Z76) – Fatores que influenciam o estado de saúde e o contato com os serviços de saúde

Burn out – estado de exaustão vital



Doença Ocupacional

Ministério da Saúde – Perfil nosológica da população trabalhadora para estabelecimento de políticas públicas de trabalho no Sistema Único de Saúde

Portaria n. 1339, 18 de novembro de 1999 – Lista de doenças relacionadas ao trabalho (agentes e respectivas doenças relacionadas ao trabalho)

Grupo V da CID-10

DOENÇAS

Reações ao “Stress” Grave e Transtornos de Adaptação (F43)

Estado de “**Stress**” Pós-Traumático” (F43.1)

Sensação de estar acabado (Síndrome de “Burn-Out”, Síndrome do Esgotamento Profissional (Z73.0)

AGENTES ETIOLÓGICOS OU FATORES DE RISCO DE NATUREZA OCUPACIONAL

Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho (Z56.6)

Circunstância relativa às condições de trabalho (Y96)

Ritmo de trabalho penoso (Z56.3)

Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho (Z56.6)

PREVALÊNCIA BURNOUT

- **Entre médicos e residentes médicos – níveis epidêmicos, prevalência próxima ou acima de 50%**

West, Shanafelt, Kolars, 2011

- **Entre enfermeiros, médicos, assistentes social e farmacêuticos que atuam em transplantes de medula - prevalência de 40%**

Neuman, et al., 2018

Enfermagem oncológica → Pouco estudado entre profissionais de enfermagem

- **Revisão sistemática 23 estudos, Malasch Burnout Inventory, 11.107 enfermeiros oncológicos**

Gómez-Urquiza *et al.*, 2016

Exaustão Emocional – Severa - 3 a 38%
Médio - 46 a 84%

Despersonalização – Baixo

Realização profissional comprometida – Baixo



IMPACTO BURNOUT NO TRABALHO

➤ **Redução da capacidade produtiva**

Shanafelt TD, et al.; 2016

Roch G, Dubois CA, Clarke SP; 2014

➤ **Maior média de absenteísmo e licenças por doença**

Epp K. Dynamics; 2012

➤ **Maior comprometimento do desenvolvimento profissional**

Copanitsanou P, Fotos N, Brokalaki H; 2017

➤ **Aumento do número de erros na oferta do cuidado**

Garrett C; 2008

➤ **Menor adesão às mudanças institucionais (enfermeiros de saúde mental)**

Laker C, et al.; 2018

➤ **Diminuição da habilidade em preservar empatia na oferta do cuidado ao doente**

Firzgerald-au N et al.; 2018

➤ **Comprometimento com a própria segurança (acidentes de carro pós plantão, acidentes biológicos)**

West CP, Tan AD, Shanafelt TD; 2012

**MAIOR RISCO PARA A RECUPERAÇÃO
DO DOENTE**



IMPACTO BURNOUT NA QUALIDADE DE VIDA

Estudo com mais de 1500 profissionais (anestesiologistas, enfermeiros e médicos intensivistas)

Mion G, Libert N, Journois D; 2018

Correlação

- Depressão 36%
 - Aumento no consumo de álcool 6%
 - Drogas químicas 4%
 - Maior conflito nos relacionamentos
 - Distúrbios do sono
 - Idéia suicida
 - Acidentes após plantão
-
- Sedentarismo, obesidade
 - Dor musculoesquelético

**MAIOR RISCO PARA
DESENVOLVIMENTO DE
DOENÇAS**



IMPACTO BURNOUT NA QUALIDADE DE VIDA

Revisão sistemática analisou as consequências do burnout no bem estar físico/emocional e no trabalho – 36 artigos

Salvagioni DAJ et al; 2017

Físico

Hipercolesterolemia

Diabetes tipo 2

Doença coronariana

Hospitalização por doença cardiovascular

Dor de cabeça e musculoesquelético

Fadiga prolongada

Distúrbios gastrointestinais

Problemas respiratórios

Doenças severas e mortalidade abaixo de 45 anos

Emocional

Insonia

Sintomas depressivos

Uso de medicamentos psicotrópicos e antidepressivos

Hospitalização por doenças mentais

Trabalho

Insatisfação

Absenteísmo


Sensação de maior demanda

Presenteísmo

Aposentadoria por invalidez



PREDITORES DE BURNOUT

- **Tipo de unidade** 
 - Cuidados paliativos geral – 17,3% - enfermeiro, médico e assistente social
Parola et al., 2017
 - Cuidado paliativo pediátrico (médicos e enfermeiros)
Kase et al, 2018
- **Moral *distress* (dilemas éticos) e *bullying***
Ajoudani F, R Baghaei, Lotfi M; 2018
- **Situações complexas: sofrimento, terminalidade, notícias difíceis, luto e morte**
Brown C, Wood A; 2009
- **Alta tecnologia, novas demandas (acreditações, restrição imposta pelos planos de saúde) sobrecarga de trabalho**
Kleiner S, Wallace JE; 2017
- **Necessidade de constante atualização de conhecimento para o cuidado do paciente oncológico**



PREDITORES DE BURNOUT

- **Problemas ergonômicos e insalubres (calor/frio; higiene, barulho, contaminantes, etc)**
Cetrano G, et al.; 2017
- **Falta de suporte e reconhecimento profissional**
Liu W et al; 2018
- **Violência no local de trabalho**
Kim H et al.; 2018.
- **Características individuais: comportamentos inflexíveis, masoquista, introspectivo, perfeccionista**
Fitzgerald-Yau, Egan J; 2018
Duarte J, Pinto-Gouveia J; 2017



COMO PROTEGER O COLABORADOR EM RISCO DA SÍNDROME DO BURNOUT

Intervenções Organizacionais

Promover melhor interação entre colaborador e seu ambiente de trabalho

- **Promover maior satisfação do colaborador no ambiente de trabalho**
Molassiotis, Alexander, Haberman; 2016
- **Promover programas de Mindfulness e Yoga corporativa - efetivo na promoção de relaxamento, melhora as relações profissional e o auto-cuidado**
- **Disponibilizar centros de atendimento e incentivar a procura na eminência da alteração emocional do colaborador**



INTERVENÇÕES PARA PROTEÇÃO DO COLABORADOR EM RISCO DA SÍNDROME DO BURNOUT

Intervenções Organizacionais

- Instituir monitoramento individual para avaliar presença da síndrome de burnout, as condições de saúde e de bem estar dos colaboradores como indicador de qualidade institucional **→ objetivo de melhoria coletiva**
- Oferecer treinamento para cuidado emocional tanto do paciente como para auto-cuidado
- Favorecer comunicação efetiva entre colegas de equipe no relato de situações de estresse vivenciadas na prática
- Promover boa relação interpessoal no ambiente de trabalho

Davis S, Lind BK, Sorensen C; 2013



INTERVENÇÕES PARA PROTEÇÃO DO COLABORADOR CONTRA SÍNDROME DO BURNOUT

Intervenções Organizacionais

Programas de Intervenção:

- **Workshop com atividades que promova a expressão das emoções provenientes do ambiente de trabalho**
- **Workshop fora do ambiente de trabalho para melhoria da interação do grupo e a reflexão de temas presentes no cotidiano (morte, luto, sofrimento)**
- **Promover atividades de lazer em grupo**
- **Implementar programas para melhoria da resiliência**
- **Implementar programas de controle do estresse no cotidiano**



INTERVENÇÕES PARA PROTEÇÃO DO COLABORADOR CONTRA SÍNDROME DO BURNOUT

Intervenções Individuais

Ser consciente da possibilidade de prevenir o burnout

- **Expressar emoções (pensamentos, sentimentos, memórias e sensações físicas) conversar com amigos, membros da família, psicólogo, guia espiritual sobre experiências de trabalho**

Duarte J, Pinto-Gouveia; 2017

- **Realizar reavaliação cognitiva das situações que vivencia no trabalho**

- **Cultivar a espiritualidade (transcendência)**

Davis S, Lind BK, Sorensen C, 2013

- **Desenvolver Inteligência emocional para melhorar o auto-conhecimento e compreensão das emoções**

Hong E, Lee YS. 2016



INTERVENÇÕES PARA PROTEÇÃO DO COLABORADOR CONTRA SÍNDROME DO BURNOUT

Intervenções Individuais

- **Mindfulness**
Ser consciente das emoções presentes (na fase inicial da síndrome de burnout)
- **Realizar atividades: yoga, arteterapia, massagem, atividade física, musicoterapia, Reiki, técnicas de respiração**
Anderson LW, Gustavson CU, 2016
- **Terapia Comportamental Cognitiva**



Burnout não é uma síndrome aguda ou limitada, tem um prognóstico incerto

Compete aos coordenadores encorajar os colaboradores a discutirem de maneira franca e aberta as situações estressantes vivenciadas no cotidiano do trabalho

Compete aos colaboradores desenvolver de maneira conjunta intervenções que melhore o senso de coesão, cordialidade, companheirismo e suporte para o enfrentamento das situações estressantes na prática do cuidado

