



INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

THERAPEUTIC INTERVENTIONS FOR BURNOUT SYNDROME IN HEALTHCARE PROFESSIONALS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: INTEGRATIVE READING REVIEW

Amanda Viana Costa da Silva¹, Ana Laura Valadares Ribeiro², Ana Luísa Couto Fonseca³, Brenna Pegna de Araujo⁴, Cezar Augusto Caixeta⁵, Lorena Cristina Alves⁶, Roggers Oliveira Salomão⁷, Danielly Beraldo dos Santos Silva⁸, Gérsika Bitencourt Santos Barros⁹

e311060

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.1060>

RESUMO

OBJETIVO: analisar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre as intervenções terapêuticas aplicadas à Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia da COVID-19. **MÉTODO:** Foi realizada uma revisão integrativa entre os meses de agosto e outubro de 2021, no qual foram consultadas as bases de dados e portais PubMed, BVS, SciELO, Google Acadêmico e Portal de Periódicos da CAPES, resultando em onze artigos analisados. **RESULTADOS:** A análise dos artigos incluídos no estudo permitiu verificar que intervenções de autocuidado e organizacionais em profissionais das áreas da saúde contribuíram para redução de sintomas da Síndrome de Burnout. Os estudos relataram que as medidas de intervenções terapêuticas que foram implementadas, entre elas a aromaterapia, musicoterapia, a aplicação da EFT, estratégias de LMX, minimizam os efeitos dos fatores que contribuem para o aumento da Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde, assim como a reorganização da jornada de trabalho e melhorias no ambiente de trabalho que favoreçam uma percepção mais positivas da prática profissional. **CONCLUSÃO:** A pandemia da COVID-19 contribuiu para o aumento da prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde. Desse modo, as medidas como educação sobre saúde mental, bem como intervenções terapêuticas para aqueles já acometidos pela doença são fundamentais para que o profissional mantenha seu bem-estar físico e mental.

PALAVRAS-CHAVE: Ações Terapêuticas. Burnout. Saúde Mental. Profissionais da Saúde. Esgotamento Profissional. COVID-19

ABSTRACT

OBJECTIVE: to analyze the scientific evidence available in the literature on therapeutic interventions applied to Burnout Syndrome in health professionals during the COVID-19 pandemic. **METHOD:** An integrative review was carried out between August and October 2021, in which the databases and portals PubMed, BVS, SciELO, Google Scholar and CAPES Journal Portal were consulted, resulting in eleven articles analyzed. **RESULTS:** The analysis of the articles included in the study showed that self-care and organizational interventions in health professionals contributed to the reduction of symptoms of Burnout Syndrome. The studies reported that the measures of therapeutic interventions that were implemented, including aromatherapy, music therapy, the application of EFT, LMX strategies, minimize

¹ Discente do Curso de Medicina da Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS Alfenas

² Discente do Curso de Medicina da Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS Alfenas

³ Discente do Curso de Medicina da Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS Alfenas

⁴ Discente do Curso de Medicina da Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS Alfenas

⁵ Discente do Curso de Medicina da Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS Alfenas

⁶ Discente do Curso de Medicina da Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS Alfenas

⁷ Discente do Curso de Medicina da Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS Alfenas

⁸ Graduada em Biotecnologia, mestrado em Biologia Geral/Bioprospecção pela Universidade Federal da Grande Dourados (Dourados-MS) e Doutorado em Genética e Melhoramento Animal pela UNESP-FCAV (Jaboticabal-SP). Atualmente é professora e pesquisadora da Universidade José Rosário Vellano - UNIFENAS (Alfenas, MG). Pós-Doutoranda na Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, UNESP-FCAV (Jaboticabal-SP).

⁹ Graduada em Farmácia pela Universidade José do Rosário Vellano. Mestrado e Doutorado em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). Atualmente, Professora na Universidade José do Rosário Vellano (UNIFENAS -Alfenas).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

the effects of factors that contribute to the increase in Burnout Syndrome in health professionals, as well as the reorganization of the working day and improvements in the work environment that favor a more positive perception of professional practice. CONCLUSION: The COVID-19 pandemic contributed to the increased prevalence of Burnout Syndrome in healthcare professionals. Thus, measures such as mental health education, as well as therapeutic interventions for those already affected by the disease, are essential for professionals to maintain their physical and mental well-being.

KEYWORDS: Therapeutic Actions. Burnout. Mental Health. Health Professionals. Professional Burnout. COVID-19

INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença infecto contagiosa causada pelo vírus SARS-COV-2. Reconhecida pela sua elevada taxa de contágio e seus sintomas característicos de comprometimento do sistema respiratório é responsável por impor ao mundo uma das maiores pandemias já enfrentadas pela sociedade durante os anos de 2019 a 2021 (BORGES et al., 2021).

Nesse contexto de pandemia, mudanças e adequações foram fundamentais para o relativo controle de contaminação pelo SARS-COV-2, entre elas a utilização de máscaras, isolamento social, e outras medidas sanitárias. Deste modo, todos os setores foram afetados (educacional, saúde, privado, entre outros). Cabe ressaltar que os setores da saúde foram sobrecarregados de maneira inesperada, tendo que recorrer a soluções rápidas, como o aumento de instalações e a reestruturação de fluxos internos de serviço na intenção de conciliar as demandas cotidianas comuns ao surto pandêmico. Neste sentido foi inevitável o reflexo desse acúmulo funcional sobre os profissionais da saúde (PASSOS, 2020).

Entre esses profissionais da linha de enfrentamento da pandemia, estudos identificaram, diversos fatores relacionados às exaustivas jornadas de trabalho que foram determinantes para corroborar quadros de distúrbios psíquicos, entre eles a ameaça de contaminação e possível transmissão para familiares e amigos; desequilíbrios entre vida profissional e pessoal influenciados por extensão de turnos; negligência das necessidades pessoais e familiares; desconhecimento sobre a doença e a carência de recursos nos hospitais (TEIXEIRA et al., 2020). Todas essas preocupações são possíveis fatores responsáveis por potencializar o esgotamento mental.

Os impactos da pandemia da COVID-19 sobre os profissionais da saúde foram determinantes para o aparecimento de distúrbios psíquicos, com destaque evidente para a Síndrome de Burnout (SB) (síndrome do esgotamento profissional). A Síndrome de Burnout é um quadro de exaustão extrema de forte apelo psíquico relacionado diretamente à ocupação profissional do indivíduo e tem como característica o esgotamento emocional, a despersonalização e a baixa realização profissional. A SB é desenvolvida em indivíduos que sob efeito de estresse crônico, oriundo do trabalho, tem seus recursos emocionais suprimidos, principalmente devido a elevadas demandas interpessoais capazes de desgastar o próprio indivíduo e suas relações. Além disso, o esgotamento é caracterizado por comportamentos que extrapolam a normalidade do indivíduo seja na externalização de atitudes frias,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

negativas ou até insensíveis, dirigidas aos colegas de trabalho e aqueles que usufruem do serviço prestado (VELANO-SORIANO et al., 2020).

A não realização profissional, também merece destaque na análise de Burnout, já que a insatisfação profissional é suficientemente capaz de comprometer os objetivos profissionais, seja considerando os já conquistados ou mesmo desistindo de alcançá-los, provocando a sensação de insuficiência e baixa autoestima profissional. Em suma, a SB pode se manifestar como depressão, empatia, comportamento agressivo, perda de compromisso com o trabalho, comprometimento no desempenho e motivação (LUKEN; SAMMONS, 2016).

Após o diagnóstico do esgotamento profissional é fundamental que haja uma intervenção consistente a fim de diminuir os danos causados e a possível inserção do profissional em seu meio de trabalho. Para tal, estratégias que visem a percepção e monitoramento do ambiente de trabalho, associado a educação em saúde conjunto ao reconhecimento do quadro de saúde dos funcionários, assistência integral com acompanhamento psicológico, além de promover medidas preventivas que eliminem possíveis fatores de risco (MONROE et al., 2021).

Zhang et al. (2020) realizaram um estudo com 1.536 médicos que atuavam em hospitais chineses e os resultados mostraram a existência de uma correlação de estresse com os efeitos da pandemia da COVID-19. Neste sentido, além de todos os impactos causados, não somente na saúde pública, mas também na economia e educação, a pandemia é responsável por desenvolver, principalmente, sobre os profissionais de saúde quadros evidentes de desgaste psíquico com sinais de esgotamento profissional (ZHANG et al., 2020).

Dessa forma, reconhecendo os impactos da COVID-19 sobre os profissionais da saúde, bem como seu potencial gerador de distúrbios psíquicos, com destaque evidente a Síndrome de Burnout torna-se fundamental definir possíveis intervenções capazes de atenuar de maneira eficientes os efeitos da síndrome sobre esses profissionais. E a fim de compilar informações importantes sobre o esgotamento profissional, este estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre as intervenções terapêuticas aplicadas à Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19.

MÉTODOS

O estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura e consiste no cumprimento das seguintes etapas: identificação do tema e seleção da pergunta norteadora da pesquisa; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; identificação dos estudos nas bases de dados científicas; avaliação dos estudos selecionados por meio de busca (título/resumo) e análise crítica; categorização dos estudos identificados; avaliação e interpretação dos resultados e apresentação dos dados.

A pergunta norteadora foi 'Quais as indicações científicas disponíveis na literatura sobre as intervenções terapêuticas aplicadas à Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

pandemia de COVID-19? A partir disso, os estudos foram selecionados de acordo com a estratégia PICO (Paciente, Intervenção, Comparação e Desfecho) - Tabela 1 - esse elemento é fundamental na construção da questão para a busca bibliográfica, de modo a localizar a melhor evidência científica disponível.

Tabela 1. Descrição da estratégia PICO

Definição	Descrição
Pacientes	Profissionais da saúde (maiores de 18 anos) diagnosticados com Síndrome de Burnout
Intervenção	Intervenção terapêutica
Comparação	Nenhuma Intervenção terapêutica
Desfecho "outcomes"	Melhorias nos sintomas do paciente

A pesquisa teve início entre os meses de agosto e setembro de 2021. A busca pelos artigos foi realizada com pesquisas indexadas em 5 bases de dados: Portal de Periódicos da CAPES, Portal da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e PubMed via Medline. Para a avaliação foram incluídos: 1) estudos que avaliaram intervenções terapêuticas aplicadas à Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia da COVID-19; 2) pesquisas originais que forneciam detalhes suficientes sobre métodos e resultados, permitindo a identificação e a agregação dos dados e dos resultados; 3) estudos publicados entre os anos 2016 e 2021 em inglês ou português. Os critérios de exclusão foram: 1) pesquisas que investigaram intervenções multifatoriais ou intervenções não terapêuticas.; 2) estudos que foram publicados em formatos de relato de caso; resumos científicos; pôsteres acadêmicos; revisão de literatura do tipo narrativas, integrativas ou sistemáticas; dissertações e teses.

Os seguintes descritores foram utilizados: "Profissionais da Saúde", "Burnout", "COVID-19", "Esgotamento Profissional", "Intervenções Terapêuticas" e "Saúde Mental", disponíveis nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), "Mental Health", "Therapeutic Interventions", "Burnout", "Health Professionals" e "Professional Burnout" no MeSH intercalados pelo operador OR com os seus sinônimos e com o operador AND entre os diferentes descritores. No PubMed e BVS os artigos foram pesquisados tanto através de descritores, quanto por palavras contidas nos títulos, resumos e nos desenvolvimentos textuais. Na SciELO, Portal de Periódicos da CAPES e Google Acadêmico as opções de busca encontradas na base de dados foram identificadas por entre palavras presentes nos títulos e nos resumos.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brena Pegna de Araujo,
Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

Posteriormente foi realizada a análise dos artigos e coleta de dados utilizando um instrumento validado por Ursi (2005) que continham os itens: características metodológicas do estudo, identificação do artigo e avaliação do rigor metodológico. A pesquisa gerou um total de 69 artigos. Com o auxílio dos filtros Intervenções Terapêuticas, Síndrome de Burnout, Profissionais da Saúde e COVID-19, a seleção foi reduzida para 60 artigos.

Adicionalmente, com a leitura dos títulos e resumos realizou-se uma etapa de seleção dos estudos que estavam relacionados ao objetivo de interesse, sendo excluídos artigos que não abordavam o tema proposto. Com esse método, chegou-se ao número de 21 artigos, que foram utilizados com o propósito de responder o objetivo proposto. Foi realizada uma leitura crítica e reflexiva dos títulos e resumos encontrados. Seguidamente, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, e a avaliação da qualidade metodológica, procedeu-se a uma análise fundamentada dos artigos selecionados. Em particular, houve um foco nas principais práticas e intervenções que visam reduzir o desconforto psicológico entre os profissionais de saúde. Além disso, os determinantes de sua eficácia e seu impacto no ambiente profissional também foram investigados. Ao final dessa etapa 11 artigos foram selecionados para realizar esta revisão integrativa. O processo de seleção está descrito na Figura 1. Para maior organização desta revisão através de uma leitura exploratória de cada estudo, identificaram-se e transcreveram-se frases que correspondiam a elementos de interesse relacionados com a terapêutica aplicada à Síndrome de Burnout. Com o propósito de sistematizar as informações dos artigos, os dados extraídos dos estudos foram selecionados de maneira descritiva em tabelas previamente elaboradas, facilitando, dessa forma, a identificação das intervenções e a sua eficácia.

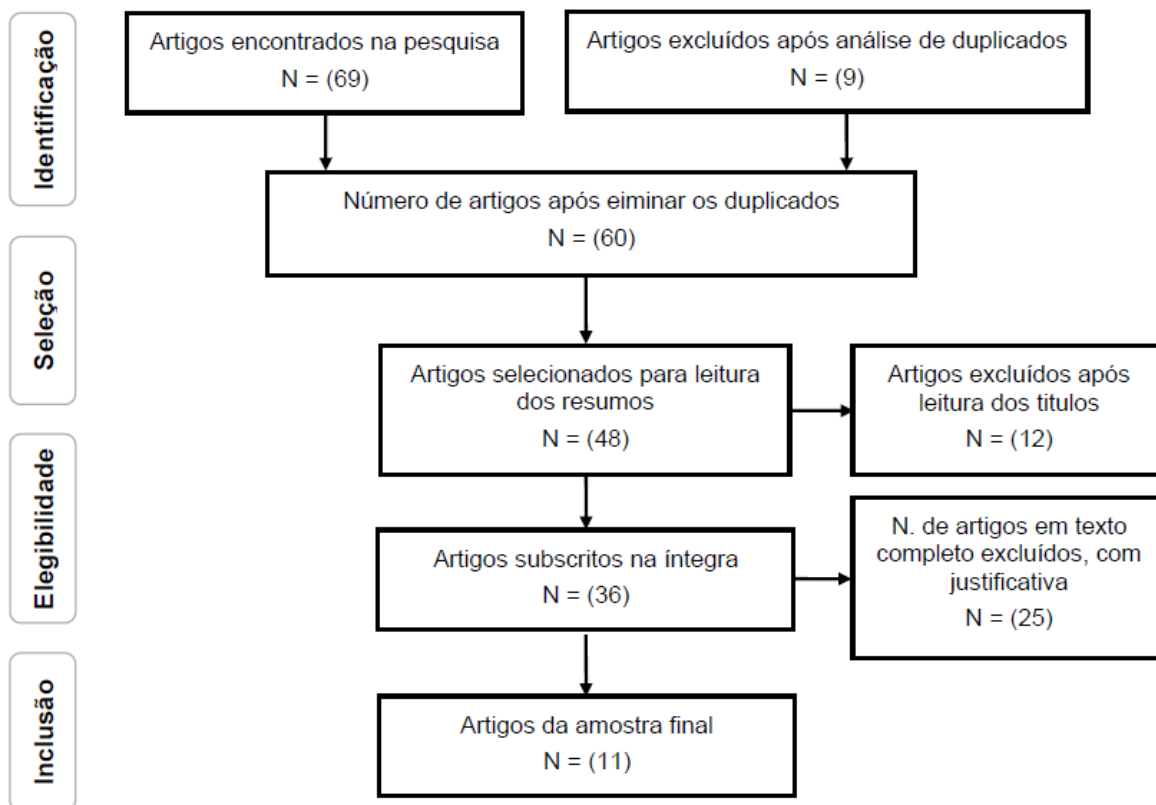
Por tratar-se de pesquisa com enfoque em revisão integrativa, cujo objetivo foi o estudo de dados, não envolvendo, portanto, seres humanos, não houve necessidade de apreciação e/ou aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Além disso, foi preservada a autenticidade das ideias, definições e conceitos dos autores.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA
Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

Figura 1: Fluxograma PRISMA (MOHER et al., 2009) das etapas referentes ao processo de seleção dos artigos incluídos na revisão integrativa, conforme os critérios de inclusão e exclusão aplicados.



Fonte: SILVA, et al., 2021.

RESULTADOS

Com o intuito de analisar as terapêuticas utilizadas para o tratamento da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia da COVID-19, foram selecionados 11 artigos, sendo apresentados no Quadro 1 as variáveis de classificação dos estudos.

Em relação ao País de publicação, a maioria dos estudos (quatro, 36,3%) foi desenvolvida no Brasil, três estudos foram produzidos na Itália (27,2%) e identificou-se apenas um estudo para cada um dos seguintes países: China, Índia, Noruega e Turquia. Quanto à população do estudo, onze (100%) incluíam profissionais da saúde, como enfermeiros, médicos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos e psicólogos, a maioria atenta ao enfermeiro profissional. Quanto ao tipo de delineamento dos artigos selecionados, foram identificados sete (63,6%) que utilizam da abordagem qualitativa ou estudos descritivos com nível de evidência 4, três (27,2%) estudos resultantes com nível de evidência 2 e um (9%) com evidências clínicas de estudo nível 3. Dos onze artigos selecionados, nove (81,8%) tiveram



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo,
Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gérsika Bitencourt Santos Barros

como objetivo investigar técnicas, métodos e intervenções para reduzir o estresse ocupacional em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. Em relação ao ano de publicação, dez estudos (90,9%) foram desenvolvidos no ano de 2020 e apenas um no ano de 2021. Todos os artigos são originais sendo que sete (63,6%) usaram a revisão sistemática da literatura como metodologia, sendo encontrados nas bases de dados Google Acadêmico, BVS, PubMed, Portal de periódicos da CAPES e SCIELO, veiculados em 11 periódicos diferentes. A síntese dos artigos segue os seguintes dados: autor, título, periódico, ano e país de publicação, procedimento metodológico e achados da pesquisa demonstrados no tabela 2.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brena Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

Tabela 2: Síntese dos artigos selecionados para esta revisão. Alfenas, MG, 2021.

Autor	Título do artigo	Periódico	Ano/ País	Procedimento Metodológico	Desfecho
Perniciotti <i>et al.</i>	(A1) Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção	Rev. SBPH	2020/Brasil	Revisão integrativa	As consequências negativas no bem-estar dos profissionais da saúde evidenciam a urgência de intervenções para os profissionais da saúde, que objetivem diminuir o estresse ocupacional e construir um ambiente saudável. ¹⁴
Sultana, <i>et al.</i>	(A2) Burnout among healthcare providers during COVID-19: Challenges and evidence-based interventions	Indian Journal of medical ethics	2020/Índia	Revisão sistemática	Os profissionais devem adotar intervenções e desenvolver abordagens específicas ao contexto que promovam um ambiente de trabalho saudável. Abordagem baseada em evidências multifacetadas para prevenir o Burnout mostraram eficácia em vários contextos. ¹⁹⁻
Chen <i>et al.</i>	(A3) Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak	The Lancet	2020/China	Quantitativo com delineamento randomizado	Manter a saúde mental dos funcionários é essencial para controlar melhor as doenças infecciosas, embora a melhor abordagem para isso durante a temporada de epidemia ainda não esteja clara. ⁵⁻



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brena Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

Muller, <i>et al.</i>	(A4) The mental health impact of the covid-19 pandemic on healthcare workers, and interventions to help them: A rapid systematic review.	Psychiatry Reserch	2020/Noruega	Revisão sistemática	A utilização de estratégias como o fornecimento de equipamento de proteção individual e horários de descanso adequados em contextos de pandemias, como da COVID-19, parecem primordiais. ¹²⁻
Schmidt, <i>et al.</i>	(A5) Mental health and psychological interventions during the new coronavirus pandemic (COVID-19)	Estud. Psicol	2020/Brasil	Revisão narrativa	Sugere-se a realização de intervenções psicológicas durante a vigência da pandemia para diminuir as implicações negativas e promover a saúde mental, bem como em momentos posteriores, alinhadas às necessidades do contexto de cada país, considerando as características da população atingida pelo COVID-19. ¹⁷⁻
Callus, <i>et al.</i>	(A6) Stress Reduction Techniques for Health Care Providers Dealing With Severe Coronavirus Infections (SARS, MERS, and COVID-19): A Rapid Review	Frent. Psychol.	2020/Itália	Revisão sistemática	Mais pesquisas são necessárias para estabelecer intervenções de redução de estresse eficazes sob medida para essa população, investimentos se fazem importantes para salvaguardar a saúde mental dos profissionais. ⁴⁻
Bertuzzi, <i>et al.</i>	(A7) Psychological Support Interventions for Healthcare Providers and Informal	Int. J. of Environment al Research	2020/Itália	Revisão sistemática	Os resultados do estudo podem oferecer uma visão valiosa para o desenvolvimento de intervenções de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÉUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brena Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

	Caregivers during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of the Literature	and Public Health			apoio psicológico usando soluções digitais. ³⁻
Araújo, <i>et al.</i>	(A8) A aromaterapia na redução do estresse ocupacional e no cuidado da Síndrome de Burnout: Uma revisão sistemática	Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento	2021/Brasil	Revisão sistemática	Ambientes de trabalho com índices de estresse ocupacional e Síndrome de Burnout devem averiguar fatores psicossociais e sintomas físicos associados aos estressores, para que possam ser empregadas estratégias de enfrentamento ao estresse. ¹⁻
Moura, <i>et al.</i>	(A9) Epidemia de Burnout durante a Pandemia de covid-19: o papel da LMX na redução do Burnout dos médicos	Rev. Adm. Empres.	2020/Brasil	Quantitativo com delineamento randomizado	Com base na teoria da troca de líder e membro (LMX), o artigo propõe que um relacionamento de alta qualidade entre supervisores e a equipe médica pode reduzir os níveis de burnout dos profissionais, porém o estudo destaca que condições extremas podem restringir os efeitos benéficos da estratégia. ¹¹⁻
Berna Dincer e Demet Inangil	(A10) Emotional freedom techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial	Explore	2020/Turquia	Quantitativo com delineamento randomizado	Uma única sessão de EFT (Técnica de Liberação Emocional) em grupo online reduziu o nível de esgotamento em enfermeiras na linha de frente da COVID-19. ⁶⁻



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brena Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

Giordano <i>et al.</i>	(A11) Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: A preliminary study	The Arts in Psychotherapy	2020/Itália	Quantitativo não randomizado bem delineado	Foi avaliada a influência da musicoterapia como intervenção para reduzir o estresse e melhorar o bem-estar na equipe clínica que trabalha com pacientes com COVID-19, especialmente em situações de emergências.
------------------------	--	---------------------------	-------------	--	--

Fonte: Elaborada pelos autores, 2021.

A tabela 3, a seguir, apresenta os principais fatores de estresse ao profissional de saúde no combate a COVID-19 identificado nos artigos.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gérsika Bitencourt Santos Barros

Tabela 3: Fatores de risco mais comuns relacionados com a prevalência da Síndrome de Burnout durante a pandemia de COVID-19. Alfenas, MG, 2021.

Fatores Estressantes	Artigos
Carga horária de trabalho	A1, A2, A10
Conhecimento limitado sobre o vírus	A1, A2, A3, A9
Cobertura da mídia	A2, A5
Falta de equipamento de proteção individual	A2, A3, A7,
Medo da contaminação	A1, A2, A7, A11
Medo pela saúde dos familiares	A1, A2, A3, A11
Distanciamento social	A2, A3,
Ambiente de trabalho estressante	A1, A2, A4, A10, A11

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

A partir da tabela 2 pode-se observar que houve uma maior prevalência de estudos sobre a Síndrome de Burnout no Brasil entre 2019 e 2021, com um aumento no número de publicações sobre o tema no ano de 2020. A pandemia do novo coronavírus representa, entre outros, desafios psicológicos, especialmente, para os profissionais da saúde. Nesse período, a pressão das responsabilidades e o estresse emocional existente no ambiente de trabalho aumentam, contribuindo para o esgotamento. Esse aumento foi verificado em 9 dos 10 estudos analisados para revisão.

O artigo A1 traz a importância dos enfermeiros, técnicos de enfermagem e auxiliares no combate à infecção, e que, portanto, essa classe tem maiores probabilidades de desenvolverem o esgotamento



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

profissional. No atual cenário, esse problema tem maiores chances de se desenvolver em profissionais da área da saúde, visto que, a demanda pelo serviço cresceu exponencialmente, trazendo consigo o aumento da carga de trabalho, a escassez de equipamentos de proteção individual (EPIs), o medo da contaminação, a insegurança em relação a saúde dos familiares e também o isolamento social, como pode ser analisado no artigo A3. Além disso, nos estudos A1, A4 e A9 também foi possível observar que a ausência de esquemas de rotação saudáveis, que permitam aos profissionais descanso, sono e restauração adequados podem ter contribuído para o desenvolvimento da Síndrome.

Ainda em relação às pesquisas A3 e A4 fatores ambientais do contexto hospitalar, fatores sociais e individuais, bem como sintomas de estresse, problemas de sono, esgotamento físico, depressão, ansiedade, angústia são as principais condições de risco para desenvolvimento da Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde.

Desse modo, a análise do primeiro quadro mostra que a pandemia da SARS-COV-2 é um importante fator para o desenvolvimento do esgotamento profissional. As causas estão relacionadas à pressão do trabalho em situação de emergência. Assim, mais atenção é focalizada aos profissionais da saúde que estão na linha de frente contra a doença.

A tabela 4 apresenta as principais intervenções terapêuticas aplicadas à Síndrome durante o combate a COVID-19 identificados nas pesquisas.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA
Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brena Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

Tabela 4: Intervenções Terapêuticas aplicadas como tratamento para a Síndrome de Burnout. Alfenas, MG, 2021.

Intervenções Terapêuticas	Artigos
Telemedicina	A6, A3, A4, A7
Promoção de Saúde mental e Conscientização	A6, A10
Suporte Psicológico	A6, A1, A4, A5, A7, A10
Musicoterapia	A11
Aromaterapia	A8
Atividade físicas	A6
Exercícios de Respiração	A6
Intervenções sociais	A6, A2, A3, A5, A7
Intervenções individual	A6, A2, A3, A5, A7
Intervenção Organizacional	A6, A1, A2, A3, A5, A9, A7

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

A tabela 3 apresenta diversas intervenções que foram empregadas aos profissionais da saúde que enfrentam o combate à COVID-19. Em uma primeira análise, o aumento do estresse emocional e o esgotamento fez com que gestores desenvolvessem um plano de intervenção psicológica rápido e



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

detalhado para os profissionais. O artigo A1, detalha essa intervenção ocorrida na China, no início do ano de 2020, que constituiu-se de promoção da saúde e conscientização sobre as medidas de prevenção adequadas, equipe psicológica para atender os profissionais e atividades em grupos para liberar o estresse. Contudo a equipe multidisciplinar permaneceu relutante em participar das intervenções psicológicas oferecidas a eles, apesar de demonstrarem claros sinais de esgotamento.

Toda essa situação emergencial gerou sobrecarga de trabalho sobre os profissionais de saúde, e o estresse ocupacional que leva ao esgotamento pôde ser agravado durante o quadro pandêmico. Assim como o artigo A1, o A5 também sugeriu intervenções voltadas à orientação psicológica e promoção da saúde mental, bem como, estratégias de enfrentamento e autocuidado. Outro mecanismo analisado foi o tratamento psicológico com profissionais qualificados, como psicólogos, através de ligações, mensagens de áudio, vídeo ou chat pela internet, para facilitar o contato durante o isolamento social para, dessa forma, mantê-los informados e reduzir as emoções negativas. Psicólogos podem contribuir com a rede de apoio, e é importante que essas intervenções sejam precoces e incluam aquelas que não estão na linha de frente. Ademais, devido às possibilidades de baixa adesão às intervenções, em função da sobrecarga de trabalho, o estudo propõe a realização de visitas à área de descanso para escutar os problemas vivenciados pelos profissionais.

Nos últimos quinze anos três doenças infecciosas ocorreram em todo o mundo: MERS (síndrome respiratória do Oriente Médio), SARS (síndrome respiratória aguda grave) e COVID-19 (CALLUS et al., 2020). Preocupações dos profissionais de saúde e sofrimento psicológico durante os diferentes surtos foram vinculadas ao aumento do estresse no trabalho. Por esse motivo, é imprescindível identificar os tipos de intervenções que poderiam ser eficazes nessa população, e isso foi analisado no artigo A6. As intervenções e recomendações oferecidas no estudo foram: estratégias de relaxamento muscular, conscientização, autocuidado, telemedicina e serviços de saúde mental. Porém, destacou-se que mais pesquisas são necessárias para estabelecer intervenções de redução de estresse eficazes.

Dessa mesma maneira, o estudo A10 realizou uma pesquisa com profissionais da saúde e implementaram uma ferramenta de formulário online conhecida com Técnicas de Liberdade Emocional (EFT), a qual se mostrou promissora, onde uma única sessão online levou a reduções altamente significativas nos escores de estresse, ansiedade e Burnout. O princípio da EFT é enviar sinais de ativação para o cérebro, estimulando com o toque pontos na pele que têm propriedades elétricas distintas.

Os artigos A8 e A11 utilizaram como medidas de intervenção a Aromaterapia e a Musicoterapia na redução do estresse ocupacional. O estudo A8 apoia a viabilidade do uso de aromaterapia no ambiente de trabalho, visto que, os resultados da pesquisa demonstraram que a utilização de óleos essenciais reduziu o nível de estresse nos pacientes, e se mostrou efetiva ao prevenir o desenvolvimento do Burnout em um curto período de tempo. De outra forma, o artigo A11 aplicou um tratamento de musicoterapia com base na audição de duas listas de reprodução distintas. Uma visava a respiração, para favorecer o



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo,
Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

relaxamento, e, a outra visava repor a energia e apoiar a concentração. Ambas as listas de reprodução produziram níveis mais baixos de tristeza, preocupação e percepção do cansaço.

Os desafios enfrentados pelos profissionais da saúde podem ser um gatilho para o desencadeamento, ou a intensificação dos sintomas de esgotamento dessa maneira o artigo A9 baseou-se na teoria da troca líder-membro (LMX), formulando hipóteses de que relacionamentos com alta rotação entre a equipe leva a níveis mais baixos de esgotamento. Educação sobre saúde mental junto com a subsequente prevenção e mitigação são fundamentais em momentos como estes, é imprescindível disseminar o conhecimento sobre o Burnout entre os trabalhadores, para propor estratégias eficazes de prevenção e promoção de saúde.

Durante a análise dos artigos selecionados observou-se que os artigos A1, A3, A4, A5, A6 e A7 possuíam estratégias de intervenção em comum. Intervenções individuais, organizacionais e sociais foram amplamente utilizadas e recomendadas nos estudos. As intervenções individuais são aquelas focadas no autocuidado como: compaixão, resiliência, relaxamento; prática de atividades físicas, boa noite de sono e respiração diafragmática. Já as intervenções organizacionais são aquelas promovidas por legisladores e gestores, que tem como objetivo melhorar o ambiente de trabalho, como por exemplo, ambientes de descanso e alimentação, redução da carga de trabalho, fornecimento de equipamentos de proteção individual, segurança, planos de saúde, entre outros. E por fim, as intervenções sociais visam favorecer as relações sociais, a conscientização.

A tabela 5 apresenta os sintomas emocionais mais comumente relatados pelo trabalhador de saúde no combate à COVID-19.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

Tabela 5: Sintomas evidenciados com maior frequência nos estudos avaliados.

Sintomas	Artigos
Depressão	A2, A3, A4, A5, A6, A7, A10
Ansiedade	A1, A4, A5, A6, A7, A8, A10
Estresse	A1, A3, A5, A6, A8, A9, A10, A11
Cansaço Físico e Mental	A2, A5, A7, A8, A10, A11
Irritabilidade	A1, A7, A4, A5, A6, A8
Insônia	A1, A3, A7, A10

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

O estresse e a ansiedade são os sintomas mais comuns nos profissionais com estresse ocupacional. Os artigos A2, A3, A4, A5, A6, A7 e A10 exploraram o assunto, ou seja, mais de 70% dos estudos. Logo após seguem a depressão, cansaço físico e mental e a irritabilidade, todos identificados nos artigos.

DISCUSSÃO

Analisando os dados expostos vale destacar inicialmente a relevância dos malefícios consequentes da Síndrome de Burnout para o profissional de saúde atuante na linha de frente no combate ao COVID-19, justificados pela elevada exposição a sobrecarga física e/ou mental das longas jornadas de trabalho e nos fatores estressores inseridos no ambiente de trabalho, esses profissionais podem ser



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

acometidos pela desmotivação, esgotamento emocional, perda de significado das funções, despersonalização, problemas de relacionamento com colegas e pacientes, acarretando prejuízos em todas as esferas do trabalho em saúde.

Diante de um cenário pandêmico que de maneira geral se caracteriza pela insegurança, desconhecimento e pela necessidade de intervenções rápidas capazes de manter um relativo controle da situação vigente, associado ao enorme crescimento na condição do suporte de saúde, direcionado aos profissionais.

Nesse contexto, a sobrecarga física e/ou mental sobre os profissionais da saúde teve seus níveis claramente elevados pelos efeitos da pandemia, inicialmente pelo crescimento exponencial na exigência de serviço, constituindo jornadas extensas de trabalho com restrição de sono e descanso, além do medo de contaminação, a insegurança em relação a transmissão aos amigos e familiares, a escassez de equipamentos de proteção individual entre outros fatores são os responsáveis pelo desenvolvimento da SB.

Esta revisão foi realizada para avaliar quais técnicas de redução do estresse ocupacional estavam sendo utilizadas em profissionais da saúde durante o período de pandemia. Em particular, os autores estavam interessados em identificar os diferentes métodos, e de modo geral, a sua eficácia em tais circunstâncias particulares.

Foram selecionados onze estudos que preencheram os critérios de seleção para esta revisão, nove dos quais abordaram uma série de intervenções propostas com base em ações individuais, organizacionais, plataformas digitais, promoção do autocuidado e acompanhamento psicológico. E dois desenvolveram pesquisas acerca de técnicas como aromaterapia (ARAÚJO et al., 2021) e musicoterapia (GIORDANO et al., 2020). Os resultados obtidos nessas duas revisões sugeriram que a aromaterapia provou ser benéfica e os profissionais apresentaram redução significativa da ansiedade a curto prazo, durante eventos estressores, sugere-se que o método da intervenção pode ser um redutor do estresse ocupacional em Araújo et al.(2021). Os dados obtidos evidenciam que a musicoterapia como uma ferramenta potencial para mitigar fatores ambientais estressantes, que resultam na diminuição significativa na intensidade de cansaço, tristeza, medo e preocupação, após a intervenção em Giordano et al.(2020).

A análise desta revisão revelou que diferentes intervenções de apoio psicológico foram desenvolvidas durante a pandemia para profissionais de saúde e cuidadores informais, e que o formato digital era uma solução terapêutica viável para melhorar o bem-estar dos indivíduos, evitando o risco de contágio e aumentando a adesão ao tratamento. (BERTUZZI et al., 2020).

Considerando que é desafio oferecer suporte aos enfermeiros e demais profissionais de saúde impactados pela crise e que a escassez de seu tempo já é uma causa de desânimo, portanto, encontrar o momento para a intervenção pode, por si só, contribuir para uma maior aflição (DINCER; INANGIL, 2020). Entretanto, alguns profissionais parecem preferir não ter um contato direto com um profissional de saúde mental (MULLER et al., 2020); desse modo, recursos digitais podem ser disponibilizados. O uso de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

ferramentas digitais para ajudar a saúde mental vem se mostrando um formato útil em ambientes de emergência, como o que caracteriza a pandemia de COVID-19.

As estratégias e recursos analisados são um achado importante desta revisão: buscar apoio social foi a estratégia mais comum relatada pelos estudos para cuidar da saúde mental dos profissionais, e houve menor interesse ou utilização de serviços especializados de saúde mental. Por outro lado, é possível que os profissionais de saúde possam se beneficiar de intervenções profissionais, como psicólogos e psiquiatras, mais do que reconhecem ou relatam, e que o reconhecimento esteja relacionado à cultura ocupacional, ou ao medo de rótulos (MULLER et al., 2020).

Embora essas indicações gerais tenham sido fornecidas, nenhuma indicação quanto às técnicas específicas de redução do estresse ocupacional que poderiam ser particularmente eficazes durante a pandemia foi fornecida. São necessários mais estudos envolvendo os próprios profissionais de saúde e as medidas de satisfação, eficácia e duração das intervenções na redução da exaustão (CALLUS, et al., 2020)

Também foi especificado intervenções que destacam a importância de criar um ambiente propício à construção de relações de trabalho positivas entre a equipe para diminuir as síndromes psicológicas prejudiciais. (MOURA et al., 2020). As abordagens baseadas em evidências para prevenir o burnout que mostraram eficácia em vários contextos podem ajudar na identificação de medidas apropriadas com base em situações únicas e recursos disponíveis. (SULTANA et al., 2020).

Portanto, de acordo com esta revisão, os pacientes avaliados se sentiam frequentemente, estressados em relação ao contexto pandêmico, e após as intervenções, se sentiam mais preparados para lidar com os estressores no ambiente de trabalho. O uso de técnicas de apoio têm se mostrado importante na redução dos níveis de esgotamento gerados pelo trabalho, aumentando o contentamento com a profissão. Assim, pode-se elaborar estratégias de apoio e promover métodos de enfrentamento que estimulem os profissionais a serem menos estressados. Além disso, os resultados deste estudo podem oferecer uma visão valiosa para pesquisas futuras e o desenvolvimento de novas intervenções de apoio psicológico.

Entretanto novos esforços de pesquisa exigirão uma amostra maior e diferentes configurações de estudos e revisões. Como acontece com todas as pesquisas correlacionadas, limitações podem ter restringido informações importantes que possivelmente contribuíram para um estudo mais desenvolvido dos dados. Mais pesquisas são necessárias para determinar a eficácia total desses mecanismos e intervenções abordadas para a prevenção do esgotamento em outras situações que não só o contexto de pandemias.

CONCLUSÃO

Esta revisão integrativa mostrou as intervenções terapêuticas aplicadas aos profissionais da saúde durante a pandemia da COVID-19 diagnosticados com Síndrome de Burnout. Essas intervenções podem



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÉUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

contribuir para criação de estratégias para minimizar os riscos do surgimento da Síndrome de Burnout, além de alertar sobre a importância de aplicar tratamentos preventivos. Mediante os aspectos apresentados e analisados foi possível identificar como fatores de risco para a Síndrome do esgotamento profissional ou Síndrome de Burnout (SB) durante a pandemia viral do Covid-19 o aumento do número de casos confirmados e suspeitos nos hospitais e clínicas, o medo de contaminação no ambiente de trabalho, distanciamento da família e amigos pela possibilidade de infectar outras pessoas, a carga horária de trabalho exaustiva, exposição às mortes em larga escala e a frustração pela perda dos pacientes. Como consequência, tais profissionais desenvolvem perfis comportamentais com sinais de ansiedade, depressão, insônia, estresse, insegurança, comprometimento das relações sociais e medo.

Uma vez que muitos profissionais desconhecem as manifestações da SB, impedindo-os de buscar a ajuda necessária para o controle da doença, medidas de intervenção psicológica e terapêutica devem ser implementadas durante o paradigma da pandemia para promover o bem-estar dos profissionais da área de saúde expostos à COVID-19. Determinações acerca da reorganização da jornada de trabalho, permitindo, por exemplo, horários de descanso ao trabalhador relacionado ao enfrentamento da pandemia. Outra alternativa seria a implementação de benefícios e auxílios financeiros que visem à valorização do profissional, como um aumento dos salários dos enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem devido à relevância do seu trabalho e esforço no combate à COVID-19 e da sua atuação para sociedade em geral. Por fim, outra providência é a oferta da quantidade adequada de EPI e tecnológicos para os trabalhadores que se sintam seguros e o contexto do trabalho seja favorável para um bom desempenho do profissional.

Grande parte dos estudos relacionados ao Burnout se concentra nas características dos pacientes diagnosticados, e poucos são os artigos de pesquisa relacionados aos impactos de situações como a COVID-19, por exemplo, na saúde mental dos profissionais. Estudos como este, voltados para a intervenção e discussão acerca da saúde mental e bem-estar dos profissionais, auxiliam no planejamento de planos e projetos referentes à promoção de saúde no ambiente de trabalho no cenário pandêmico, com o objetivo principal de favorecer uma visão mais otimista da prática profissional, reduzindo os casos da síndrome entre os profissionais.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, P. R. S.; SILVA, J. M. S.; SILVA, M. G. S.; FERNANDES, L. N.; ARAÚJO, P. D. S.; BEZERRA, P. A. S. Aromaterapia na redução do estresse ocupacional e no cuidado à Síndrome de Burnout: Uma revisão sistemática. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 8, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17366>.

BERTUZZI, V.; SEMONELLA, M.; BRUNO, D.; MANNA, C.; EDBROOK-CHILDS, J.; GIUSTI, E. M.; CASTELNUOVO, G.; PIETRABISSA, G. Psychological Support Interventions for Healthcare Providers and Informal Caregivers during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of the Literature. **International**



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÉUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brena Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

journal of environmental research and public health, v. 18, n. 13, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18136939>.

BORGES, F. E. S.; ARAGÃO, D. F. B.; SOUSA, A. S. J.; MACHADO, A. L. G. Fatores de risco para a síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. **Revista Enfermagem Atual**, v. 95, n. 33, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.31011/reaid-2020-v.94-n.32-art.835>.

CALLUS, E.; BASSOLA, B.; FIOLO, V.; BERTOLDO, E. G.; PAGLIUCA, S.; LUSIGNANI, M. Stress reduction techniques for health care providers dealing with severe coronavirus infections (SARS, MERS and COVID-19): A Rapid Review. **Frontiers in psychology**, v. 11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.589698>.

CHEN, Q.; LIANG, M.; LI, Y.; GUO, J.; FEI, D.; WANG, L.; HE, L.; SHENG, C.; CAI, Y.; LI, X.; WANG, J.; ZHANG, Z. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. **The lancet. Psychiatry**, v. 7, n. 4, p. 15-16, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X).

DINCER, B.; INANGIL D. The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses stress, anxiety and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. **Explore**, v. 17, n. 2, p. 109-114, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>.

GIORDANO, F.; SCARLATA, E.; BARONI, M.; GENTILE, E.; PUNTILLO, F.; BRIENZA, N.; GESUALDO, L. Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: A preliminary study. **The Arts in Psychotherapy**, v. 17, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101688>.

GUTIERREZ, J. L. G.; RODRÍGUEZ, R. M.; PUENTE, C. P.; COSTA, N. A.; RECIO, L. A.; CERRO, P. B.; CUADROS, J. A. Burnout in occupational therapy: An analysis focused on the level of individual and organizational consequences. **Psychology in Spain**, v. 8, n. 1, p. 98-105, 2004. Disponível em: <http://www.psychologyinspain.com/content/full/2004/full.asp?id=8009>.

LUKEN, M.; SAMMONS, A. Systematic review of mindfulness practice for reducing job Burnout. **The American journal of occupational therapy: official publication of the American Occupational Therapy Association**, v. 70, n. 2, p. 7002250020p1–7002250020p10, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.016956>.

MONROE, C.; LORESTO, F.; HORTON-DEUTSCH, S.; KLEINER, C.; ERON, K.; VARNEY, R.; GRIMM S. The value of intentional self-care practices: The effects of mindfulness on improving job satisfaction, teamwork, and workplace environments. **Arch Psychiatr Nurs**, v. 35, n. 2, 189-194, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.10.003>.

MOURA, E. C.; FURTADO, L.; SOBRAL, F. Burnout epidemic during the COVID-19 pandemic: The role of LMX in alleviating physicians' burnout. **Revista de Administração de Empresas**, v. 60, n. 6, p. 426-436, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-759020200606>.

MULLER, A. E.; HAFSTAD, E. V.; HIMMELS, J.; SMEDSLUND, G.; FLOTTORP, S.; STENSLAND, S.; STROOBANTS, S.; VAN DE VELDE, S.; VIST, G. E. The mental health impact of the COVID-19 pandemic on healthcare workers and interventions to help them: A rapid systematic review. **Psychiatry research**, v. 293, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113441>.

PASSOS, L.; PRAZERES, F.; TEIXEIRA, A.; MARTINS, C. Impact on Mental Health Due to COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Study in Portugal and Brazil. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186794>.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

INTERVENÇÕES TERAPÉUTICAS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Amanda Viana Costa da Silva, Ana Laura Valadares Ribeiro, Ana Luísa Couto Fonseca, Brenna Pegna de Araujo, Cezar Augusto Caixeta, Lorena Cristina Alves, Roggers Oliveira Salomão, Danielly Beraldo dos Santos Silva, Gêrsika Bitencourt Santos Barros

PERNICIOTTI, P.; SERRANO, J. C. V.; GUARITA, R. V.; MORALES, R. J.; ROMANO, B. W. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH**, v. 23, n. 1, p. 35-52, jun. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005&lng=pt.

PRINCIPAIS itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 24, n. 2, p. 335-342, jun. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017>

RAUDENSKÁ, J.; STEINEROVÁ, V.; JAVŮRKOVÁ, A.; URITS, I.; KAYE, A. D.; VISWANATH, O.; VARRASSI, G. Occupational burnout syndrome and post-traumatic stress among healthcare professionals during the novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. Best practice & research. **Clinical anaesthesiology**, v. 34, n. 3, p. 553–560, 2020. Disponível em: <https://doi: 10.1016/j.bpa.2020.07.008>

SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. M. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, v. 37, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it?. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, jan./mar. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.

SULTANA, A.; SHARMA, R.; HOSSAIN, M. M.; BHATTACHARYA, S.; PUROHIT, N. Burnout among healthcare providers during COVID-19: Challenges and evidence-based interventions. **Indian journal of medical ethics.**, v. 4, p. 1-6, jul. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.20529/IJME.2020.73>.

TEIXEIRA, C. F. S.; SOARES, C. M.; SOUZA, E. A.; LISBOA, E. S.; PINTO, I. C. M.; ANDRADE, L. R.; ESPIRIDIÃO, M. A. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. **Ciência & Saúde Coletiva.**, v. 25, n. 9, p. 3465-3474, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>.

URSI, E. S. **Prevenção de lesões de pele no perioperatório**: revisão integrativa da literatura. Dissertação (Mestrado) - Universidade de São Paulo, Riberão Preto, SP, 2005.

VELANDO-SORIANO, A.; ORTEGA-CAMPOS, E.; GÓMEZ-URQUIZA, J. L.; RAMÍREZ-BAENA, L.; DEL LA FUENTE, E. I.; CANÁDAS-DE LA FUENTE, G. A. Impact of social support in preventing burnout syndrome in nurses: A systematic review. **Jpn J Nurs Sci.**, v. 17, n. 1, p. e12269, 2020. Disponível em: <https://doi:10.1111/jjns.12269>.

ZHANG, C.; YANG, L.; LIU, S.; MA, S.; WANG, Y.; CAI, Z.; DU, H.; LI, R.; KANG, L.; SU, M.; ZHANG, J.; LIU, Z.; ZHANG, B. Survey of insomnia and related social psychological factors among medical staff involved in the 2019 novel coronavirus disease outbreak. **Front. Psychiatry**, v. 11, n. 306, abr. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00306>.