

**Jornadas de Enfermagem
da Escola Superior de Saúde do IPB**
Bragança, 7-8 de junho 2013



**Primeiras Jornadas de Enfermagem da Escola Superior de Saúde do
IPB**

LIVRO DE ATAS (EBOOK)

COORDENADORA: Maria Helena Pimentel

Colaboradores:

André Novo

Angela Prior

Carlos Magalhães

Celeste Antão

Eugénia Anes

Leonel Preto

Lúcia Pinto

Manuel Brás

Maria Augusta Mata

Maria Gorete Baptista

Maria José Gomes

Norberto Silva

FICHA TÉCNICA

Título

Primeiras Jornadas de Enfermagem da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

Data

junho de 2013

ISBN: 978-972-745-159-3

Editora: Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

Avenida D. Afonso V - 5300-121,

Bragança, Portugal

Tel: (+351) 273 303 200 / (+351) 273 330 950

Fax: (+351) 273 327 915

Este livro contém informações obtidas de fontes autênticas. A responsabilidade pelo conteúdo dos artigos é única e exclusivamente dos autores.

Os artigos publicados neste livro são propriedade da ESSa-IPB. Este livro ou qualquer parte do mesmo, não poderá ser reproduzido ou transmitido em qualquer formato ou por qualquer meio, eletrónico ou físico ou por qualquer sistema de armazenamento de informação ou de recuperação, sem autorização prévia por escrito da ESSa-IPB.

Todos os direitos reservados.

Nota Introdutória

As primeiras jornadas de Enfermagem da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança pretendem constituir-se num momento de encontro de todos os que se interessam pela prestação de cuidados em Saúde: professores, investigadores, profissionais da saúde e estudantes. Pretendem, ainda, aprofundar o conhecimento nas diversas áreas de intervenção e formação de Enfermagem em particular e de Saúde em geral. A parceria da ULS do Nordeste na organização do evento permitirá alargar e fomentar a interação entre o contexto de trabalho, a investigação e os contextos educativos, numa abordagem multidisciplinar e de compromisso.

As temáticas abordadas nestes dois dias de trabalhos acompanham o ciclo vital desde a saúde materno infantil, passando pelos cuidados à família e comunidade, a assistência da pessoa em situação crítica, a assistência na doença terminal e morte digna. Os cursos temáticos aprofundam o conhecimento em áreas específicas. Em suma serão abordados os diferentes modos de melhorar a qualidade dos cuidados prestados aos utentes tendo em conta o papel privilegiado que os enfermeiros desempenham junto de quem recorre aos serviços de saúde. Ou, dito de outra forma, reforçar o compromisso que assumimos todos os dias com o cidadão.

Para assinalar a realização deste evento e congregar sinergias, elaborou-se o presente livro de atas. Este documento pretende assumir o compromisso da partilha e da divulgação do conhecimento. Para além da atualidade e relevância científica, constituem pontos de contato de estudiosos destas matérias, que respondendo ao nosso apelo submeteram comunicações sob a forma de comunicações orais e *posters*, que teremos oportunidade de acompanhar ao longo destes dois dias.

Se a produção de qualquer evento, direta ou indirectamente, nunca é um ato isolado o que aqui apresentamos contou com a colaboração e a conjugação de esforços de muitas pessoas. É de justiça, por isso, que se felicitem as comissões científica e organizadora que, por sua vez, contaram com o envolvimento ativo dos Dirigentes da Escola Superior de Saúde do IPB e da Unidade de local de Saúde do Nordeste Transmonstano.

Saudamos e agradecemos a presença de todos(as) os que quiseram juntar-se a nós, pela participação viva e empenhada.

Helena Pimentel

ÍNDICE

A DEPRESSÃO EM DOENTES CRÓNICOS.....	9
Maria Gorete Baptista, André Pinto Novo, Maria Helena Pimentel	
ADESÃO À TERAPÊUTICA EM DIABÉTICOS DO TIPO II.....	25
Carina Neto de Carvalho, Catarina Andreia Oliveira Martins, Nelson Fernando Moreira Soares, Ricardo Jorge Miranda Rafael, Maria Isabel Barreiro Ribeiro, Isabel Cristina Jornal Freire Pinto	
ACIDENTES COM CRIANÇAS: PERCEÇÃO DE PAIS.....	39
Celeste da Cruz Meirinho Antão, Maria Augusta Pereira da Mata, Maria Filomena G. Sousa	
ADOLESCENTES: PERCEÇÃO DA AUTOIMAGEM.....	49
Maria Filomena G. Sousa, Maria Augusta Pereira da Mata, Celeste da Cruz Meirinho Antão	
ALEITAMENTO MATERNO: ARTIGO DE REVISÃO.....	59
Ana Maria Martins Morais, Sandra Cristina Mendo Moura	
ANÁLISE DAS ATITUDES DOS ENFERMEIROS FACE AO IDOSO, COM VISTA À TOMADA DE DECISÃO: O CASO DO DISTRITO DE BRAGANÇA..	71
Sandra de Fátima Gomes Barreira Rodrigues, Sandra Maria Fernandes Novo	
ANÁLISE SWOT DO CURSO DE ENFERMAGEM.....	85
Andreia Afonso, Cátia Pires, Telma Vaz, Eugénia Maria Garcia Anes	
ANÁLISIS DEL ÍNDICE DE SUICIDIOS EN LA PROVINCIA DE LEÓN (ESPAÑA) ENTRE LOS AÑOS 2000 Y 2010.....	94
Fernández, M.N., García, J.J., Díez, M.J., Sahagún, A.M., Díez, R., López, C., Sierra, M.	
AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO DOENTE MENTAL INSTITUCIONALIZADO.....	98
Maria de Fátima Pereira Geraldês, Eugénia Maria Garcia Jorge Anes, Sérgio Barrios	
AVALIAÇÃO DA SAÚDE MENTAL: RISCO DE SUICÍDIO NO IRC EM DIÁLISE.....	102
Eugénia Maria Garcia Jorge Anes, Maria Helena Pimentel, André Filipe Morais Pinto Novo	
AVALIAÇÃO DO ESTADO COGNITIVO DE UMA POPULAÇÃO INTERNADA NUMA UNIDADE DE CONVALESCENÇA DO DISTRITO DE BRAGANÇA.	117
Maria Isabel Barreiro Ribeiro, Ana Cristina Neves Duarte Nunes Barata, Luísa Elsa Magalhães Morais, Marco Paulo Correia Barata, Rui Miguel Soares Liberal	
AVALIAÇÃO DO RISCO DE DIABETES <i>MELLITUS</i> DO TIPO II EM COLABORADORES DE UMA SUPERFÍCIE COMERCIAL DO CONCELHO DE BRAGANÇA.....	125
Andreia do Rosário Esperança Monteiro, Cristiana Marlene Aragão Peredo, Sílvia Andreia da Silva Lopes, Maria Isabel Barreiro Ribeiro	
AVALIAÇÃO FUNCIONAL DE IDOSOS E SEUS CONTEXTOS DE ENVELHECIMENTO: ESTUDO DAS NECESSIDADES SENTIDAS NO CONCELHO DE BRAGANÇA.....	134
Maria Patrocínia Ferreira Sobrinho Correia	
BURNOUT EM ENFERMEIROS DOS CUIDADOS CONTINUADOS.....	147
Laura Alves, Maria Gorete Baptista, Maria Helena Pimentel	
CAPACIDADE LABORAL E TRABALHO POR TURNOS: UM ESTUDO REALIZADO EM ENFERMEIROS.....	157
Adília Maria Pires da Silva Fernandes, Carlos Pires Magalhães, Celeste da Cruz Meirinho Antão, Eugénia Maria Garcia Jorge Anes, Maria Augusta Pereira da Mata, Maria Helena Pimentel, Maria Filomena Grelo Sousa	

BURNOUT EM ENFERMEIROS DOS CUIDADOS CONTINUADOS

Laura Alves, Maria Gorete Batista, Maria Helena Pimentel

Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança, Nucleo de Investigação e Intervenção do Idoso

RESUMO

Introdução: A *Síndrome de Burnout* é geralmente definida como um conceito multidimensional, caracterizada por uma exaustão emocional elevada, desenvolvimento de atitudes de indiferença e afastamento emocional das pessoas a quem se prestam os serviços ou cuidados e um sentimento de ineficácia. Esta síndrome é mais frequente entre os profissionais que trabalham no seu quotidiano com pessoas, ou seja, entre os profissionais que prestam ajuda e a sua origem, está relacionada com a exposição a uma carga excessiva de *stress* ocupacional crónico.

Objetivos: Avaliar o nível de *Síndrome de Burnout* nos enfermeiros que trabalham nas Unidades de Cuidados Continuados (Média Duração e Reabilitação e Longa Duração e Manutenção) da zona Norte do país.

Material e Métodos: População de 96 enfermeiros que exercem a sua atividade laboral nas Unidades de Cuidados Continuados da zona Norte do país. O instrumento de recolha de dados utilizado foi o questionário constituído pela escala de avaliação do *Burnout* (Maslach Burnout Inventory – MBI, 1981) e por questões de caracterização sociodemográfica e profissional.

Resultados: Os resultados obtidos no MBI para a população em estudo indicam que, em média, os indivíduos apresentam um nível moderado de *Burnout* (score de 54,75). Encontramos algumas correlações estatisticamente significativas entre *Burnout* e as variáveis: idade, género, tempo de serviço e satisfação no trabalho.

Conclusões: O MBI é um instrumento fiável para avaliar o nível de *Burnout* nos enfermeiros em estudo. Neste estudo, tendo em consideração que o *Burnout* total na escala MBI pode variar entre um *score* mínimo de 0 e um *score* máximo de 132, podemos afirmar que os enfermeiros das unidades de cuidados continuados de média e de longa duração da zona Norte do país apresentam um nível moderado de *Burnout*, mas com tendência a aumentar. Com o intuito de evitar que os níveis moderados de *Burnout* se tornem elevados, podendo chegar à exaustão emocional dos cuidadores, é necessário adotar uma cultura organizacional adequada que favoreça a realização de atividades preventivas do *stress* crónico, a partir da atuação em equipas

multidisciplinares, numa perspectiva de resgatar as características afetivas contidas no quotidiano de quem cuida.

Palavra-chave: Síndrome de Burnout; Cuidados Continuados.

INTRODUÇÃO

No mercado de trabalho contemporâneo o trabalhador depara-se com várias mudanças a nível tecnológico, de gestão organizacional, transformação do emprego e do crescimento na importância do sector dos serviços no cenário económico. Tendo o trabalhador um maior número de responsabilidades que levam a novas exigências ao nível da qualidade e de competências da execução das tarefas e, por sua vez a uma maior qualificação faz com que as condições do trabalho gerem *stress* no profissional de saúde sendo neste sentido necessário atribuir maior importância à avaliação do nível de stress do profissional.

O termo *Burnout* foi inicialmente utilizado por Brandley, em 1969, mas tornou-se mundialmente conhecido do ponto de vista científico, a partir dos artigos de Freudenberger de 1974, 1975 e 1979, psiquiatra que trabalhava com toxicodependentes em Nova Iorque. O termo era usado para designar uma manifestação radical do *stress* emocional e interpessoal no trabalho dos voluntários, com os quais trabalhava, dado que os voluntários apresentavam um processo gradual de desgaste de humor e desmotivação (Benevides-Pereira e Garcia, 2003, p.76), conceituando-o como um “estado de fadiga ou frustração causado pela devoção a uma causa, a um modo de vida ou a um relacionamento que falhou na produção de recompensa esperada” (Freudenberger, 1974, citado por Queirós, 2005, p. 27).

Os primeiros estudos sobre esta temática comportam três dimensões que foram desenvolvidas por Maslach e Jackson em 1981. A primeira dimensão designada por exaustão emocional é caracterizada por uma falta ou carência de energia, entusiasmo, sentimento de sobrecarga emocional e esgotamento de recursos. A despersonalização - a segunda dimensão - caracteriza-se como endurecimento, insensibilidade, manifestada pela atitude fria e distante para com os que recebem os seus cuidados, clientes ou colegas, mostrando-se impessoal, muitas vezes cínico. A última - realização pessoal - que numa perspectiva negativa é compreendida como uma tendência de auto-avaliação negativa, com diminuição dos sentimentos de competência, frustração, inadequação e infelicidade para consigo e com o trabalho (Maslach & Jackson, 1981, p. 99). Nesta fase, estas investigadoras desenvolveram um instrumento de medida do *Burnout* - Maslach

Burnout Inventory (MBI). Esta escala com propriedades psicométricas bastante fortes continua a ser a mais utilizada na actualidade.

A *Síndrome de Burnout* pode ser definida como um fenómeno psicossocial que deriva de uma resposta a fatores geradores de *stress* ou angústia ocorridos no local de trabalho (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001 citado por Carlotto, 2010). Alguns fatores geradores de *stress* são, na óptica de Delbrouck (2006), a falta de sono, a sobrecarga no trabalho, o volume de trabalho, o trabalho por turnos, a ansiedade, ou seja, o “querer fazer tudo sozinho”.

De acordo com diversas pesquisas efetuadas ao longo deste trabalho (Lautert, Chaves e Moura (1999); Queirós (2005); Alves (2011)) constatou-se que os enfermeiros constituem uma das classes profissionais mais expostas a fontes contínuas geradoras de *stress* ocupacional, pois estão expostos a uma carga física e mental exagerada, a longos turnos de trabalho, ao número insuficiente de colegas no local de trabalho, bem como à falta de reconhecimento no seu trabalho.

O profissional deve ser capaz de se adaptar aos diferentes contextos e funções a desempenhar no local de trabalho, de resolver situações de grande indefinição ou de se adaptar a todas as situações que comportam grandes níveis de imprevisibilidade, *stress* e/ou sofrimento tal como se observa nas situações de prestação de cuidados ao outro.

OBJETIVOS

Pretendemos conhecer a existência da *Síndrome de Burnout* nos enfermeiros que trabalham nas Unidades de Cuidados Continuados (Média Duração e Reabilitação e Longa Duração e Manutenção) da zona Norte do país.

Os objetivos específicos definidos para esta investigação são:

- Avaliar o nível de *Burnout* nos enfermeiros que exercem funções nas Unidades de Cuidados Continuados em estudo;
- Analisar as diferentes dimensões do *Burnout* percecionadas pelos enfermeiros em estudo;
- Avaliar a relação do *Burnout* com as variáveis sociodemográficas (idade, género, estado civil, situação contratual, regime de contrato, anos de serviço, trabalho em segundo serviço, horário de trabalho) e profissionais (satisfação no trabalho).

MATERIAL E MÉTODOS

Estudo descritivo, quantitativo de carácter correlacional e de natureza transversal. A população-alvo do estudo é constituída por 252 enfermeiros que trabalham nas Unidades de Cuidados Continuados de média e longa duração da zona norte do país, distribuídos por cinco distritos: Bragança, Vila Real, Viana do Castelo, Braga e Porto, sendo obtida uma amostra de 96 enfermeiros. Destes, 81 enfermeiros são do género feminino (81,9%) e 17 enfermeiros (18,1%) são do género masculino (cfr. fig. 1), tendo uma idade mínima de 22 anos e a máxima de 42 anos. Sabe-se também que a maior parte da população (83,9%) tem até 29 anos e que 16,1% tem 30 anos ou mais.

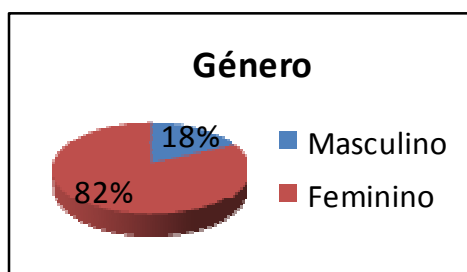


Fig. 1 – Género do inquirido

Fazendo um diagnóstico da satisfação no local de trabalho, pode-se afirmar que, na população em questão, estamos perante uma população que apresenta razoáveis níveis de satisfação, tendo em consideração que nenhum inquirido manifestou estar totalmente insatisfeito e que apenas 2,2% dos inquiridos respondeu estar insatisfeito (cfr. fig. 2).

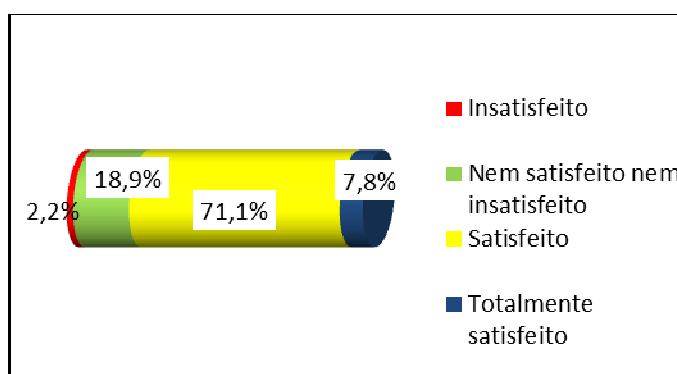


Fig. 2 - Satisfação no local de trabalho

O instrumento de recolha de dados utilizado foi o questionário constituído por questões de caracterização sociodemográfica e profissional da população (variáveis independentes) e pela Escala *Maslach Burnout Inventory* (MBI: Maslach e Jackson, 1981), sendo o *Burnout* a variável dependente. Para a análise estatística descritiva e correlacional (χ^2) foi utilizado o SPSS 18.

RESULTADOS

Os indivíduos da população na presente investigação, analisando o desgaste profissional nas dimensões da Síndrome de Burnout (MBI), apresentam os seguintes comportamentos:

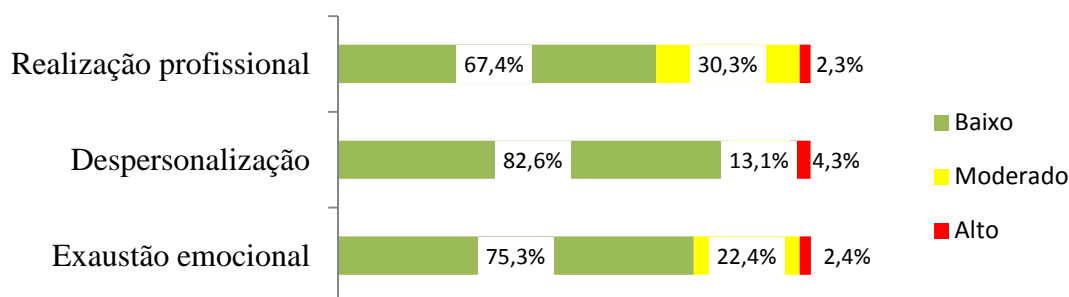


Figura 3 – Resultados obtidos nas dimensões da escala de *Burnout* (M.B.I.)

Através da observação da fig. 3 os indivíduos da população apresentam uma maior percentagem de nível baixo de Despersonalização (82,6%) em comparação com a Exaustão Emocional (75,3%). No que respeita às categorias que indicam a existência de desgaste profissional nestas dimensões (moderado e alto), verifica-se que existe uma percentagem de nível moderado de 13,1% e de nível alto de 4,3% na dimensão Despersonalização, uma percentagem de nível moderado de 22,4% e de nível alto de 2,4% na dimensão Exaustão Emocional. No que concerne à Realização Profissional, ressaltam os 67,4% de nível baixo e apenas 2,3% de nível alto de Realização Profissional. Assim sendo, podemos afirmar que os indivíduos da população apresentam uma maior Exaustão Emocional em comparação com a Despersonalização, mas nesta última podem-se encontrar níveis mais severos de desgaste.

No estudo em causa foi igualmente analisado o cruzamento do nível de Exaustão Emocional com as variáveis de caracterização sociodemográfica, apenas se registou relação estatisticamente significativa entre a idade e a Exaustão Emocional. No que diz respeito a esta variável podemos referir que os indivíduos até aos 29 anos de idade apresentam um baixo nível de Exaustão Emocional, correspondente a 80%, e um nível alto correspondente a 2,9%. Importa igualmente

referir que relativamente aos inquiridos com 30 anos ou mais apresentam a percentagem de 100% repartida igualmente pelos níveis baixo e moderado, não apresentando níveis altos de Exaustão Emocional.

Refira-se também que os inquiridos que trabalham na unidade de Murça, não apresentam Exaustão Emocional.

Relativamente a relação estatisticamente significativa existente entre as variáveis - género e tempo de serviço - com o nível de Despersonalização, as mulheres apresentam uma maior percentagem de nível baixo de Despersonalização (86,7%) e de nível alto apenas 5,3%. Relativamente aos homens verifica-se que estes apresentam um nível moderado de Despersonalização (35,3%), não apresentando nível alto nesta dimensão. Também podemos observar que os enfermeiros com tempo de serviço até 30 meses, apresentam um nível baixo de Despersonalização (92%) em comparação com os enfermeiros com mais de 30 anos de serviço (71,4%). Denota-se também que os enfermeiros com mais de 30 anos apresentam maiores níveis de despersonalização (moderado e alto) em comparação com os enfermeiros até 30 anos.

No que respeita ao cruzamento entre o nível de Realização Profissional e as variáveis de caracterização sociodemográfica, não se encontrou qualquer relação estatisticamente significativa. No entanto, podem tecer-se algumas considerações no que respeita a todos estes cruzamentos: somente em Paços de Ferreira é que se encontram níveis altos de realização profissional; quanto maior o tempo de serviço, maior o nível de realização profissional.

Por fim e no que concerne ao facto de existirem correlações estatisticamente significativas e negativas entre as variáveis “Satisfação no local de trabalho” e as dimensões “Exaustão Emocional” e “Despersonalização”, sendo que à medida que a satisfação no local de trabalho aumenta, a Exaustão Emocional e a Despersonalização diminuem, ou pelo contrário, o indivíduo que não está satisfeito no seu local de trabalho apresenta Exaustão Emocional e Despersonalização.

Apesar de não encontrarmos significância estatística entre a satisfação e a realização profissional, verificamos que há uma relação positiva, ou seja, o aumento da satisfação promove o aumento da realização.

DISCUSSÃO

O mundo do trabalho é um dos contextos onde as pessoas passam a maior parte da sua vida, e neste sentido, todas elas necessitam de sentir a profissão como uma fonte de desenvolvimento

tanto pessoal como profissional. Porém estas duas vertentes de desenvolvimento podem transformar-se numa fonte geradora de *stress* podendo, em casos extremos levar o indivíduo a um estado crónico de exaustão física e emocional, denominando-se de *Síndrome de Burnout*.

Atendendo que o principal objetivo deste estudo foi verificar a incidência da *Síndrome de Burnout* nos enfermeiros que trabalham nas Unidades de Cuidados Continuados de Média Duração e Reabilitação e Longa Duração e Manutenção da zona norte do país, podemos verificar que existem estudos na literatura que nos dizem que a profissão de enfermagem é uma profissão maioritariamente feminina e relativamente jovem, o que vai de encontro à população do nosso estudo.

No ano de 2008, Carlotto e Silva no estudo realizado com enfermeiros de um hospital geral concluíram que a amostra também era maioritariamente feminina e com uma média de idades de 33,25 anos.

Relativamente à satisfação no local de trabalho, podemos afirmar que a nossa população apresenta níveis intermédios de satisfação no trabalho (71,1%), tendo em consideração que nenhum inquirido manifestou estar totalmente insatisfeito e apenas 2,2% manifestaram estar insatisfeitos. Verificamos correlações estatisticamente significativas entre as variáveis “Satisfação no local de Trabalho”, e as variáveis “Exaustão Emocional” e “Despersonalização”, sendo que à medida que a Satisfação no local de trabalho aumenta a Exaustão Emocional e a Despersonalização diminuem. Relativamente à correlação entre “Satisfação no local de trabalho” e a “Realização Profissional”, embora não tenha significância estatística, pode-se afirmar que quando a Satisfação no local de trabalho aumenta a Realização Profissional também segue a mesma tendência. Thomsen, et al. (1999) citado por Queirós (2005, p. 65) verificaram que a baixa satisfação no trabalho é uma variável importante para predizer a Exaustão Emocional e Mendes (1996) concluiu que quanto maior a satisfação no trabalho, menor a ocorrência da *Síndrome de Burnout*.

A maioria dos profissionais de enfermagem apresentou um score de *Burnout* total mínimo de 40 e máximo de 85. Os limites do *Burnout* na escala Maslach *Burnout Inventory* variam entre um score mínimo de 0 e o score máximo de 132, podemos ainda afirmar que em termos médios a população em estudo apresenta um nível moderado de *Burnout* com um score de 54,75 (dp= 9,247).

De um modo geral, os enfermeiros que participaram no presente estudo manifestam um nível moderado de *Burnout* em todos os domínios, contudo podemos verificar a existência de uma

maior Despersonalização em comparação com a Exaustão Emocional. Estes dados corroboram o estudo de Vânia Lavrador e Rosa Romão (2007) em que obtiveram níveis baixos nos três domínios (Esgotamento Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal). No entanto Pacheco (2005) encontrou níveis altos de Exaustão Emocional, Despersonalização e de Realização Profissional.

Tal como refere Maslach e Leiter (1997) o *Burnout* é definido com “uma crise da relação com o trabalho, não necessariamente uma crise com as pessoas no trabalho”, o que de certa forma é o que se observa no presente estudo, já que a Exaustão Emocional manifestada está relacionada com as características do trabalho e não propriamente com os doentes ou colegas de profissão.

CONCLUSÃO

Partimos para a realização desta pesquisa com o objetivo de conhecer a existência da *Síndrome de Burnout* está presente nos enfermeiros que exercem a sua actividade nas unidades de Cuidados Continuados de Média e Longa duração da zona Norte do País.

Sendo a *Síndrome de Burnout*, um processo de resposta a agentes geradores de stress crónico, emocionais e interpessoais que se repercutem no ambiente de trabalho e que por sua vez se manifestam, através de valores altos nos *scores* das dimensões Exaustão Emocional (EE) e Despersonalização (D) e valores baixos nos *scores* da dimensão Realização Pessoal (RP), verificamos que os indivíduos da população em estudo apresentam níveis baixos a moderados de *Burnout*, o que de uma forma geral se podem considerar significativos.

Do ponto de vista organizacional, o profissional em estado de *Burnout* pode apresentar consequências ao processo de trabalho, afetando a qualidade de assistência de enfermagem.

Neste estudo demonstrámos que nos enfermeiros das unidades de cuidados continuados de média e de longa duração da zona Norte do país e tendo em consideração que o *Burnout* total na escala de Maslach *Burnout* Inventory pode variar entre um *score* mínimo de 0 e um *score* máximo de 132, podemos afirmar que em termos médios a população em estudo apresenta um nível moderado de *Burnout*, mas com tendência a aumentar. Assim sendo, refletimos na possibilidade de intervenção psicológica neste grupo profissional.

Com o intuito de evitar que os níveis moderados de *Burnout* se propagem no seio das unidades em estudo (passando estes a *scores* altos) é necessário que através de uma cultura organizacional adequada que favoreça a realização de actividades preventivas do stress crónico, a partir da

actuação em equipas multidisciplinares, numa perspetiva de resgatar as características afectivas contidas no quotidiano de quem cuida.

A qualidade do cuidado prestado está diretamente relacionado com o bem-estar do profissional que presta assistência. Desta forma, medidas que visem garantir condições de trabalho que reduzam o desgaste físico e emocional, medidas que se tomem para prevenir ou ajudar os enfermeiros a lidar com o *Burnout* fazem-se imperar na profissão de enfermagem, uma vez que a sensibilização dos profissionais e das instituições sobre a natureza e ocorrência do stress e/ou *Burnout* trarão benefícios a ambos.

Ao concluirmos que a nossa população apresenta níveis moderados de *Burnout*, níveis estes não alarmantes mas preocupantes (pois muitas das vezes os profissionais que padecem de *Burnout* não reconhecem este fenómeno e tão pouco procuram ajuda, tornando-se, deste modo, um problema crónico bastante debilitante), mostra-se importante a intervenção de profissionais especialistas, nomeadamente do psicólogo.

A atuação do Psicólogo da saúde neste contexto é assim de extrema importância no âmbito da pluralidade das suas intervenções em conjunto com a equipa multidisciplinar, e no valor que este pode acrescentar a médio e a longo prazo no comportamento organizacional. O psicólogo será o mediador no sentido de este possibilitar, orientar e intervir, de modo a privilegiar o contacto e a trazer mais benefícios para as pessoas e para a organização onde as mesmas estão inseridas.

Neste sentido, podem ser sugeridas algumas estratégias tais como: a criação de reuniões informais (espaço para expressão de sentimentos e emoções, relativos a casos clínicos), organização de encontros e/ou convívio extra serviço (atividades de grupo, desportivas, de lazer), realização de sessões de terapias de grupo com apoio profissional (gestão de conflitos, psicoterapia de grupo, relaxamento), formação em serviço entre outras.

Importa igualmente referir que a prevenção da *Síndrome de Burnout*, não depende só de uma parte, depende em simultâneo do indivíduo e da organização onde o mesmo está inserido.

BIBLIOGRAFIA

Benevides-Pereira, A.M. T., Moreno-Jiménez, B. (2003). O Burnout e o Profissional de Psicologia. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, 1, 68-75

Carlotto, M. S. (2010). A relação profissional – paciente e a síndrome de Burnout. *Encontro Revista de Psicologia*, 12, 7-20.

- Cumbe, V. (2010). *Síndrome de Burnout em Profissionais de Saúde Cuidadores dos Pacientes em Tratamento Ambulatório em Serviços de Oncologia, Avaliação da Influência dos Fatores Sócio-demográficos no Surgimento desta Entidade e Sua Relação Com as Estratégias de Coping*. Tese de Mestrado em Psiquiatria e Saúde Mental apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.
- Delbrouck, M. (2006). *Síndrome de Exaustão (Burnout)*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fortin, M. F. (1999). *O processo de investigação*. Coimbra: Lusociência.
- Gomes, S. P. S. (2009). *Burnout em enfermeiros no início de carreira*. Tese de Mestrado em Psicologia. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação de Lisboa.
- Maslach, C. e Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Oliveira, M. M. (2008). *Burnout e emoções: Estudo exploratório em médicos de um hospital do Porto*. Tese de Mestrado em Psicologia da Saúde. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Pais Ribeiro, J.L (2007). *Introdução à Psicologia da Saúde* (2ª ed.). Coimbra: Quarteto.
- Pais Ribeiro, J. L. (2010). *Metodologia de investigação em Psicologia da Saúde* (3ª ed.). Porto: Legis Editora.
- Pereira, A. M. S. (2009). *Burnout e o Conflito Trabalho-Família/Família-Trabalho em Profissionais de Enfermagem*. Tese de Mestrado em Psicologia. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Queirós, P. J. P. (2005). *Burnout no trabalho e conjugal em enfermeiros portugueses*. Coimbra: Edições Sinais Vitais.
- Ramos, S.I.V. & Carvalho, A. J.R. (2007). Nível de *stress* e estratégias de coping dos estudantes do primeiro ano do ensino universitário de Coimbra. Consultado em 1 de Outubro de 2012, através de www.psicologia.com.pt.
- Santos, D. M. (2011). *Burnout, estratégias de Coping e qualidade de vida nos profissionais de saúde*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde Universidade Católica: Centro Regional de Braga.
- Sousa, A. B. (2005). *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Vaz Serra, A. (1999). *O stress na vida de todos os dias*. Coimbra: Edição do Autor.