COORDENAÇÃO **FERNANDO FELGUEIRAS**
EMAIL **fernando.felgueiras@ordemenfermeiros.pt**

ordem dos enfermeiros AÇORES

o Síndrome de Burnout

Burnout nos Enfermeiros









"Os enfermeiros, que têm o seu foco e envolvimento no seu trabalho diário em prol do outro, esquecem-se por vezes de cuidar das suas próprias necessidades."

ENFERMEIRO **FERNANDO FELGUEIRAS,** VOGAL DO CONSELHO DIRETIVO REGIONAL, E ENFERMEIRO **PEDRO SILVA,** PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA REGIONAL DA SECÇÃO REGIONAL DOS AÇORES DA ORDEM DOS ENFERMEIROS

Os profissionais ligados à saúde, especialmente os envolvidos na relação de ajuda (como são os enfermeiros), são dos grupos mais expostos à exaustão emocional e ao stress. Vários estudos nacionais e internacionais consideram-nos como os mais "ameaçados", devido aos riscos psicossociais relacionados com o trabalho. A *Health Education Authority* classifica a profissão de enfermagem como a quarta profissão mais stressante no setor público. Esse stress mantido e prolongado no tempo vai traduzir-se em elevados níveis de exaustão entre enfermeiros.

Um dos riscos psicossociais que tem despertado maior atenção e tem sido alvo de vários estudos a nível global, é o Síndrome de *Burnout* na classe de enfermagem, também conhecido como Síndrome do Esgotamento Profissional, uma condição mental que se caracteriza pelo declínio da energia emocional, psicológica e física. Estes declínios podem dar origem a uma série de sinais e sintomas que vão desde insónia, cefaleias, perda de apetite, até mesmo a ideação suicida, passando também por diminuição da auto-estima, alterações da memória, frustração etc.

Este tipo de exaustão está associado maioritariamente à sobrecarga do trabalho, falta de recursos, turnos longos, privação do sono, ambiente de alto stress, bem como à gestão inadequada e a lideranças ineficazes. As instituições de saúde, através da medicina do trabalho, têm de apostar na ajuda a estes profissionais e na prevenção deste risco, para evitar absentismo, acidentes, desmotivação, reformas antecipadas etc., que produzem um impacto negativo nas instituições.

"Esta situação não é apenas prejudicial para os enfermeiros, mas também para os utentes e para as próprias instituições de saúde"

Esta situação não é apenas prejudicial para os enfermeiros, mas também para os utentes e para as próprias instituições de saúde, devido aos possíveis impactos negativos na segurança e na menor qualidade dos cuidados prestados.

Os enfermeiros, que têm o seu foco e envolvimento no seu trabalho diário em prol do outro, esquecem-se por vezes de cuidar das suas próprias necessidades. O autocuidado, que pode ir desde viajar ou o simples contacto com a natureza, não deve ser encarado como um luxo ou algo a fazer ocasionalmente, mas sim como uma necessidade a ser realizada rotineiramente com o objetivo de se manterem saudáveis e assim prestarem cuidados de excelência e manterem as suas instituições também saudáveis.

Cuidem-se, para poderem cuidar dos outros! Orgulhosamente Enfermeiros. ◆