

CENTRO UNIVERSITÁRIO ENIAC

Gislene Cristina Basilio

**NUTRIÇÃO E SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE
HOSPITALAR: ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA PREVENÇÃO E
RECUPERAÇÃO**

Guarulhos

2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO ENIAC

Gislene Cristina Basilio

**NUTRIÇÃO E SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE
HOSPITALAR: ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA PREVENÇÃO E
RECUPERAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro
Universitário Eniac para obtenção do título de bacharel em
Nutrição sob orientação do orientador Gilberto de Almeida
Gomes

Guarulhos

2024

GISLENE CRISTINA BASILIO

**NUTRIÇÃO E SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE
HOSPITALAR: ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA PREVENÇÃO E
RECUPERAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro
Universitário Eniac para obtenção do título de bacharel em
nutrição sob orientação: Gilberto de Almeida Gomes

Data da defesa: 04/06/2024

Nome do integrante da banca: Gilberto de Almeida Gomes

Nome do integrante da banca: Mariana Ravagnolli

Nome do integrante da banca: Nathalia Cezar Nunes

Guarulhos

2024

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos deste trabalho de conclusão de curso, são direcionados primeiro a Deus, por colocar o amor pela nutrição em meu coração, que foi o que me trouxe até aqui. Para minha família que sempre me apoiou na escolha dessa carreira, e aos meus professores Gilberto de Almeida Gomes, e Mariana Ravagnoli, por estarem sempre comigo nessa jornada.

RESUMO

Introdução – Este presente trabalho visa estudar a relação da alimentação com a síndrome de burnout em profissionais da saúde, tendo em vista que esta é uma doença que causa prejuízos psicológicos, sociais, econômicos, e afasta os profissionais do seu trabalho. **Objetivo** - Analisar como a alimentação pode auxiliar no tratamento e prevenção de burnout em profissionais de enfermagem. **Metodologia** - Foi empregada uma proposta de intervenção, com elaboração de manual de treinamento para equipe de enfermagem sobre o burnout e alimentação, através de revisão bibliográfica. **Resultados esperados** - Identificação pela equipe de enfermagem do que é burnout, estimular alimentação saudável, reduzir índices de profissionais de saúde afastados pela doença. **Discussão** - Enfermeiros foram classificados como profissionais que mais sofrem com burnout, e com isso seus atendimentos são considerados inseguros. Deficiências de micronutrientes são associadas com piora no estado de humor e estresse, e profissionais nessa condição têm preferência por alimentos não saudáveis, e baixo consumo de frutas e verduras. Vitaminas do complexo B mostraram melhora nesses estados de humor. **Conclusão** - São necessários mais estudos para investigar a relação direta entre burnout e alimentação, porém, com os dados já existentes na literatura, um cardápio com variedade de alimentos fonte de micronutrientes pode auxiliar nesse processo.

Palavras chave: Síndrome de burnout; alimentação; micronutrientes; enfermagem

ABSTRACT

Introduction – This present work aims to study the relationship between nutrition and burnout syndrome in healthcare professionals, considering that this is a disease that causes psychological, social and economic losses, and takes professionals away from their work. **Objective** - To analyze how nutrition can help in the treatment and prevention of burnout in nursing professionals. **Methodology** - An intervention proposal was used, with the development of a training manual for the nursing team on burnout and nutrition, through a bibliographic review. **Expected results** - Identification by the nursing team of what burnout is, encouraging healthy eating, reducing the number of health professionals on leave due to the disease. **Discussion** - Nurses were classified as professionals who suffer most from burnout, and as a result, their care is considered unsafe. Micronutrient deficiencies are associated with worsening mood and stress, and professionals with this condition have a preference for unhealthy foods and low consumption of fruits and vegetables. B complex vitamins have shown improvement in these mood states. **Conclusion** - More studies are needed to investigate the direct relationship between burnout and nutrition, however, with the data already existing in the literature, a menu with a variety of foods that are sources of micronutrients can help in this process.

Keywords: Burnout syndrome; food; micronutrients; nursing

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. OBJETIVOS	10
2.1 Objetivo Geral	10
2.2 Objetivo Específico	10
3. METODOLOGIA	11
3.1 Aplicador do treinamento	11
3.2 Profissionais que receberão o treinamento/público alvo	11
3.3 Materiais necessários e local de aplicação	11
3.4 Conteúdo do treinamento	12
3.5 Escala de aplicação para o treinamento	13
3.6 Encerramento	15
4. RESULTADOS ESPERADOS	16
5. DISCUSSÃO	17
6. CONCLUSÃO	21
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
8. ANEXOS	23

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout se refere à exaustão física e/ou mental, que é decorrente do estresse e sobrecarga no ambiente de trabalho, também conhecido como estresse ocupacional. A síndrome apresenta sintomas específicos, como irritabilidade, dores musculares, falta de apetite, esgotamento mental e físico (VASCONCELOS & MARTINO 2017).

Segundo o Instituto Nacional de Saúde e Segurança Ocupacional dos EUA (NIOSH), esse estresse ocorre quando as demandas no local de trabalho afetam a capacidade de um indivíduo de executar suas tarefas de maneira efetiva. Consequentemente, o aumento dessa demanda, juntamente com uma dieta pobre em nutrientes, diminui a capacidade do corpo de lidar com o estresse (STOUGH & SIMPSON & LOMAS, et al. 2014).

Os fatores desencadeadores da síndrome que mais são encontrados no local de trabalho, incluem os salários baixos, conflitos com colegas, complexidade de procedimentos, as longas e exaustivas jornadas de trabalho, e falta de recursos, tanto pessoais, como EPI's (equipamento de proteção individual) e materiais de trabalho (VASCONCELOS & MARTINO 2017).

É de extrema importância cuidar da saúde desses profissionais, pois o estresse está entre os fatores que mais afetam a saúde e qualidade de vida de trabalhadores, sendo este considerado um problema mundial. Observa-se ainda, que os profissionais da área da saúde estão mais propensos a desenvolver a Síndrome de Burnout, pois lidam de maneira rotineira com intensas emoções, cargas de trabalho excessivas, cansaço extremo e situações de alto nível de tensão (COUTINHO & PORTUGAL & NEVES 2022).

De acordo com um estudo realizado no Reino Unido em 2020, os enfermeiros em particular, foram classificados como o grupo de profissionais que mais sofrem com o estresse ocupacional, logo, estão em risco de desenvolver doenças físicas e psicológicas, além de diminuição no empenho e insatisfação no trabalho (OKUHARA & SATO & KODAMA 2021).

Diante desta situação, é esperado que o comportamento e o consumo alimentar desses indivíduos seja afetado, resultando em uma alimentação que ocorre de modo emocional, de forma descontrolada e de baixa qualidade nutricional,

rica em gordura e açúcares, agravando o quadro de saúde desses profissionais (COUTINHO & PORTUGAL & NEVES 2022).

O sistema nervoso central depende dos nutrientes fornecidos por uma dieta de qualidade, variada e saudável. Uma boa nutrição é imperativa, especialmente para manter a estrutura do cérebro e a função cognitiva normal. Vitaminas e micronutrientes desempenham um papel bioquímico significativo na manutenção dos processos cognitivos no cérebro. Ou seja, é essencial no processo de prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout, uma dieta rica em nutrientes, para auxiliar no desenvolvimento das atividades cerebrais, e principalmente a lidar com o estresse ocasionado (STOUGH & SIMPSON & LOMAS, et al 2014).

Decorrente dos fatores citados, tais como incapacidade dos profissionais de saúde executarem suas tarefas de maneira efetiva, alimentação inadequada e riscos acentuados à saúde, por conta de altas cargas de estresse, é necessário levantar estudos e elaborar propostas de intervenção para redução dos índices de Síndrome de Burnout nestes profissionais, evitando assim um prejuízo também no sistema de saúde, afinal, quanto mais enfermeiros afastados, por exemplo, maior é a demanda de pacientes em hospitais necessitando de atendimento médico rápido e efetivo. Portanto, o presente estudo visa buscar estratégias alimentares que auxiliem nesse processo, analisando os nutrientes mais relevantes e importantes para o tratamento e prevenção da doença.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar os efeitos de uma alimentação saudável para prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout em profissionais da área da saúde.

2.2 Objetivo Específico

Elaborar proposta de intervenção, com aplicação de treinamento para equipe de enfermagem, abordando os assuntos trabalhados, sobre a relação de uma alimentação saudável com a prevenção e tratamento da síndrome de burnout.

3. METODOLOGIA

O método empregado no presente trabalho, foi uma proposta de intervenção, que propõe a elaboração de um treinamento a ser aplicado para equipe de enfermagem, visando melhora nos índices de Síndrome de Burnout nestes profissionais. A pesquisa que norteou os assuntos abordados nessa proposta de intervenção, foi realizada pela plataforma “PubMed”, utilizando os descritores de saúde (DEC's), “diet”, “occupational stress”, “feeding behavior”, “burnout”, “health personnel”, conectados com o operador booleano “and”. Foram aplicados filtros de ensaio clínico, teste controlado e aleatório e revisão sistemática.

A partir disso, foram selecionados 6 artigos pertinentes ao tema proposto, sendo descartados aqueles cujo foco são em assuntos não relevantes para o desenvolvimento sugerido nessa metodologia. A proposta de intervenção, tem por objetivo compartilhar e orientar equipes de enfermagem, através de um treinamento, sobre o que é a Síndrome de Burnout, seus sintomas e principais causas, e como a alimentação está relacionada com esses fatores. Os tópicos deste treinamento serão destrinchados a seguir.

3.1 Aplicador do treinamento

O treinamento deverá ser aplicado exclusivamente por um nutricionista, podendo ser ele parte da equipe do hospital e/ou clínica, ou contratado externamente para essa aplicação. Poderá ser aplicado por mais de um nutricionista para revezamento de horários.

3.2 Profissionais que receberão o treinamento/público alvo

Toda equipe de enfermagem, contando com técnicos, auxiliares e enfermeiros.

3.3 Materiais necessários e local de aplicação

Para aplicação do treinamento, o nutricionista precisará de um notebook ou computador, para reproduzir o conteúdo através de um data show ou monitor, sendo estes materiais essenciais. O treinamento pode ser aplicado em sala de reunião, ou algum espaço do hospital que seja destinado para essa situação. Durante o

treinamento, poderá ser ofertada água e frutas para os participantes consumirem ao longo da apresentação.

3.4 Conteúdo do treinamento

O treinamento aplicado, será uma apresentação por slides, que pode ser elaborado em aplicativos como PowerPoint e Canva, abordando todos os assuntos relevantes sobre a relação da Síndrome de Burnout e alimentação. Essa apresentação durará cerca de uma hora e meia, e será dividida da seguinte maneira:

- 5 minutos iniciais: Apresentação do profissional que irá aplicar o treinamento (sua área de atuação, idade, experiências e formações acadêmicas).
- 5 aos 20 minutos: Apresentação do tema, explicando o que é a síndrome de burnout, suas principais causas e sintomas, e porque é mais recorrente em profissionais de enfermagem.
- 20 aos 35 minutos: Explicar a relação entre o estresse ocupacional e alimentação, mostrando como a mesma pode melhorar ou piorar esse quadro.
- 35 aos 45 minutos: Mostrar quais as maiores dificuldades que os profissionais de enfermagem enfrentam para manter uma alimentação saudável.
- 45 aos 60 minutos: Orientar como melhorar o consumo e hábitos alimentares, com sugestões de cardápios qualitativos
- 60 aos 75 minutos: Espaço dedicado para bate papo com os ouvintes, visando entender como eles se alimentam no dia a dia, e suas maiores dificuldades.
- 75 aos 85 minutos: Teste rápido, através da dinâmica “passa ou repassa”, para aplicar de forma prática os conhecimentos que foram ensinados para os participantes. Para essa dinâmica, os ouvintes se dividirão em 2 grupos, e serão feitas algumas perguntas, devendo responder o primeiro grupo que levantar a mão. Caso erre, a pergunta passa para a outra equipe. As perguntas abordadas neste teste serão:
 - O que é a síndrome de burnout e por que ela ocorre?
 - Quais os sintomas da síndrome de burnout?
 - Como a alimentação pode ajudar no tratamento e/ou prevenção da síndrome de burnout?

- 85 aos 90 minutos: Encerramento. Este espaço está destinado para responder possíveis dúvidas e concluir o assunto, ressaltando a importância da compreensão do assunto.

3.5 Escala de aplicação para o treinamento

Para que todos os funcionários da equipe de enfermagem possam participar do treinamento, ele será dividido com horários variados para 4 equipes diferentes, contemplando todos os plantões que trabalham em escala 12x36 (12 horas trabalhadas para 36 horas de descanso, ou seja, trabalha dia sim e dia não). Portanto, nessa escala de trabalho sempre será necessário 4 plantões diferentes para rotatividade, sendo 2 diurnos e 2 noturnos, que chamamos de ímpares e pares, pois uma equipe sempre trabalhará em dias pares, e a outra nos dias ímpares. Os horários de trabalho nessa escala podem ser das 06h às 18h ou 07h às 19h para equipes diurnas, e das 18h às 06h e 19h às 07h para equipes noturnas, dependendo do hospital, logo, os horários disponibilizados para o treinamento, se encaixam dentro dessas jornadas. Dessa forma, teríamos os seguintes blocos de equipes:

- Bloco 1: Plantão diurno par
- Bloco 2: Plantão noturno par
- Bloco 3: Plantão diurno ímpar
- Bloco 4: Plantão noturno ímpar

Cada plantão deverá disponibilizar de 5 a 15 funcionários para participar do treinamento, que serão escolhidos pelo responsável do plantão, que ficará a cargo de indicar quais membros da equipe participarão de cada horário disponível. Cada treinamento se limita a no máximo 15 participantes, para que o conteúdo possa ser passado da maneira mais clara possível, e para que o aplicador do treinamento possa ter tempo hábil para responder às eventuais dúvidas pertinentes. A quantidade de funcionários que serão liberados, irá depender da quantidade dos mesmos presentes no plantão, para não haver desfalques, logo que sempre precisará de enfermeiros, técnicos, etc, no posto de enfermagem.

Vale ainda ressaltar, que este treinamento contará como parte da jornada de trabalho da equipe de enfermagem, ou seja, não será permitido exigir compensação de horas, banco de horas ou horas extras pela participação do treinamento. Os horários disponibilizados para a realização do treinamento seguirão a tabela apresentada logo abaixo.

Tabela 1. Escala de horários e participantes para treinamento por plantão.

Funcionários de plantão	Equipe	Horários disponíveis	Funcionários participantes	Total de dias de treinamento
10 a 20	Diurna ímpar e par	08h00 às 09h30 09h30 às 11h00 11h00 às 12h30 13h30 às 15h00	05 por horário	02 dias (01 para equipe par e 01 equipe ímpar)
10 a 20	Noturna ímpar e par	19h00 às 20h30 20h30 às 22h00	05 por horário	04 dias (02 para equipe par e 02 para equipe ímpar)
21 a 40	Diurna ímpar e par	08h00 às 09h30 09h30 às 11h00 11h00 às 12h30 13h30 às 15h00	10 por horário	02 dias (01 para equipe par e 01 equipe ímpar)
21 a 40	Noturna ímpar e par	19h00 às 20h30 20h30 às 22h00	10 por horário	04 dias (02 para equipe par e 02 para equipe ímpar)
41 a 60	Diurna ímpar e par	08h00 às 09h30 09h30 às 11h00 11h00 às 12h30 13h30 às 15h00	15 por horário	02 dias (01 para equipe par e 01 equipe ímpar)
41 a 60	Noturna ímpar e par	19h00 às 20h30 20h30 às 22h00	15 por horário	04 dias (02 para equipe par e 02 para equipe ímpar)
Mais de 60	Diurna ímpar e par	08h00 às 09h30 09h30 às 11h00 11h00 às 12h30 13h30 às 15h00 15h00 às 16h30	15 por horário	A depender da quantidade de funcionários. Máximo ao dia: 75 funcionários por plantão
Mais de 60	Noturna ímpar par	19h00 às 20h30 20h30 às 22h00	15 por horário	A depender da quantidade de funcionários Máximo ao dia: 30 funcionários por plantão.

Fonte: Próprio Autor, 2024

Esta tabela considera escalas de trabalho 12x36, por ter maior rotatividade de plantões, porém, pode ser adaptada para demais escalas, como 6x1, segunda a sexta, etc, de acordo com o modelo adotado pelo hospital.

3.6 Encerramento

Ao final do treinamento, os funcionários deverão assinar lista de presença comprovando sua participação, que ficará arquivada no hospital. Cada participante poderá ter acesso à apresentação se desejar, para consultar sempre que necessário. O hospital também receberá um manual de treinamento completo para aplicar o treinamento novamente, conforme rotatividade da equipe, e deverá deixar arquivado nos documentos do hospital.

O manual de treinamento completo, contendo também o modelo de apresentação, consta em anexo.

4. RESULTADOS ESPERADOS

O treinamento aplicado para equipe de enfermagem, possui embasamento científico para sua sustentação e procedência dos assuntos, abordando em seu conteúdo quais são os desencadeadores da Síndrome de Burnout, e a sua relação com a alimentação. Tendo isto em vista, são previsíveis resultados satisfatórios com a aplicação da intervenção.

A seguir, alguns pontos que são esperados como resultado da aplicação do treinamento:

- Facilitar o entendimento sobre o que é Síndrome de Burnout para equipe da enfermagem, além de tornar possível que eles identifiquem os sintomas e possam procurar ajuda médica e nutricional, caso esses sintomas sejam percebidos.
- Proporcionar conhecimento sobre alimentação saudável, e como os alimentos podem ser aliados na prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout
- Fazer com que o profissional identifique suas maiores dificuldades para manter uma alimentação saudável, e trazer propostas para melhorias dessas questões.
- Reduzir o índice da Síndrome de Burnout e/ou trazer alívio e potencial de melhora dessa condição, em profissionais da saúde, através da alimentação
- Fornecer para a equipe autonomia para escolherem alimentos mais saudáveis

5. DISCUSSÃO

Atualmente, existem poucos estudos relacionando diretamente como os hábitos alimentares podem agravar ou proporcionar melhora no tratamento da Síndrome de Burnout. Porém, esta é uma doença psicológica que afasta os profissionais do seu trabalho, afetando sua saúde física e mental, vida social, e até mesmo a economia do país.

A Síndrome de Burnout apresenta um agravante importante em relação às empresas e ao mercado de trabalho, devido ao quadro profissional desfalcado. Os trabalhadores que sofrem de elevado estresse profissional são mais propensos a apresentar afastamento no trabalho. A OMS afirmou que só nos Estados Unidos, se perdem cerca de 300 milhões de dólares por ano em produtividade e rotatividade de profissionais devido a elevados níveis de estresse ocupacional. Esses dados destacam a urgência de intervenções para reduzir esses quadros (STOUGH & SIMPSON & LOMAS, et al, 2014).

Falando especificamente dos profissionais de saúde, a incidência da síndrome de burnout nessa classe, coloca em risco também a vida dos pacientes, tendo em vista que os sintomas da doença implicam diretamente na execução das tarefas cotidianas do trabalho. Foi feita uma investigação em 30 hospitais nos Estados Unidos, identificando que os profissionais de enfermagem de unidades com alta carga de trabalho têm maior probabilidade de apresentar Síndrome de Burnout e insatisfação no trabalho, além de avaliarem o atendimento de suas unidades como inseguro e de má qualidade. Ou seja, seus atendimentos podem acarretar em erros que prejudicam diretamente a saúde do paciente atendido, podendo até mesmo levá-lo a óbito (RODRIGUES & SANTOS & SOUZA 2017).

É evidente a importância de se estudar a Síndrome de Burnout para redução desses danos. Muitos estudos que norteiam esse assunto, se baseiam no MBI: “Maslach Burnout Inventory”, que é um teste projetado para avaliar a Síndrome de Burnout em trabalhadores (VASCONCELOS & MARTINO 2017).

Na classe dos enfermeiros, de acordo com os resultados do MBI, dos 91 enfermeiros que participaram do estudo, 78 (85,7%) não apresentaram a síndrome de burnout e 13 (14,3%) apresentaram. Destaca-se nessa porcentagem, que a faixa etária mais prevalente foi entre 22 e 29 anos e mulheres. Além do que, a maioria desses indivíduos não praticava atividade física. Apesar da taxa de profissionais

sem a síndrome ser maior, é inegável a presença da doença nessa categoria de trabalhadores, o que é um sinal de alerta para estudos e intervenções (VASCONCELOS & MARTINO 2017).

Analisando especificamente a alimentação, é esperado que o consumo e o comportamento alimentar desses indivíduos seja afetado, resultando em uma alimentação emocional de forma descontrolada e de baixa qualidade nutricional, agravando o quadro de saúde desses profissionais (COUTINHO & PORTUGAL & NEVES, 2022).

Portanto, tendo em vista a importância e relevância deste assunto, para que se possa traçar os resultados desejados, que visam um treinamento completo para equipe de enfermagem, orientando sobre o que é a Síndrome de Burnout e a relação com hábitos alimentares, além de entender quais são as maiores dificuldades que esses profissionais enfrentam para se alimentarem com qualidade no dia a dia, é necessário se aprofundar nos estudos já existentes para nortear esses objetivos.

Falando um pouco da influência dos micronutrientes em doenças psicológicas, suas deficiências dietéticas têm sido relacionadas com estados de humor alterados, incluindo o estresse no trabalho em indivíduos saudáveis. Logo, é importante uma alimentação rica em alimentos fontes de vitaminas, como as frutas, legumes e verduras, e a suplementação de micronutrientes também pode ser uma aliada nesse processo (STOUGH & SIMPSON & LOMAS, et al, 2014).

Em um estudo realizado com sessenta participantes, recrutados na comunidade, durante 3 meses, duplo-cego, randomizado e controlado por placebo, onde foram avaliados incidências de exigências no trabalho, humor, ansiedade e tensão, revelou em uma análise primária, que o grupo vitamina B relatou redução significativa de tensão pessoal, enquanto grupo placebo mostrou aumento significativo. Esse estudo nos mostra que as vitaminas podem sim influenciar nos estados de humor dos indivíduos, sendo assim, sua deficiência pode ser um contribuinte para o aparecimento de doenças, como a Síndrome de Burnout (STOUGH, SIMPSON, LOMAS, et al, 2014).

As vitaminas são antioxidantes essenciais para processos cognitivos e para saúde humana de modo geral. Como exemplos, temos as frutas, especialmente vermelhas, que são fontes de vitaminas A, C e E, que podem atuar na prevenção ou inibição de danos causados pelo estresse oxidativo, que corresponde ao

desequilíbrio de reações de oxidação e redução dentro das células, que resulta em funcionamento prejudicado das mesmas (STOUGH & SIMPSON & LOMAS, et al, 2014).

O folato e vitaminas do complexo B, como vitamina B6 e B12, atuam na regulação de alguns aminoácidos que atuam na manutenção da saúde cardiovascular e neural, e podem ser encontrados em alimentos como bananas, feijões, carnes e grãos integrais (STOUGH & SIMPSON & LOMAS, et al, 2014).

Especificamente o folato e vitaminas B6 e B12, contribuem para regular níveis saudáveis no organismo do aminoácido HCy, que quando elevado, está associado à morte celular espontânea. Estudos mostram que intervenção com vitaminas do grupo B podem ajudar na redução dos índices de estresse e fadiga em trabalhadores de tempo integral, devido à redução plasmática de HCy (STOUGH & SIMPSON & LOMAS, et al, 2014).

Em uma análise com 21 participantes da área da saúde, com idade média de 32 anos, entre técnicos de enfermagem, enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas e médicos, através da aplicação do teste MBI, foi constatado que 100% dos participantes estavam classificados em alguma fase do desenvolvimento de burnout, seja ele inicial ou avançado. A maioria dos participantes apresentou eutrofia, porém baixo consumo de legumes, verduras, água, e ausência de prática de atividade física, que podem ser fatores de risco para piora do estado nutricional. Além do que, os participantes com maiores incidências de desenvolverem burnout, apresentaram menor chance de adesão de práticas físicas e alimentação saudável (COUTINHO & PORTUGAL & NEVES, 2022).

Apesar do estudo não relacionar diretamente que o baixo consumo de legumes e verduras são preditores da síndrome de burnout, sendo este ponto um dificultador na análise, podemos perceber que todos os profissionais apresentaram chances de desenvolver a doença e tinham essa característica em comum, além do que, como já apresentado, os micronutrientes auxiliam na diminuição de níveis de tensão e estresse, e melhoram o humor, logo, quando muito baixos no organismo, podem ter o efeito reverso (COUTINHO & PORTUGAL & NEVES, 2022).

Em adendo, para que se possa estudar a contribuição da nutrição como parte do tratamento da síndrome de burnout, é importante além de entender os papéis dos alimentos e nutrientes nesta etapa, ter conhecimento sobre como é o comportamento alimentar dos profissionais da saúde.

O comportamento alimentar pode ser alterado em períodos estressantes, como a sobrecarga de trabalho, por exemplo. Algumas pessoas lidam com o estresse comendo, depositando no alimento seu mau humor, tristeza, solidão e preocupação. O estresse também pode alterar as preferências alimentares, sendo os alimentos doces, gordurosos, bebidas açucaradas e alcoólicas preferidas pelo paladar (NEVANPERA & HOPUS & KUOSMA, et al, 2012).

O comportamento alimentar também é alterado quanto ao controle da quantidade de comida ingerida, além de ser um fator de risco para restrições alimentares, fator também relacionado à obesidade. Desse modo, percebe-se que o esgotamento mental pode aumentar as chances de desenvolver comportamento alimentar prejudicial e descontrolado, sendo este um obstáculo à realização de mudanças para reverter esse quadro (NEVANPERA & HOPUS & KUOSMA, et al, 2012).

Um dos métodos de estudo que analisam o comportamento alimentar, é através de questionários com afirmações, sendo perguntas relacionadas sobre comer em estado de humor negativo, comer por conta de gatilhos, perda de controle e sobre restrições alimentares, com respostas claras de sim ou não, como por exemplo: “quando você está triste, costuma comer alimentos mais açucarados?”, podendo assim observar como a pessoa se relaciona com a comida (NEVANPERA & HOPUS & KUOSMA, et al, 2012).

Esse tipo de questionário foi aplicado em um estudo feito em funcionárias municipais da cidade de Espoo, com o objetivo de mudar os comportamentos alimentares, e um total de 22,2% das participantes apresentavam algum grau de burnout, além do que, foi constatado que o comportamento alimentar dessas mulheres, comparadas às que não apresentavam risco de burnout, estava mais descontrolado (NEVANPERA & HOPUS & KUOSMA, et al, 2012).

À vista disso, fica evidente a importância e relevância do estudo sobre a relação entre síndrome de burnout e a alimentação, para que ela seja um meio de auxílio no tratamento e prevenção à doença, que se torna cada vez mais frequente na vida dos trabalhadores.

6. CONCLUSÃO

Com estas considerações apresentadas na presente monografia, fica perceptível que o estresse ocupacional tem influência nas escolhas alimentares do profissional. Aliando a escolha de alimentos com baixo valor nutricional, baixo consumo de legumes, frutas e verduras, ausência de atividade física e ambiente de trabalho estressante que contribui para esse ciclo, os profissionais entram em estado de risco para o desenvolvimento de burnout.

Como dificultadores dessa análise, temos ausência de variedade de estudos com propostas de intervenção e estudos de caso para trabalhar fatores da nutrição assertivos, ou não, no tratamento de burnout. Porém, com os dados encontrados pela ciência, podemos oferecer para os profissionais da saúde, como uma forma de auxílio no combate ao burnout, opções de cardápios variados em cores e sabores, contemplando todos os grupos alimentares, principalmente alimentos fontes de micronutrientes como frutas e verduras, além de claro, entender suas dificuldades com o comportamento alimentar para adequar sua alimentação à sua rotina e realidade.

Devido a relevância do assunto, é de suma importância mais estudos sobre a síndrome de burnout em profissionais da saúde, maneiras de prevenção, estratégias para empresas trabalharem esse assunto com seus colaboradores, e como a alimentação pode auxiliar e até mesmo prevenir esta condição de saúde, tendo em vista todos os malefícios que ela traz em vários âmbitos que foram citados ao longo do estudo.

Portanto, apesar das limitações, podemos dizer que a alimentação pode sim ajudar no tratamento de burnout em profissionais de saúde, tendo em vista que bons níveis de micronutrientes no organismo estão relacionados com melhorias de tensão, bom humor, estresse oxidativo e outras doenças psicológicas como depressão e ansiedade. Em consequência, a associação de boas escolhas alimentares, com melhora no comportamento alimentar, pode estar relacionada com melhoras nos sintomas da doença.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COUTINHO, Milena Penido; PORTUGAL, Mariana Ribeiro Costa; DOS SANTOS NEVES, Alden. Síndrome de burnout e relação com comportamento alimentar: um estudo com profissionais da saúde. In: **Congresso Brasileiro de Ciências e Saberes Multidisciplinares**. 2022. p. 1-8.

NEVANPERÄ, Nina J. et al. Occupational burnout, eating behavior, and weight among working women. **The American journal of clinical nutrition**, v. 95, n. 4, p. 934-943, 2012.

OKUHARA, Mihoka; SATO, Kana; KODAMA, Yoshimi. **The nurses' occupational stress components and outcomes, findings from an integrative review**. Nursing open, v. 8, n. 5, p. 2153-2174, 2021.

RODRIGUES, Cláudia Cristiane Figueira Martins; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira; SOUSA, Paulo. Segurança do paciente e enfermagem: interface com estresse e Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, p. 1083-1088, 2017.

STOUGH, Con et al. Reducing occupational stress with a B-vitamin focussed intervention: a randomized clinical trial: study protocol. **Nutrition journal**, v. 13, p. 1-12, 2014.

VASCONCELOS, Eduardo Motta de; MARTINO, Milva Maria Figueiredo De. Preditores da síndrome de burnout em enfermeiros de unidade de terapia intensiva. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 38, 2018.

8. ANEXOS

- Link para manual de treinamento:

[Manual de treinamento “Alimentação na prevenção e recuperação de Síndrome de Burnout para equipe de enfermagem”](#)

- Tabela 1. Escala de horários e participantes para treinamento por plantão.
Página 14.