

## ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

### COPING STRATEGIES FOR BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS: NA INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

Andreza Aparecida Custódio<sup>1</sup>  
Gabriele Inês Barros Silva<sup>2</sup>  
Karina Aparecida Silva <sup>3</sup>  
Maria Clara Silva Rodrigues<sup>4</sup>  
Eduardo Nogueira Cortez <sup>5</sup>

**RESUMO:** A Síndrome de Burnout (SB), uma condição complexa e debilitante, tem emergido como um tema de grande relevância no contexto dos profissionais de saúde em todo o mundo. A prevalência da Síndrome se mostra elevada em profissionais da enfermagem, dada a natureza estressante do trabalho destes profissionais. Sendo assim, este artigo teve o intuito de examinar a SB entre os profissionais da enfermagem, destacando suas manifestações clínicas, as causas subjacentes e os fatores de risco associados. Para tanto foi realizada uma revisão integrativa de estudos publicados de 2015 a 2023, em inglês ou português e disponibilizados de forma online e gratuita. A busca realizada nas plataformas SciELO e LILACS resultou em uma amostra de 8 trabalhos acadêmicos. Os textos apresentaram que, de forma geral, maioria dos profissionais da enfermagem acometidos pela SB são mulheres, com mais de um vínculo empregatício. Os artigos revelaram que não há discriminação no que se refere à idade e a especificidade do trabalho. Ademais, a carga excessiva de trabalho se mostrou como um fator de risco para o desencadeamento de burnout. Desta forma, pode-se inferir que as demandas físicas e emocionais específicas do trabalho dos profissionais impactam negativamente em sua saúde mental e, portanto, torna-se necessário implementação de programas de apoio psicológico e a revisão das cargas de trabalho dos enfermeiros.

6430

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout. Profissionais de Enfermagem. Esgotamento Psicológico.

<sup>1</sup> Graduanda em Enfermagem, instituto UNA de ensino.

<sup>2</sup> Graduanda em Enfermagem, instituto UNA de ensino.

<sup>3</sup> Graduanda em Enfermagem, instituto UNA de ensino.

<sup>4</sup> Graduanda em Enfermagem, instituto UNA de ensino.

<sup>5</sup> Doutor em Ciências da Saúde pela UFSJ – CCO.

**ABSTRACT:** Burnout Syndrome (BS), a complex and debilitating condition, has emerged as a topic of great relevance in the context of healthcare professionals around the world. The prevalence of the syndrome is high among nursing professionals, given the stressful nature of these professionals' work. Therefore, this article aimed to examine BS among nursing professionals, highlighting its clinical manifestations, underlying causes and associated risk factors. To this end, an integrative review of texts published from 2015 to 2023, in English or Portuguese and made available online and free of charge, was carried out. The search carried out on the SciELO and LILACS platforms resulted in a sample of 8 academic works. The texts showed that, in general, the majority of nursing professionals affected by BS are women, with more than one employment relationship. The articles revealed that there is no discrimination regarding age and the specificity of the work. Furthermore, excessive workload was shown to be a risk factor for triggering burnout. In this way, it can be inferred that the specific physical and emotional demands of professionals' work have a negative impact on their mental health and, therefore, it is necessary to implement psychological support programs and review nurses' workloads.

**Keywords:** Burnout Syndrome. Nursing professionals. Psychological exhaustion.

**RESUMEN:** El Síndrome de Burnout (SB), una condición compleja y debilitante, ha surgido como un tema de gran relevancia en el contexto de los profesionales de la salud en todo el mundo. La prevalencia del síndrome es alta entre los profesionales de enfermería, dado el carácter estresante del trabajo de estos profesionales. Por lo tanto, este artículo tuvo como objetivo examinar el SB entre profesionales de enfermería, destacando sus manifestaciones clínicas, causas básicas y factores de riesgo asociados. Para ello, se realizó una revisión integradora de textos publicados entre 2015 y 2023, en inglés o portugués y disponibles en línea y de forma gratuita. La búsqueda realizada en las plataformas SciELO y LILACS resultó en una muestra de 8 trabajos académicos. Los textos mostraron que, en general, la mayoría de los profesionales de enfermería afectados por el SB son mujeres, con más de una relación laboral. Los artículos revelaron que no existe discriminación en cuanto a la edad y la especificidad del trabajo. Además, se demostró que la carga de trabajo excesiva era un factor de riesgo para desencadenar el agotamiento. Por lo tanto, se puede inferir que las demandas físicas y emocionales específicas del trabajo de los profesionales impactan negativamente en su salud mental y, por tanto, es necesario implementar programas de apoyo psicológico y revisar las cargas de trabajo de los enfermeros.

**Palabras clave:** Síndrome de Burnout. Profesionales de Enfermería. Agotamiento psicológico.

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB), uma condição complexa e debilitante, tem emergido como um tema de grande relevância no contexto dos profissionais de saúde em todo o mundo. Ela é caracterizada por uma tríade de sintomas distintos: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, manifestando-se em resposta a estressores crônicos relacionados ao trabalho (Jarruche; Mucci, 2021; Brasil, 2023).

A gravidade dessa síndrome transcende o mero estresse ocupacional, representando um estado crítico de exaustão que, quando não abordado, pode ter sérias implicações tanto para o bem-estar dos profissionais de saúde quanto para a qualidade do atendimento que prestam (Perniciotti *et al.*, 2020). Dessa forma, os profissionais de saúde, desempenhando um papel fundamental na promoção da saúde e no tratamento de pacientes, estão expostos a um ambiente laboral singularmente desafiador (Castro *et al.*, 2020).

As demandas incessantes, as longas jornadas de trabalho, a crescente pressão para alcançar altos padrões de cuidado e a necessidade de lidar com situações emocionalmente intensas tornam esses profissionais particularmente suscetíveis à SB. A interação constante com pacientes que enfrentam doenças, traumas e, por vezes, o fim da vida, pode criar um fardo emocional e psicológico significativo (Sousa, 2019).

A SB é uma preocupação significativa para profissionais da enfermagem, dada a natureza desafiadora e estressante de seu trabalho. A prevalência da Síndrome de Burnout se mostra elevada em profissionais da enfermagem, como apontado em uma pesquisa realizada pelo Conselho Regional de Enfermagem do Mato Grosso, a qual apontou que 74% dos profissionais entrevistados apresentaram sintomas de Burnout (Coren, 2020) apontam que a prevalência desta síndrome em enfermeiros chega a 10% no Brasil. Além disso, vários fatores de risco estão associados ao Burnout em enfermeiros, incluindo carga de trabalho excessiva, falta de apoio no trabalho, exposição a situações traumáticas, falta de autonomia e conflitos no ambiente de trabalho (Silva, 2019).

Também cabe ressaltar que a SB em enfermeiros pode ter consequências tanto para os próprios profissionais quanto para a qualidade do atendimento ao paciente, podendo levar ao absenteísmo, rotatividade de funcionários, erros médicos e implicações na saúde física e mental nos profissionais (Lima *et al.*, 2021). Assim, para combater o Burnout, é fundamental que os profissionais da enfermagem tenham acesso a apoio emocional, programas de gerenciamento de estresse e um ambiente de trabalho que promova o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A conscientização sobre o Burnout e a importância da saúde mental também são fundamentais para ajudar os enfermeiros a lidarem com os desafios da profissão e prevenir o esgotamento profissional.

Dessa forma, este artigo tem por objetivo identificar sinais e sintomas da síndrome de burnout entre os profissionais da enfermagem, destacando suas manifestações clínicas, as causas e os fatores de risco associados

O entendimento completo da síndrome de burnout e das estratégias para enfrentá-la é vital, não apenas para proteger a saúde desses profissionais, mas também para assegurar que continuem a fornecer cuidados de alta qualidade aos seus pacientes, prevenindo o esgotamento e melhorando a saúde do sistema de saúde como um todo.

## 2 METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão integrativa, em que o levantamento dos dados foi realizado através de seleção dos artigos pesquisados em conformidade com o assunto proposto pelos buscadores *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS). Para embasar a pesquisa nos bancos de dados citados, foi utilizada a seguinte pergunta norteadora: “Qual são as causas e fatores associados a síndrome de burnout entre os profissionais da enfermagem?”

Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão integrativa, que é capaz de fazer uma análise mais ampla da literatura (Souza, Silva e Carvalho, 2010). A estratégia de busca adotada, foram utilizados os descritores do vocabulário estruturado do *Medical Subject Heading* (MeSH) e os descritores em saúde constantes no vocabulário estruturado do *DeCS/MeSH*, as palavras-chave selecionadas para realização da busca foram: “Síndrome de Burnout” “Profissionais de Enfermagem” e “Esgotamento Psicológico”, em ambos os idiomas, português e inglês, tanto em combinação quanto de forma independente.

A fim de restringir a amplitude da pesquisa, aplicou-se o operador booleano "AND" entre os termos, e se empregou as aspas para facilitar a localização dos manuscritos relevantes. A busca e levantamento dos dados se deram de setembro a outubro de 2023.

Assim, foram selecionados ao todo 12 artigos. Os critérios de inclusão utilizados para a seleção dos estudos abrangeram a publicação em periódicos, tanto internacionais quanto nacionais, publicados a partir de 2015. Os artigos considerados para inclusão eram do tipo original, transversal e estudo de caso, desde que estivessem indexados em uma das bases de dados anteriormente mencionadas, fossem publicados integralmente em língua portuguesa e inglesa e abordassem o tema em questão, com enfoque nos profissionais de saúde.

Por outro lado, os critérios de exclusão foram aplicados aos artigos que não continham resumo ou abstract, bem como às pesquisas ou relatos que não estavam alinhados com os pressupostos da temática em análise. Os artigos selecionados foram devidamente fichados, registrando informações como autor, local da pesquisa, ano de coleta, ano de

publicação, título, periódico, região de abrangência, sujeitos da pesquisa e instrumentos utilizados.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

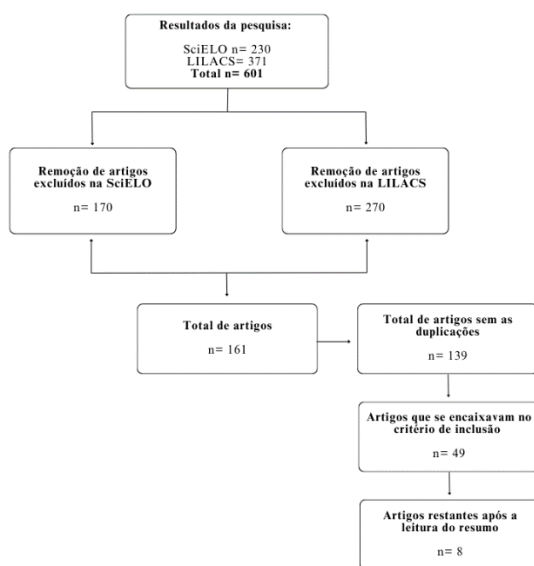
Inicialmente, procedeu-se à análise dos títulos e resumos da totalidade da amostra, aderindo rigorosamente aos critérios de inclusão, os quais exigiam que os artigos estivessem no intervalo temporal de 2015 a 2023, fossem redigidos em português ou inglês, e estivessem disponíveis online, de forma gratuita. Nesse estágio, 601 artigos identificados, 440 foram excluídos por não atenderem aos critérios de data e idioma. Dos 161 restantes, devido a duplicações, resultou-se em um total de 139. Destes, 90 foram eliminados por não atenderem aos critérios de inclusão, deixando um saldo de 49 artigos.

Em uma etapa subsequente, após uma leitura minuciosa dos artigos na íntegra, foram removidos 37 artigos que não estavam alinhados com o tema de interesse, resultando, portanto, em uma seleção final de 8 artigos que compuseram a amostra definitiva. Adicionalmente, em consonância com o escopo de conduzir uma revisão integrativa de literatura, priorizou-se a inclusão de artigos de natureza descritiva e exploratória, com o propósito de integrar elementos práticos da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde na revisão da literatura.

6434

Dessa forma, a Figura 1 demonstra o processo de seleção dos artigos desta revisão integrativa.

Figura 1 – Representação do processo da seleção dos estudos.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Os artigos que satisfizeram os critérios de inclusão foram submetidos a uma análise abrangente, na qual os pesquisadores coletaram informações essenciais, incluindo as seguintes variáveis: autor e ano de publicação; objetivo principal do estudo; tipo da pesquisa; principais resultados. Assim, a exposição e discussão dos resultados obtidos foram conduzidas de maneira a cumprir o propósito central deste estudo, alinhando-se com a seleção de artigos conforme ilustrado no quadro sinóptico a seguir:

Quadro 1 - Sinopse dos estudos elencados para a revisão

<b>Autor/ano/periódico</b>	<b>Objetivo principal</b>	<b>Tipo da pesquisa</b>	<b>Principais resultados</b>
Ambiente da prática profissional e burnout em enfermeiros (Gasparino, Guirardello, 2015).	Avaliar o ambiente da prática profissional do enfermeiro, sua relação com a síndrome de burnout e diferenças entre três instituições.	Estudo transversal, desenvolvido com um total de 278 enfermeiros de três hospitais diferentes.	A maioria dos enfermeiros demonstraram satisfação com o trabalho, boa qualidade da assistência e a minoria tinha intenção de deixar o emprego.
Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem (Vidotti <i>et al.</i> , 2018).	Analisar os fatores associados à síndrome de Burnout, segundo o turno de trabalho da equipe de enfermagem.	Estudo transversal, realizado com 502 enfermeiros de um hospital filantrópico.	Os níveis da síndrome de Burnout foram significativamente maiores entre os trabalhadores de enfermagem do turno diurno.
Prevalência do estresse e síndrome de burnout em enfermeiros no trabalho hospitalar em turnos (Bezerra <i>et al.</i> , 2019).	Verificar o nível de estresse e a existência da síndrome de burnout em enfermeiros nos turnos diurno e noturno na área hospitalar.	Estudo descritivo realizado em um hospital universitário.	Os dados mostraram que as dimensões do burnout para os grupos do diurno e noturno foram consideradas medianas a baixas.
Dimensões de burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um	Analisar possível associação entre burnout e tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem de um	Estudo quantitativo-correlacional entre sintomas do burnout.	Da amostra, 15% apresentaram elevada exaustão emocional, 8,6%, moderada tensão, e 3,2%, depressão.

contexto hospitalar (Patrício <i>et al.</i> , 2015)	hospital em Campina Grande, Paraíba.		
Enfermagem na Atenção Primária à Saúde: associação entre liderança, capital psicológico e implicações no burnout (Almeida, Miclos, 2022).	Verificar a associação entre liderança autêntica e síndrome de burnout em profissionais de enfermagem da Atenção Primária à Saúde e analisar a relação entre capital psicológico positivo e síndrome de burnout em profissionais de enfermagem liderados.	Estudo de campo descritivo-exploratório, realizado com equipes de enfermagem de Unidades Básicas de Saúde (UBS) em São Paulo.	Na percepção dos líderes, não houve evidências de associações significantes entre as escalas de burnout e liderança autêntica. Com relação aos liderados, observou-se associação negativa significativa das dimensões da escala de burnout com as dimensões de liderança
Impacto na saúde mental de enfermeiros pediátricos: um estudo transversal em hospital pediátrico terciário durante a pandemia de COVID-19 (Robba <i>et al.</i> , 2022).	Avaliar problemas de saúde mental em enfermeiros pediátricos durante a pandemia causada pelo coronavírus 2019.	Estudo transversal realizado com enfermeiros pediátricos do Instituto da Criança e do Adolescente.	Os enfermeiros pediátricos que trabalhavam com adolescentes apresentaram maior frequência de burnout, quando comparados aos que não trabalhavam com esse grupo
Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem na Terapia Intensiva de COVID-19 (Serra <i>et al.</i> , 2022).	Investigar a Síndrome de Burnout (SB) e fatores associados em profissionais de enfermagem nas unidades de terapia intensiva (UTI) durante a pandemia de COVID-19.	Pesquisa quantitativa realizada por meio do Maslach Burnout Inventory (MBI).	A prevalência da SB foi de 45,2% dos participantes, com alguns profissionais em mais de um fator da síndrome: exaustão emocional (28,7%), despersonalização (3,8%) e baixa realização profissional (24,8%).
Prevalência e Fatores associados ao Estresse Relacionado ao Trabalho e à Síndrome de Burnout entre	Avaliar a prevalência e os fatores associados ao estresse relacionado ao trabalho e à	Estudo transversal realizado com 231 profissionais de enfermagem que atuavam em Centro de Alta	A prevalência de estresse moderado/intenso relacionado ao trabalho foi de 75,8%, e de 38,9% para os

Profissionais de Enfermagem que atuam em Oncologia (Sant'Ana <i>et al.</i> , 2023).	síndrome de burnout entre profissionais de enfermagem atuantes em oncologia.	de Complexidade em Oncologia do Rio de Janeiro.	profissionais que apresentaram síndrome de burnout.
---	--	---	---

Ao longo desta análise, foram apresentados estudos que oferecem uma visão de fatores associados e causais sobre a síndrome de burnout além de medidas preventivas e intervenções que se mostraram eficazes na redução do risco e na promoção do bem-estar dos profissionais de saúde.

A incidência de burnout em enfermeiros é um fenômeno preocupante que merece uma atenção urgente e cuidadosa. Ao longo deste estudo, identificou-se diversos fatores que contribuem para o surgimento do burnout nessa categoria profissional. Desde as demandas físicas e emocionais excessivas até a falta de recursos e apoio adequados, os profissionais da enfermagem estão sujeitos a um ambiente de trabalho que, muitas vezes, facilita a ocorrência da Síndrome de Burnout.

No que se refere ao gênero, n=7 dos artigos analisados demonstraram que a maioria dos profissionais acometidos pela Síndrome de Burnout eram mulheres. Bezerra *et al.* (2019) atribuem a maior incidência de SB em mulheres à dupla jornada de trabalho, isto é, o trabalho doméstico e de criação dos filhos, somado ao vínculo empregatício. Patrício *et al.* (2021) justificam o recorte de gênero ao afirmar que, no início da profissão, as práticas da enfermagem remetiam ao trabalho doméstico e à caridade, características socialmente incumbidas a mulheres.

Vasconcelos e Martino (2017) também chamam atenção para o fato de que o trabalho da enfermagem está associado ao zelo, que, por sua vez, é um atributo tido como feminino. Por isso, estas profissionais têm uma sobrecarga de trabalhado associada com aos papeis de gênero. Além disso, os autores pontuam que o maior número de enfermeiras com SB pode ser explicado pelo maior número de mulheres dentro da profissão até os dias de hoje.

Assim, torna-se evidente que a SB entre enfermeiras do sexo feminino é uma preocupação no cenário da saúde, manifestando-se como uma problemática multifacetado que pode impactar tanto o bem-estar pessoal quanto a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. Isso se dá porque a natureza desgastante da profissão de enfermagem, muitas vezes marcada por longas jornadas, elevada carga emocional e a exigência de tomar decisões



críticas, somada à carga de trabalho em casa, contribuem para a vulnerabilidade destas profissionais ao desenvolvimento da síndrome (Reis *et al.*, 2020).

Por conseguinte, a compreensão aprofundada desses aspectos é crucial não apenas para a identificação precoce da Síndrome de Burnout em enfermeiras, mas também para a implementação de estratégias de intervenção personalizadas que levem em consideração as nuances de gênero. O apoio institucional, programas de promoção da saúde mental e a criação de ambientes de trabalho que reconheçam e abordem as especificidades enfrentadas por enfermeiras mulheres são elementos essenciais para mitigar o impacto dessa síndrome e promover uma prática profissional sustentável e saudável (Barra, 2020).

Já no tocante à idade dos profissionais, n=4 artigos afirmam que o burnout tem maior incidência em enfermeiros jovens e n=2 apontam a incidência como sendo maior em enfermeiros mais velhos. Sobre a primeira população, estudos realizados por Vasconcelos e Martino (2017) e Fernandes, Nitsche e Godoy (2015) corroboram para os achados deste artigo, visto que associam a SB em jovens devido à inexperiência destes profissionais e à inadequação às condições de trabalho.

A pesquisa de Gasparino e Guirardello (2015) trouxe que a maioria dos enfermeiros acometidos eram mais velhos, assim como a pesquisa de Sant'Ana *et al.* (2023). Estes autores salientam o contrário que os autores cujas amostras apresentam maior incidência em jovens, já que Gasparino e Guirardello (2015) e Sant'Ana *et al.* (2023) colocam a maior experiência profissional como uma sujeição a agentes estressores, como a abuso moral e agressões físicas.

Como supracitado, a SB em enfermeiros pode apresentar variações significativas de acordo com a idade, uma vez que diferentes fases da carreira e estágios da vida podem influenciar a experiência e a manifestação dessa condição. Para os enfermeiros mais jovens, que estão no início de suas carreiras, a pressão e as demandas intensas do ambiente de trabalho podem contribuir para a exaustão emocional. A adaptação a um novo ambiente, juntamente com a necessidade de assimilar rapidamente uma grande quantidade de informações e responsabilidades, pode ser particularmente desafiadora nessa fase (Santos *et al.*, 2021).

Já os enfermeiros mais experientes, muitas vezes lidam com o desafio do esgotamento profissional devido à longa exposição às pressões e exigências da profissão. A acumulação de anos de experiência pode resultar em um desgaste emocional significativo, especialmente se não houver um suporte adequado no ambiente de trabalho. Além disso, a

resistência física e emocional pode diminuir ao longo do tempo, tornando esses profissionais mais suscetíveis à Síndrome de Burnout (Ferraz *et al.*, 2023).

Por isso, a compreensão das variações da SB ao longo das diferentes faixas etárias dos enfermeiros é crucial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes. Programas de apoio, mentorias e políticas organizacionais que levem em consideração as particularidades de cada fase da carreira podem ser fundamentais para mitigar os impactos do estresse ocupacional e promover a saúde mental desses profissionais ao longo do tempo (Ferraz *et al.*, 2023).

Sobre as condições de trabalho, n=5 artigos reiteram que os profissionais que trabalham no turno diurno tiveram mais sintomas da SB do que enfermeiros que trabalham à noite. Nas pesquisas de Vidotti *et al.* (2018) e Patrício *et al.* (2021) foi possível notar que os enfermeiros do turno diurno estavam mais sobrecarregados, visto que a maior parte dos pacientes precisavam de mais cuidados na parte da manhã, enquanto estavam acordados. Assim, na maioria das vezes estes profissionais tinham mais demandas a atender.

Além disso, cabe salientar que, conforme n=5 dos estudos analisados, quanto maior a carga de trabalho, maior a incidência de burnout. Estes achados são corroborados por um estudo feito por Rodrigues, Santos e Sousa (2017), os quais relacionam este pressuposto ao número de erros de assistência cometidos pelos enfermeiros, uma vez que os autores afirmam que, devido aos sintomas da SB, os profissionais estão mais propensos a negligenciar os cuidados dos pacientes.

Outro ponto a ser considerado no que se refere a carga horária dos profissionais da enfermagem é se estes possuem mais de um vínculo empregatício. N=4 dos estudos revisados trouxeram que os enfermeiros possuíam mais de um vínculo e que isto era um agravante para a ocorrência de burnout. O estudo de Sant'Ana *et al.* (2023) demonstrou que estes profissionais estão mais sujeitos ao estresse ocupacional e, conseqüentemente, ao desencadeamento da SB. Outrossim, foi revelado que os profissionais com maior carga horária apresentavam um histórico de violência física e verbal mais acentuado se comparado aos colegas com carga horária menor.

No que tange os sintomas da SB apresentado pelos profissionais, a exaustão emocional e o estresse prevaleceram, segundo os estudos analisados. Gasparino e Guirardello (2015) pontuam que a baixa remuneração é um fator que agrava a possibilidade da ocorrência da exaustão emocional e, conseqüentemente, da SB. O estudo de Fernandes,

Nitsche e Godoy (2015) complementa os dados encontrados neste estudo ao afirmar que os profissionais tendem a criar mecanismos de defesa contra o estresse as adversidades do ambiente ocupacional, antes mesmo das manifestações dos sintomas, a fim de minimizar a exaustão e o estresse decorrentes do ambiente ocupacional.

Na amostra do estudo de Patrício e colaboradores (2021) predominaram os sintomas de desgaste físico e mental, principalmente associado às relações interpessoais entre a equipe. Os enfermeiros entrevistados reforçam que a principal fonte de conflito que resulta no estresse ocupacional é a relação com as chefias das instituições, visto que estas tiram parte da autonomia do trabalho destes profissionais.

Em muitos casos, a carga de trabalho excessiva é um fator precipitante do SB, levando os enfermeiros a enfrentarem uma sobrecarga emocional. A necessidade de lidar com um grande volume de pacientes, administrar medicamentos, realizar procedimentos complexos e enfrentar situações imprevisíveis pode ser esmagadora, contribuindo para a exaustão emocional. A falta de tempo para pausas adequadas e descanso também agrava esse cenário, aumentando a pressão sobre os profissionais de enfermagem (Cardoso *et al.*, 2019).

A despersonalização, outro componente da Síndrome de Burnout, muitas vezes surge como uma resposta defensiva à carga de trabalho intensa. Este sintoma, por sua vez, pode se manifestar como uma resposta defensiva diante das demandas excessivas, levando a uma desconexão emocional com os pacientes e colegas de trabalho teve uma fala parecida logo acima, ou coloca junto, ou retira de algum lugar para não ficar repetitivo. O constante contato com o sofrimento e a dor dos pacientes, aliado à falta de recursos adequados e apoio, pode levar os enfermeiros a adotarem uma atitude mais distante e cínica em relação aos pacientes, como uma forma de autopreservação emocional (Sousa *et al.*, 2020).

A abordagem efetiva para a mitigação da SB em enfermeiros requer não apenas a consideração da carga de trabalho, mas também a implementação de estratégias organizacionais e de gestão que promovam um ambiente de trabalho saudável. Isso inclui a adequada distribuição de tarefas, o fornecimento de recursos suficientes, a promoção de pausas adequadas e a criação de um suporte emocional e psicológico robusto para os profissionais de enfermagem. Ao lidar proativamente com a carga de trabalho, as instituições de saúde podem contribuir significativamente para a prevenção e o tratamento da Síndrome de Burnout entre os enfermeiros (Aragão, Barbosa & Sobrinho, 2019).

Em contrapartida, Almeida e Miclos (2022) encontraram em sua pesquisa que a liderança autêntica exerce um impacto positivo significativo no ambiente de trabalho o que, influenciou de forma indireta a redução do esgotamento profissional e no bem-estar da equipe. Neste cenário, evidenciou-se que, na perspectiva da equipe, líderes com níveis mais elevados de autoconsciência e capacidade de processamento equilibrado também atuam para a diminuição dos índices de exaustão emocional entre os liderados. Dessa forma, constata-se que a equipe experimenta menores níveis de esgotamento físico e emocional quando o líder adota essa postura.

Destarte, é importante ressaltar que, na ausência de uma negociação viável entre o indivíduo e a organização ou liderança, é fundamental adotar uma abordagem mais flexível e intervir de maneira proativa nos desafios provenientes do ambiente de trabalho. Essa atitude visa mitigar os impactos do estresse tanto na equipe quanto nos indivíduos, visando reduzir o comprometimento psicológico e, conseqüentemente, prevenir a exclusão (Santos, 2020).

A pesquisa de Robba e colaboradores (2022) identificou uma elevada incidência de burnout entre enfermeiros que já sofriam previamente de ansiedade e/ou depressão. As narrativas desses profissionais estão diretamente associadas à exaustão emocional, ansiedade e depressão. Essas descobertas ecoam resultados de outras pesquisas e provavelmente estão vinculadas à escassez de recursos adequados, demandas de trabalho exaustivas e os desafios particulares de cada instituição.

O artigo de Vidotti e colaboradores (2018) estabeleceu uma associação entre a SB e uma qualidade de sono inferior em indivíduos que desempenham atividades em turnos. Além disso, diversos distúrbios do sono, como insônia, dificuldade em iniciar o sono, despertar precoce, sono não reparador, sonolência diurna, sono de curta duração (inferior a 6 horas) e déficit de sono, têm sido relatados em pessoas com níveis elevados da síndrome de Burnout. Rodrigues, Santos e Sousa (2017) complementam em seu estudo que a insônia e a fadiga desses profissionais podem interagir, resultando em uma qualidade reduzida no atendimento ao paciente e, como resultado, um aumento na ocorrência de incidentes clínicos.

Neste contexto, os profissionais de enfermagem se deparam com um cotidiano de trabalho marcado pela intensidade do estresse, sendo solicitados a enfrentar situações que demandam uma notável capacidade de adaptação às exigências psicológicas e emocionais. A

complexidade do ambiente laboral impõe uma carga significativa sobre esses trabalhadores, exigindo não apenas competências técnicas, mas também resiliência diante das demandas emocionais inerentes à profissão (Aragão *et al.*, 2021).

Conseqüentemente, emerge a possibilidade de desenvolvimento do esgotamento profissional e da Síndrome de Burnout como respostas adaptativas do organismo a essa rotina de estresse. A exaustão emocional, associada à constante exposição a desafios emocionais e psicológicos, pode conduzir a uma progressiva diminuição da satisfação e realização profissional. (Roseno, Cavalcante & Freire, 2020).

Diante desse cenário, torna-se essencial abordar não apenas os aspectos técnicos da prática profissional, mas também implementar estratégias e suportes que promovam o bem-estar psicológico e emocional desses profissionais, visando mitigar os impactos do estresse ocupacional e prevenir o surgimento de condições como o esgotamento profissional e a Síndrome de Burnout (Schutz, 2020).

## CONCLUSÃO

Os fatores associados relacionados a SB encontrados foram com destaque a mulheres, enfermeiros mais jovens, recém-formados, escassez de recursos adequados, demandas de trabalho e carga horária exaustivas, relação autoritária das chefias das instituições e ambiente de trabalho com clima organizacional ruim.

Ademais, o burnout não impacta negativamente apenas na saúde e bem-estar dos enfermeiros, mas também tem sérias implicações para a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. É imperativo que instituições de saúde, gestores e profissionais reconheçam a gravidade desse problema e implementem medidas eficazes para prevenir e mitigar o burnout.

Neste sentido, a promoção de um ambiente de trabalho saudável, a implementação de programas de apoio psicológico e a revisão das cargas de trabalho são passos cruciais para proteger a saúde mental dos enfermeiros. Além disso, é essencial fomentar uma cultura que valorize o bem-estar dos profissionais de saúde, incentivando a comunicação aberta, o trabalho em equipe e a busca por soluções colaborativas.

Por fim, fica claro que abordar a incidência de burnout em enfermeiros não é apenas uma responsabilidade ética, mas também uma estratégia fundamental para garantir a sustentabilidade e eficácia do sistema de saúde como um todo. Ao investir no cuidado com

aqueles que cuidam, podemos contribuir para um ambiente ocupacional mais saudável, beneficiando tanto os profissionais de enfermagem quanto os pacientes que dependem de seus serviços.

## REFERÊNCIAS

Almeida, D. P. D. S., & Miclos, P. V. (2022). Enfermagem na Atenção Primária à Saúde: associação entre liderança, capital psicológico e implicações no burnout. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75(3), 1-8.

Aragão, N. S. C. D., Barbosa, G. B., Santos, C. L. C., Nascimento, D. D. S. S., Bôas, L. B. S. V., Martins Júnior, D. F., & Nascimento Sobrinho, C. L. (2021). Síndrome de Burnout e Fatores Associados em Enfermeiros de Unidade de Terapia Intensiva. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(3), 1-8.

Aragão, N. S. C. D., Barbosa, G. B., & Sobrinho, C. L. N. (2019). Síndrome de burnout e fatores associados em enfermeiros intensivistas: uma revisão sistemática. *Revista Baiana de Enfermagem*, 33, 1-17.

Barra, E. A. (2020). Vivências de sofrimento e adoecimento em ambiente de trabalho: uma análise do cotidiano profissional de enfermeiras e enfermeiros num contexto pandêmico em dois centros de referência no atendimento a pacientes de Covid-19. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 23(2), 218-235.

Bezerra, C. M. B., Silva, K. K. M., Costa, J. W. S., Farias, J. C., Martino, M. M. F., Medeiros, S. M. (2019). Prevalência do estresse e síndrome de burnout em enfermeiros no trabalho hospitalar em turnos. *Revista Mineira de Enfermagem*, 23, 1-7.

Brasil. Ministério da Saúde. (2023). *Síndrome de Burnout*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>.

Cardoso Ribeiro, E. K., Nascimento Ribeiro, A. M., Alves Ferreira, M. T., & Stanford Baldoino, L. (2019). Conhecimento dos profissionais de enfermagem sobre a Síndrome de Burnout. *Revista de Enfermagem UFPE*, 13(2), 416-423.

Castro, C. S. A. A. A., Timenetsky, K. T., Katz, M., Corrêa, T. D., Felício, A. C., Moriyama, T., ... & Serpa Neto, A. (2020). Síndrome de burnout e engajamento em profissionais de saúde: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, 32, 381-390.

Conselho Regional de Enfermagem do Mato Grosso. (2020, 7 de setembro). *Pesquisa aponta 83% dos profissionais da saúde com Síndrome de Burnout: "Desgastante"*. [http://www.coren-mt.gov.br/pesquisaaponta83dosprofissionaisdsaudecomsindromedeburnoutdesgastante\\_14939.html#:~:text=Considerando%20%20total%20da%20pesquisa,64%25%20dos%20%20C3%A9cnicos%20de%20enfermagem](http://www.coren-mt.gov.br/pesquisaaponta83dosprofissionaisdsaudecomsindromedeburnoutdesgastante_14939.html#:~:text=Considerando%20%20total%20da%20pesquisa,64%25%20dos%20%20C3%A9cnicos%20de%20enfermagem).

Fernandes, L. S., Nitsche, M. J. T., & Godoy, I. D. (2018). Associação entre Síndrome de burnout, uso prejudicial de álcool e tabagismo na Enfermagem nas UTIs de um hospital universitário. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 203-214.

Ferraz, J. A. D. C., Zanin, L., Oliveira, A. M. G., & Flório, F. M. (2023). Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout em profissionais da saúde indígena no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28, 93-106.

França, A.C.L., & Rodrigues, A.L. (1997). *Stress e trabalho: guia prático com abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas.

França, S. P. D. S., De Martino, M. M. F., Aniceto, E. V. D. S., & Silva, L. L. (2012). Preditores da Síndrome de Burnout em enfermeiros de serviços de urgência pré-hospitalar. *Acta Paulista de enfermagem*, 25, 68-73.

Gasparino, R. C., & de Brito Guirardello, E. (2015). Ambiente da prática profissional e burnout em enfermeiros. *Rev Rene*, 16(1), 90-96.

Jarruche, L. T., & Mucci, S. (2021). Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. *Revista Bioética*, 29(1), 162-173.

Lima, D. C., de Melo, I. C. M., da Costa, C. L., & da Costa Carvalho, M. (2021). O impacto da Síndrome de Burnout em enfermeiros do setor de urgência e emergência: Uma revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*, 10(4), 1-9.

Oliveira, A. P. S. de, dos Santos Oliveira, A. L., de Prado, R. M., Vasconcelos, A. M. V., da Silva, J. C. V., & de Oliveira, J. C. (2019). O esgotamento físico dos enfermeiros no setor de urgência e emergência: revisão integrativa. *Nursing*, 22(251), 2839-2843.

Oliveira, R. K. M., da Costa, T. D., & Santos, V. E. P. (2013). Síndrome de burnout em enfermeiros: uma revisão integrativa. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 5(1), 3168-3175.

Patrício, D. F., Barbosa, S. D. C., Silva, R. P. D., & Silva, R. F. D. (2022). Dimensões de burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar. *Cadernos Saúde Coletiva*, 29, 575-584.

Perniciotti, P., Serrano Júnior, C. V., Guarita, R. V., Morales, R. J., & Romano, B. W. (2020). Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Revista da SBPH*, 23(1), 35-52.

Reis, C. D., Amestoy, S. C., Silva, G. T. R. D., Santos, S. D. D., Varanda, P. A. G., Santos, I. A. R. D., & Silva, N. S. B. D. (2020). Situações estressoras e estratégias de enfrentamento adotadas por enfermeiras líderes. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33, 1-7.

Robba, H. C. S., Costa, A. A., Kozu, K. T., Silva, C. A., Farhat, S. C. L., & Ferreira, J. C. D. O. A. (2022). Impacto en la salud mental de enfermeros pediátricos: un estudio transversal en un hospital pediátrico de tercer nivel durante la pandemia de COVID-19. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30, 1-13.

Rodrigues, C. C. F. M., Santos, V. E. P., & Sousa, P. (2017). Segurança do paciente e enfermagem: interface com estresse e Síndrome de Burnout. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70, 1083-1088.

Roseno, D. A., Cavalcanti, J. R. L. P., & Freire, M. A. (2020). Caracterização da síndrome de burnout em enfermeiros em municípios do interior do Estado da Paraíba-Brasil. *Revista Ciências em Saúde*, 10(1), 23-30.

Sant'Ana, J. C. P., dos Santos, J., Silva, P. G. B., Meira, K. C., Veríssimo, L., de Almeida, S. G. P., & Pierin, A. M. G. (2023). Prevalência e Fatores associados ao Estresse Relacionado ao Trabalho e à Síndrome de Burnout entre Profissionais de Enfermagem que Atuam em Oncologia. *Revista Brasileira de Cancerologia*, 69(2), 1-11.

Santos, J. M., Martins, J. B., de Souza, C. O., Carvalho, B., de Souza, M. A. A., & dos Santos, I. F. S. O. (2021). Determinantes da Síndrome de Burnout em enfermeiros emergencialistas: Revisão Integrativa. *Research, Society and Development*, 10(15), 1-10.

Santos, M. S. F. (2020). *Efeitos da liderança autêntica e da civilidade na proteção do burnout no local de trabalho* (Dissertação de Mestrado). Universidade Autônoma de Lisboa.

Schutz, T. C. (2020). *Percepção do clima ético e síndrome de burnout de enfermeiros hospitalares* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Santa Maria.

Silva, K. K. M., Cordeiro, J. J., Paiva, J. D. M., Bastos, R. A. A., Bezerra, C. M. B., de Oliveira Silva, M. M., ... & De Martino, M. M. F. (2019). Fatores desencadeantes da síndrome de burnout em enfermeiros. *Revista de Enfermagem UFPE*, 13(2), 483-490.

6445

Sousa, A. K. A. D., Ribeiro, S. B., Vasconcelos, P. F. D., Oliveira, R. M., Freire, V. E. C. D. S., & Sousa, V. T. D. S. (2020). Síndrome de Burnout e percepções acerca do clima de segurança entre profissionais intensivistas. *Revista Rene*, 21, 1-7.

Sousa, B. T. D. F. (2019). *Síndrome de Burnout: um estudo comparativo entre profissionais de saúde e outros profissionais* (Tese de doutoramento). Universidade dos Açores.

Souza, M. T. D., Silva, M. D. D., & Carvalho, R. D. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein* (São Paulo), 8, 102-106.

Vasconcelos, E. M. D., & Martino, M. M. F. D. (2018). Preditores da síndrome de burnout em enfermeiros de unidade de terapia intensiva. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 38(4), 1-8.

Vidotti, V, Ribeiro, R. P., Galdino, M. J. Q., Martins, J. T. Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26, 1-10.