

O ENFERMEIRO E A SÍNDROME DE BURNOUT: REFLEXOS DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL NA ROTINA HOSPITALAR

Debora Adriany de Sousa¹
Felipe Alves Santos²
Ghabryell Rhulshardson Santos Ferreira³
Hérica Miranda de Sousa Martins⁴
Ingred Queiros Pereira da Silva⁵
Luara Angel Brandão de Medeiros⁶
Lucas Sandes Silva Junior⁷

RESUMO: A enfermagem está entre as profissões mais passíveis a desencadear o estresse ocupacional, pois existe grande pressão sobre seus profissionais. Entre as doenças que mais tem levado ao afastamento laboral na enfermagem destaca-se a Síndrome de Burnout. A Síndrome de Burnout, nada mais é do que uma resposta do corpo e da mente ao estresse laboral crônico, na qual envolve as atitudes e sentimentos negativos em relação aos sujeitos, à falta de satisfação profissional e o desenvolvimento de sensações de esgotamento de ordem física e psíquica. O presente trabalho tem como objetivo geral realizar uma análise da literatura nacional relativa à Síndrome de Burnout em enfermeiros, publicada no período de 2019 a fevereiro de 2023. Sendo utilizado como a metodologia de pesquisa a revisão bibliográfica de artigos publicados entre 2019 a 2023, nas bases de dados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) SCIELO (Scientific Electronic Library Online) no período entre 2019 a 2023, utilizando-se o operador booleano AND, com as seguintes combinações: Burnout AND enfermagem, AND impactos na assistência.

Palavras-chave: Assistência. Enfermagem. Profissionais de enfermagem. Saúde.

1960

ABSTRACT: Nursing is among the professions most likely to trigger occupational stress, as there is great pressure on its professionals. Among the diseases that have led most to absence from work in nursing, Burnout Syndrome stands out. Burnout Syndrome is nothing more than a response of the body and mind to chronic work stress, which involves negative attitudes and feelings towards the subjects, the lack of professional satisfaction and the development of feelings of physical exhaustion. and psychic. The present work has the general objective of carrying out an analysis of the national literature relating to Burnout Syndrome in nurses, published between 2019 and February 2023. The bibliographic review of articles published between 2019 and 2023 was used as the research methodology, in the databases in the Virtual Health Library (VHL), and in the LILACS (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences) databases and SCIELO (Scientific Electronic Library Online) databases in the period between 2019 and 2023, using the operator Boolean AND, with the following combinations: Burnout AND nursing, AND impacts on care.

Keywords: Assistance. Nursing. Nursing professionals. Health.

¹ Discente de Enfermagem pela UNIPLAN - Centro Universitário Planalto do Distrito Federal.

² Discente de Enfermagem pela UNIPLAN - Centro Universitário Planalto do Distrito Federal.

³ Discente de Enfermagem pela UNIPLAN - Centro Universitário Planalto do Distrito Federal.

⁴ Discente de Enfermagem pela UNIPLAN - Centro Universitário Planalto do Distrito Federal.

⁵ Discente de Enfermagem pela UNIPLAN - Centro Universitário Planalto do Distrito Federal.

⁶ Discente de Enfermagem pela UNIPLAN - Centro Universitário Planalto do Distrito Federal.

⁷ Docente de Enfermagem pela UNIPLAN - Centro Universitário Planalto do Distrito Federal.

I. INTRODUÇÃO

O processo de cuidar exige do enfermeiro bastante dedicação, e ao longo dos anos esse cuidado assistencial tem sofrido grandes mudanças, sendo agregadas diversas responsabilidades a este profissional. E tais mudanças têm contribuído cada vez mais para a sobrecarga de responsabilidades sobre o papel do enfermeiro na dinâmica hospitalar (Ramos *et al.*, 2021).

Embora o trabalho, seja uma atividade essencial para a sobrevivência do homem, este tem grandes impactos em todas as áreas da vida, uma vez que gera expectativas, frustrações ou triunfos, e consome metade da vida, esperta e determina interesse e identidade pessoal. As alternâncias de situações ou emoções podem levar o sujeito a um desgaste emocional que colabora para o desenvolvimento do estresse, determinando empenho e afetando a qualidade de vida do trabalhador.

A enfermagem está entre as profissões mais passíveis a desencadear o estresse ocupacional, pois existe grande pressão sobre seus profissionais. E situações diversas da sua própria rotina profissional têm contribuído para o adoecimento Psíco. Entre as doenças que mais tem levado ao afastamento laboral destaca a Síndrome de Burnout (Azevedo *et al.*, 2019).

Segundo Andrade *et al* (2019), a Síndrome de Burnout, nada mais é do que uma resposta do corpo e da mente ao estresse laboral crônico, na qual envolve as atitudes e sentimentos negativos em relação aos sujeitos, à falta de satisfação profissional e o desenvolvimento de sensações de esgotamento de ordem física e psíquica.

Vários estudos demonstram a ocorrência da síndrome de Burnout nos profissionais da equipe de Enfermagem. Em pesquisa realizada na Unidade de Pronto

Atendimento do Hospital das Clínicas de Goiás a que investigou sinais e sintomas de Burnout em trabalhadores de enfermagem, foi visto que os entrevistados possuíam algum indício de Burnout, sendo que 45,1% estão na fase inicial, 35,5% possuem uma possibilidade de desenvolver Burnout e 9,7% se encontram na fase considerável de Burnout (Dos Santos *et al.*, 2022).

Com o passar do tempo o trabalho torna-se desmotivador, improdutivo, apenas uma mera obrigação, deixando de ser prazeroso, contribuindo para que o enfermeiro não consiga de fato exercer suas funções, acarretando no desenvolvimento da Síndrome de Burnout

Devido a magnitude desse grave problema de saúde é essencial que estudos sejam voltados para essa temática visando meios de prevenção e melhores condições do trabalho da

enfermagem, proporcionando a diminuição dos níveis de estresse e acolhimento empático a esses profissionais.

Diante disto ressalta-se o importante papel do enfermeiro em compreender essa doença e em quais os aspectos esse pode contribuir dentro do ambiente hospitalar, para a prevenção da Síndrome de Burnout na enfermagem. Para tal, o presente trabalho visa realizar uma análise da literatura nacional relativa à Síndrome de *Burnout* em enfermeiros, publicada no período de 2019 a fevereiro de 2023, buscando compreender a magnitude desse problema de saúde pública e dos impactos sobre atuação desses profissionais, tão essenciais na arte do cuidar. Sob ótica o trabalho tem como objetivo investigar como a Síndrome de Burnout influencia a qualidade do atendimento prestado pelos enfermeiros na rotina hospitalar. A hipótese central que guia esta pesquisa é que enfermeiros afetados pela Síndrome de Burnout apresentam uma redução na qualidade do atendimento, evidenciada por um aumento na taxa de erros, menor eficiência nas práticas diárias e maior nível de estresse entre os membros da equipe.

2.FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Síndrome de *Burnout*

A Síndrome de Burnout, também conhecida como esgotamento profissional, é um estado psicológico resultante de um prolongado estresse emocional e físico no ambiente de trabalho. O termo "burnout" é uma combinação das palavras em inglês "burn" (queimar) e "out" (para fora), sugerindo a ideia de que o indivíduo se "queimou" até o limite. De forma geral, é caracterizado por exaustão extrema, falta de motivação e uma sensação de fracasso pessoal no contexto laboral (Cabral et al.,2021).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Síndrome de Burnout é definida como um "fenômeno ocupacional" e, a partir de 2022, foi incluída na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), sendo descrita como um estado de esgotamento relacionado ao trabalho, e não uma doença em si. A condição envolve três dimensões principais:

Exaustão emocional: Sensação de cansaço extremo, tanto físico quanto mental, que resulta na incapacidade de realizar atividades diárias. **Cinismo ou distanciamento mental do trabalho:** Atitude negativa ou distanciada em relação às tarefas, colegas e ambiente profissional, o que pode incluir uma sensação de apatia ou desprezo em relação ao trabalho. **Diminuição da realização pessoal:** Sentimento de incompetência e fracasso nas atividades desempenhadas, com a percepção de que os esforços não são reconhecidos ou recompensados.

O Burnout pode afetar gravemente a saúde mental e física, resultando em problemas como insônia, depressão, ansiedade, dores de cabeça, entre outros. A condição tem se tornado cada vez mais relevante no contexto moderno, devido ao aumento das demandas laborais, longas jornadas de trabalho, pressão por resultados e falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Santos et al (2023) historicamente a Síndrome de Burnout remonta às décadas de 1970 e 1980, quando o conceito foi inicialmente desenvolvido pelo psicólogo alemão-americano Herbert Freudenberger. Ele foi o primeiro a usar o termo "burnout" em um artigo publicado em 1974, onde descreveu o estado de esgotamento emocional, físico e mental em trabalhadores de saúde. Freudenberger identificou que médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, que lidavam frequentemente com situações de sofrimento e morte, desenvolviam sintomas de esgotamento e perda de interesse pelo trabalho.

Na mesma época, a psicóloga Christina Maslach, da Universidade de Berkeley, nos Estados Unidos, também estudava os efeitos do estresse ocupacional, especificamente em profissionais que lidavam com o público. Maslach desenvolveu, em colaboração com seus colegas, o Maslach Burnout Inventory (MBI), um instrumento de avaliação que se tornou amplamente utilizado para medir o nível de burnout entre trabalhadores. O MBI mensura os três componentes principais do burnout: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. (Lovo, 2020).

1963

Com o tempo, o conceito de burnout foi expandido para além das profissões de cuidado (como medicina e educação) para outras áreas de trabalho, incluindo executivos, funcionários de escritório e profissionais de diversos setores. Estudos conduzidos a partir das décadas de 1990 e 2000 trouxeram maior compreensão sobre a extensão e as implicações do burnout, considerando fatores como a globalização, o avanço tecnológico, e a cultura de alta performance que permeia muitas organizações. (Moreira et al., 2019).

O burnout é um reflexo de mudanças estruturais no trabalho e na sociedade. Nos últimos anos, com o aumento das demandas no ambiente profissional, seja por metas agressivas, inovações tecnológicas que exigem aprendizado contínuo, ou pela própria dinâmica do trabalho remoto que se intensificou durante a pandemia de COVID-19, o esgotamento tornou-se uma realidade crescente para muitos trabalhadores.

Segundo Andrade (2019) a pressão para ser produtivo a todo o momento, aliada à dificuldade em desconectar-se do trabalho (especialmente com o uso de tecnologias de comunicação) tem feito com que o limite entre vida pessoal e profissional se torne cada vez

mais difuso. Esses fatores agravam o estresse e aumentam o risco de Burnout, especialmente em setores onde a competição e a exigência por resultados são mais evidentes.

Pesquisas contemporâneas também indicam que o Burnout pode ter causas mais amplas, além do excesso de trabalho. A falta de reconhecimento, a sensação de injustiça, o isolamento social, a falta de autonomia nas tarefas e a ausência de oportunidades de crescimento profissional são fatores críticos que contribuem para o desenvolvimento da síndrome. Assim, o Burnout não deve ser visto apenas como uma consequência do trabalho excessivo, mas também como resultado de um ambiente de trabalho tóxico ou de gestão inadequada (Bombanatto, 2023).

2.2 Sinais e sintomas da Síndrome de Burnout

Este problema de saúde acarreta várias problemáticas de cunho psicológico possuindo elevada grandeza e que podem acabar gerando elevados índices de depressão e suicídio pelos indivíduos que se encontram doentes. Na atualidade esta síndrome é vista como uma reação de estresse ocupacional presente na maior parte das categorias ocupacionais cujas condições de trabalho que favorecem o surgimento dos sintomas e da doença (Santanna et al., 2023).

Segundo França, Rodrigues (2022) *Burnout* é composta por diversos e relevantes características que são divididas em três:

Exaustão Emocional: refere-se ao fator central do esgotamento que é característico de maneira principal do desgaste emocional que é acompanhado da ausência de energia e ânimo. A impressão que é vivenciada por vários profissionais é como se não ocorresse outra maneira de realizar a reposição de suas energias, acarretando desta forma pouca tolerância e elevada irritabilidade dentro e fora do ambiente de trabalho, fazendo com que os mesmos sejam insensíveis e diversas vezes apresentam um comportamento rígido.

Despersonalização: Apresenta como estratégia de autodefesa, sentimentos como: ansiedade, tratar as pessoas ao redor com insensibilidade, de maneira a assumir várias maneiras de tratar os terceiros, com falta de humanidade, perdendo assim a empatia com as outras pessoas (Andrade et al., 2023).

Reduzida realização pessoal trabalhador tende a realizar um auto avaliação que acaba gerando reflexos negativos, gerando uma certa insatisfação consigo mesmo e com a forma como o mesmo se desenvolve o que acarreta uma sensação de ser incompetente, desmotivado e outros problemas, a redução da autoestima, e decréscimo do rendimento profissional, depressão (Silva et al., 2023).

Os problemas psicológicos demonstram sintomas clínicos de quando este surge, sendo que quando se relaciona com *Burnout*, existem sinais que estão correlacionados com alguns aspectos e sintomas de grande relevância como: dor de cabeça, mudança na pressão arterial, alteração no sistema digestivo, contrações e tensões musculares, decréscimo da imunidade deixando o profissional susceptível a doenças oportunistas como a gripe, alterações no padrão de sono (Celidório,2021).

Posteriormente para definir o estresse acarretado por esta síndrome observase que são parecidos, contudo existe aspectos que atuam diferenciando um do outro. No caso do estresse o indivíduo faz uso de ações contendo excesso de compromisso, crises de pânico, demonstrando emoções equivocadas ficando até mesmo sem energia para demais atividades, já no *Burnout* o trabalhador possui aspectos que são característicos como a falta de comprometimento emocional, afastamento dos demais, ausência de compaixão com os demais (Lima, 2018).

Benevides Pereira (2017, p.38), divide os sintomas em físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos. Os sintomas Psíquicos abrangem ausência de atenção e também problemas para se concentrar, problema para atentar-se ao que está sendo desenvolvido, relatando certa distância da atividade desenvolvida, possuindo uma atenção é seletiva, demonstrando distração, não possuindo interesse por certas ações quando o tema ou acontecimento tenha alguma relevância pessoal, voltando ao estado anterior em seguida, mudanças de humor, perda de memória.

1965

Quanto os sintomas físicos os mais comuns apresentados segundo Benevides Pereira (2017) são dores musculares, distúrbios gastrointestinais, perda de apetite, tontura, tremores, palpitações, sudorese e insônia, além da fadiga muscular constante. Em relação aos sintomas defensivos o autor supracitado salienta que pessoas com SB tendem ao isolamento social, absteísmo e dificuldade em está no âmbito do trabalho.

2.3 Fatores de Risco

A síndrome de *Burnout* é um estado de exaustão física, emocional e mental causado por estresse prolongado e excessivo no ambiente de trabalho. Existem diversos fatores de risco que podem contribuir para o desenvolvimento desta condição, especialmente nos profissionais de enfermagem, sendo os principais descritos abaixo.

De Paula et al (2024) destacar o excesso de trabalho e longas Jornadas, onde o trabalhador executa várias horas extras regularmente e lidar com cargas excessivas de trabalho aumentam

o risco de esgotamento. Exigências constantes para cumprir prazos apertados também contribuem para a sobrecarga.

Sousa; Ribeiro e Valim (2023) menciona que o ambiente de trabalho hostil, e sem Apoio, aonde os ambientes é desenvolvimento em um meio tóxico, com a presença de conflitos, assédio, ou falta de apoio e reconhecimento dos colegas e supervisores, são propensos a causar Burnout. Assim, como a falta de uma rede de apoio e uma cultura organizacional que valorize a saúde mental do enfermeiro contribuem para o problema.

Damásio et al. (2023) salienta que a falta de reconhecimento e recompensas, a percepção de que o trabalho não é devidamente reconhecido ou recompensado, seja financeiramente ou em termos de apreciação, gera desmotivação e desgaste emocional nos enfermeiros. A sensação de que o esforço é em vão, ou que não há possibilidade de progresso ou promoção, intensifica o Burnout nesse público.

Costa et al. (2023) ressalta que o desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal, muitas vezes por não conseguir separar a vida profissional do pessoal, ou sacrificar tempo pessoal para cumprir exigências de trabalho, pode levar a um esgotamento rápido. A dificuldade em manter relacionamentos e hobbies fora do ambiente de trabalho é um forte indicador de que o equilíbrio foi perdido.

Ferreira (2023) menciona que as expectativas irrealistas e pressão para a alta performance, uma grande maioria das equipes de enfermagem exercem suas funções sob pressão constante para atingir metas ambiciosas, muitas vezes irrealistas, aumenta o stress. Aonde os colaboradores que sentem que precisam ser perfeitos e que não podem cometer erros estão mais vulneráveis ao Burnout.

Góis et al. (2023) ressalta que a baixa Satisfação no Trabalho, trabalhar em atividades que não trazem satisfação pessoal ou que estão desalinhadas com os valores e interesses pessoais pode levar à falta de motivação e à exaustão. Sentir-se desmotivado ou sem propósito no que se faz contribui significativamente para o esgotamento. Entender esses fatores de risco é crucial para identificar e prevenir o desenvolvimento da síndrome de Burnout. Medidas como buscar apoio, praticar técnicas de gestão de stress, e promover o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal são essenciais para proteger a saúde mental e o bem-estar no ambiente de trabalho.

2.4 Diagnóstico da Síndrome de Burnout

Ferreira (2024) o diagnóstico da Síndrome de Burnout é um processo complexo, uma vez que seus sintomas podem ser semelhantes a outras condições de saúde mental, como depressão, transtornos de ansiedade e estresse agudo. Além disso, o

Burnout é frequentemente subdiagnosticado, já que muitos dos seus sinais podem ser confundidos com as pressões normais do trabalho cotidiano. Por isso, é fundamental que o diagnóstico seja feito por um profissional de saúde mental, como um psicólogo ou psiquiatra, que possa avaliar corretamente os sintomas e o histórico do paciente.

O processo analítico da condição é crucial para a identificação precoce e a implementação de intervenções adequadas, visando a recuperação do indivíduo afetado, é recorrente que essas pessoas não busquem ajuda profissional por falta de informação de identificar os principais indícios e, várias vezes, terminam negligenciando o seu estado, por isso é fundamental a importância do conhecimento sobre o assunto

Pires et al (2023) o diagnóstico clínico do Burnout baseia-se principalmente na avaliação dos sintomas característicos da síndrome e na exclusão de outras condições médicas ou psicológicas. De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial de Saúde (OMS), o Burnout é descrito como um "fenômeno ocupacional", e não uma doença. Os critérios para seu diagnóstico incluem três dimensões principais:

1967

Lopes et al (2023) menciona que a exaustão emocional é o sintoma central do Burnout. Ela se manifesta como uma sensação profunda de cansaço físico e mental, que não é aliviada mesmo após períodos de descanso. As pessoas sentem-se desgastadas e incapazes de lidar com as exigências do dia a dia. Esse tipo de exaustão também está associado à perda de energia e motivação para o trabalho.

A despersonalização ou Cinismo é outro sintoma bastante importante é o desenvolvimento de uma atitude de distanciamento ou cinismo em relação ao trabalho e aos colegas. A pessoa passa a tratar suas tarefas de maneira mecânica, sem envolvimento emocional, e pode adotar comportamentos de frieza ou indiferença para com os outros. Essa despersonalização é uma forma de defesa psicológica, uma tentativa de proteger-se do estresse contínuo (Azevedo, 2019).

Silva (2019) salienta que a baixa realização pessoal é um sentimento que surge quando o indivíduo começa a acreditar que seu trabalho é inútil ou não tem valor. Isso leva a uma perda de confiança nas próprias habilidades e uma percepção de fracasso ou ineficácia. Os

funcionários com Burnout muitas vezes sentem que não estão sendo produtivos, independentemente do esforço que colocam nas suas atividades.

Além dos três fatores mencionados, para o diagnóstico é empregado os questionários e ferramentas de avaliação. Uma das ferramentas mais utilizadas para auxiliar no diagnóstico do Burnout é o Maslach Burnout Inventory (MBI), desenvolvido pela psicóloga Christina Maslach. Esse questionário mede as três dimensões do Burnout, a exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal através de uma série de perguntas. O MBI é amplamente aceito como um método confiável para a avaliação da síndrome em diferentes profissões. Outros instrumentos de avaliação podem ser utilizados pelos profissionais de saúde para medir o nível de estresse e esgotamento dos trabalhadores, como mencionado por Oliveira (2023):

Questionário de Saúde Geral (GHQ): avalia a saúde mental geral e pode ajudar a identificar sinais precoces de estresse e esgotamento. Já o Inventário de Síndrome de Burnout de Copenhagen (CBI): outra ferramenta amplamente utilizada para medir o Burnout em diferentes contextos laborais. (Souza et al.,2023)

Aragão et al (2021) ressalta que esses instrumentos não são, por si só, suficientes para um diagnóstico definitivo, mas servem como um ponto de partida para entender a gravidade e a natureza dos sintomas do paciente. Embora os questionários possam ser úteis, o diagnóstico final de Burnout deve ser feito por meio de uma entrevista clínica detalhada. O profissional de saúde mental investigará o histórico do paciente, incluindo histórico de trabalho que abrange a frequência e intensidade de episódios de estresse relacionados ao trabalho.

Lima et al (2023) ressalta que será avaliado os sintomas físicos e emocionais, aonde observará se o paciente apresenta sintomas como fadiga crônica, insônia, dores de cabeça, irritabilidade e dificuldade de concentração. Assim, como o impacto na vida pessoal, visto que o Burnout muitas vezes afeta a vida fora do trabalho, contribuindo para o isolamento social, problemas nos relacionamentos e perda de interesse por atividades que antes traziam prazer.

De Oliveira (2023) menciona que é importante que o diagnóstico do Burnout seja diferenciado de outras condições psicológicas, como a depressão e os transtornos de ansiedade. Embora esses transtornos possam compartilhar alguns sintomas com o Burnout, eles têm causas e tratamentos distintos. Por exemplo, enquanto o Burnout está diretamente relacionado ao contexto de trabalho, a depressão pode ter uma causa multifatorial, afetando diversas áreas da vida do paciente.

O diagnóstico precoce do Burnout é fundamental para evitar que a síndrome se agrave e cause problemas mais sérios à saúde mental e física. Alguns dos sinais de alerta que devem ser observados segundo Lima et al (2023), são:

- Fadiga persistente: Sentir-se cansado o tempo todo, mesmo após noites de sono.
- Mudanças de humor: Irritabilidade, impaciência ou apatia no ambiente de trabalho.
- Redução de desempenho: Queda na produtividade e dificuldade em cumprir prazos ou concluir tarefas.
- Isolamento: Evitar interações com colegas de trabalho ou atividades sociais.
- Problemas de saúde física: Sintomas psicossomáticos, como dores de cabeça, problemas gastrointestinais, tensões musculares e insônia, são comuns em pessoas com Burnout.

Dado o impacto amplo do Burnout, o diagnóstico pode envolver uma abordagem multidisciplinar (Silva, 2019). Profissionais como psicólogos, psiquiatras, médicos do trabalho e até mesmo gestores podem desempenhar papéis importantes na identificação dos sinais da síndrome. A integração de diferentes áreas da saúde garante uma avaliação mais abrangente do estado de saúde do paciente, ajudando a elaborar um plano de intervenção adequado.

1969

Um dos maiores desafios no diagnóstico do Burnout é diferenciá-lo de outras condições, como a depressão. Embora ambos compartilhem sintomas como fadiga, baixa autoestima e falta de motivação, o Burnout é específico do contexto ocupacional. Ele surge em resposta a estressores relacionados ao trabalho, enquanto a depressão pode ocorrer em qualquer contexto da vida (Andrade, 2019).

Além disso, o Burnout se distingue por estar fortemente associado à despersonalização e ao distanciamento emocional em relação ao trabalho, características que nem sempre estão presentes na depressão. Por isso, é importante que os profissionais de saúde conduzam uma avaliação detalhada, analisando os sintomas em seu contexto ocupacional e pessoal, para realizar o diagnóstico correto (Lima et al.,2023).

2.5 Estratégias para enfrentamento

A prevenção da Síndrome de Burnout envolve múltiplas ações que visam reduzir o estresse excessivo no ambiente de trabalho e promover o bem-estar físico e emocional dos profissionais de saúde. Essas medidas podem ser adotadas tanto no nível individual quanto no

organizacional, uma vez que o Burnout é causado por uma combinação de fatores pessoais e profissionais. A seguir, Lopes et al (2024) descrevem-se algumas das principais ações preventivas.

Quanto as ações preventivas individuais, o profissional pode adotar estratégias práticas e comportamentais para evitar o desenvolvimento do Burnout, focando em um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e no fortalecimento da resiliência emocional. Algumas dessas ações incluem o autocuidado e Bem-Estar, uma rotina de autocuidado é essencial para prevenir o esgotamento. O autocuidado envolve práticas que promovem a saúde física, mental e emocional. Isso inclui manter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios físicos regularmente e garantir horas adequadas de sono (Rodrigues et al.,2024).

Além disso, reservar tempo para hobbies e atividades relaxantes fora do trabalho ajuda a renovar as energias e diminuir os níveis de estresse. Outro fator importantíssimo é o estabelecimento de Limites, aprender a estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal é fundamental, especialmente com a crescente prevalência do trabalho remoto e a facilidade de acesso a dispositivos eletrônicos. Desconectar-se completamente das obrigações profissionais após o expediente, evitar responder a e-mails ou mensagens fora do horário de trabalho, e definir momentos de pausa durante o dia ajudam a evitar o esgotamento (Caramelo, 2023).

1970

O uso de técnicas de gestão do estresse auxilia durante eventuais situações de alta pressão de maneira mais saudável. Práticas como meditação, mindfulness, yoga e técnicas de respiração profunda são eficazes para reduzir a ansiedade e ajudar a mente a lidar melhor com o estresse diário. Terapias cognitivo-comportamentais e sessões de aconselhamento psicológico também são recomendadas, tanto para prevenir quanto para tratar o estresse crônico e conseqüentemente são essenciais na prevenção da SB (Lima et al.,2023).

Outra ação bastante satisfatória de ser realizada é o desenvolvimento de habilidades de resiliência aonde o sujeito passa a adaptar a situações adversas e enfrentar desafios de forma positiva. Cultivar uma mentalidade resiliente permite que enfermeiros e demais trabalhadores lidem melhor com as pressões e frustrações do trabalho. Isso inclui aprender a aceitar que nem todos os problemas podem ser resolvidos de imediato, manter expectativas realistas e focar na resolução de problemas em vez de ficar preso ao estresse que eles geram (Souza, 2024).

Um ponto chave e indispensável é a buscar de apoio social, cultivar relações sociais saudáveis fora e dentro do ambiente de trabalho é uma das formas mais eficazes de prevenir o Burnout. O apoio emocional de amigos, familiares e colegas pode oferecer uma rede de

segurança quando o estresse se torna excessivo. Conversar sobre as dificuldades vivenciadas no trabalho e compartilhar experiências com outras pessoas pode aliviar a carga emocional (Oliveira et al.,2023).

Costa et al (2024) salienta que as empresas desempenham um papel crucial na prevenção do Burnout ao criarem condições de trabalho saudáveis e oferecerem apoio aos colaboradores. As organizações podem adotar diversas medidas que visam melhorar o ambiente laboral, a satisfação profissional e a saúde mental dos funcionários.

A promoção de ambientes de trabalho saudáveis é fundamental para reduzir o risco de Burnout. Isso inclui promover a comunicação aberta entre funcionários e líderes, incentivar uma cultura de apoio mútuo e respeitar os limites dos colaboradores. Um ambiente em que os funcionários se sintam valorizados e ouvidos tende a gerar menos estresse e mais satisfação no trabalho (Andrade, 2021).

Oliveira et al (2023) afirma que um aspecto relevante está associado a flexibilidade e balanceamento trabalho-vida pessoal, é imprescindível que a empresa ofereça condições de trabalho flexíveis, como horários de trabalho ajustáveis, permite que os funcionários equilibrem melhor as suas responsabilidades pessoais e profissionais. Incentivar pausas regulares e conceder licenças de descanso apropriadas são formas de garantir que os colaboradores não atinjam níveis extremos de exaustão, especialmente quando o contexto é o cuidar do próximo.

1971

As empresas devem ser cautelosas ao definir metas e expectativas para seus funcionários. Cargas de trabalho excessivas ou metas inatingíveis aumentam o risco de esgotamento. É fundamental que as tarefas sejam distribuídas de maneira justa e que os gestores estejam atentos aos sinais de sobrecarga, ajustando as demandas conforme necessário (Rodrigues et al.,2024).

Silva et al (2019) que a oferta de programas de bem-estar no local de trabalho, que incluam palestras sobre saúde mental, workshops de gestão do estresse e práticas de mindfulness, pode ser extremamente eficaz. Além disso, as organizações podem fornecer acesso a serviços de apoio psicológico, como terapia ou aconselhamento, para ajudar os funcionários a gerenciar seu bem-estar emocional.

Assim, como o reconhecimento do trabalho bem-feito e a valorização do esforço dos colaboradores é essencial para evitar o sentimento de desmotivação e fracasso pessoal, que são sintomas típicos do Burnout. Recompensar os funcionários de forma justa, tanto

financeiramente quanto através de elogios e promoções, contribui para uma maior satisfação no trabalho.

Aragão et al (2021) salienta ser essencial que os gestores e líderes de equipe tenha um papel importante na identificação e prevenção do Burnout entre seus subordinados. Treinamentos se mostram necessários para que os gestores reconheçam sinais de estresse e esgotamento em seus colaboradores, e possam vir a apoiá-los rumo ao tratamento, é vista como uma estratégia eficiente para evitar que o problema se agrave. Lideranças empáticas e conscientes criam ambientes de trabalho mais saudáveis.

Ferreira (2024) adverte que a prevenção do Burnout é mais eficaz quando envolve tanto o indivíduo quanto a organização. Colaboradores saudáveis, motivados e que conseguem equilibrar vida pessoal e trabalho têm maior chance de evitar o esgotamento. Por outro lado, empresas que adotam políticas de bem-estar, promovem ambientes saudáveis e valorizam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional são capazes de criar um espaço de trabalho mais produtivo e harmonioso.

A adoção de uma abordagem preventiva integrada traz benefícios a longo prazo. O Burnout, quando não tratado, pode levar a problemas mais graves, como depressão, ansiedade e até mesmo abandono do trabalho, afetando a produtividade e gerando custos elevados para as empresas. Por isso, a prevenção não deve ser vista como um gasto ou algo opcional, mas sim como um investimento essencial para garantir a sustentabilidade do trabalho e o bem-estar dos colaboradores.

2.1 O estresse ocupacional em Enfermeiros

O estresse ocupacional é um fenômeno amplamente reconhecido e estudado, especialmente em profissões que exigem um alto nível de envolvimento emocional e físico. Entre essas profissões, a enfermagem destaca-se como uma das mais afetadas pelo estresse ocupacional. Enfermeiros frequentemente enfrentam desafios que não apenas testam suas habilidades técnicas, mas também sua resiliência emocional e mental (Machado et al.,2023).

Para melhor compreender o estresse nesse público, é importante compreender quais são as causas do estresse ocupacional entre os enfermeiros. Um dos fatores determinantes nesse público são as longas jornadas de trabalho, dupla jornada de trabalho, o cansaço e a fadiga podem levar à exaustão física e mental.

Além disso, a carga emocional de lidar com pacientes em muitas situações com quadro de saúde crítico é extremamente desgastante, envolve o emocional, o físico, pois o enfermeiro não está imune de sensibiliza-se com as situações contínuas vivenciadas em seu meio, muitas vezes isso acarreta dor, sofrimento, vulnerabilidade, impotência, que aos poucos podem fragilizar esse profissional (Medeiros et al.,2023).

Somados a isto, temos a falta de recursos adequados, com quadro de profissionais insuficientes o que é um fator determinante para o aumento do estresse. Os enfermeiros se veem frequentemente pressionados a realizar seu trabalho de forma eficaz em condições que estão longe de serem as ideais.

Outro fator significativo é a relação com colegas e superiores. Ambientes de trabalho onde há falta de apoio e comunicação ineficaz podem exacerbar o estresse. Conflitos com colegas ou supervisores, ou mesmo a percepção de falta de reconhecimento e valorização, são fatores que podem aumentar a insatisfação no trabalho. Além disso, a necessidade de equilibrar as demandas do trabalho com responsabilidades pessoais e familiares pode gerar uma sensação de sobrecarga (Souza et al.,2023).

As consequências do estresse ocupacional em enfermeiros são profundas e variadas. No plano pessoal, pode levar a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e burnout. No plano profissional, pode resultar em diminuição da qualidade do atendimento ao paciente, aumento nas taxas de erro médico e maior rotatividade de pessoal. A insatisfação no trabalho e o burnout também podem levar ao afastamento ou mesmo à saída da profissão, exacerbando ainda mais a escassez de enfermeiros qualificados (Vieira et al.,2023).

Para mitigar o estresse ocupacional, é crucial implementar estratégias eficazes. Uma abordagem é promover um ambiente de trabalho mais saudável, onde o apoio psicológico esteja disponível e onde a comunicação aberta e eficaz seja incentivada. Instituições de saúde podem fornecer programas de treinamento que ajudem enfermeiros a desenvolver habilidades de gerenciamento de estresse e resiliência emocional. Além disso, políticas que promovam um equilíbrio mais saudável entre trabalho e vida pessoal, como horários de trabalho flexíveis e descanso adequado, são essenciais (Medeiros et al.,2023).

Investimentos em infraestrutura e pessoal também podem aliviar a carga de trabalho dos enfermeiros, permitindo-lhes realizar suas funções de forma mais eficaz e com menos estresse. Finalmente, criar uma cultura de reconhecimento e valorização pelo trabalho realizado pode aumentar a satisfação e o bem-estar dos enfermeiros, reduzindo assim os níveis de estresse.

Assim, o estresse ocupacional entre enfermeiros é um problema complexo, mas não insolúvel. Ao identificar suas causas e implementar estratégias para mitigá-lo, podemos não apenas melhorar a saúde e o bem-estar dos enfermeiros, mas também a qualidade do atendimento que eles proporcionam aos pacientes. É responsabilidade das instituições de saúde, bem como da sociedade como um todo, garantir que os enfermeiros trabalhem em condições que promovam sua saúde física e mental (Dos Reis; Dos Santo, 2023).

3. METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos propostos, foi realizada uma revisão bibliográfica nas ferramentas de bases de dados científicas, incluindo Scielo, Google Acadêmico, Pubmed, com buscas delimitadas a publicações entre os anos de 2020 e 2024. Utilizando palavras-chave como "síndrome", "esgotamento", "enfermeiro", "impactos", em busca de insights preciosos.

O período de pesquisa se deu de Agosto a outubro de 2024, durante esse intervalo de tempo, examinando cada artigo com cuidado e discernimento. Foi encontrado um número impressionante de artigos, cerca de 251 na amostra total. Todavia, alguns artigos, por mais promissores que pareçam à primeira vista, não detinha em seu conteúdo o buscamos para essa pesquisa que é compreender a relação entre síndrome de burnout e seus impactos na atuação do enfermeiro, desse modo após análise, aplicamos os critérios de exclusão, que foram período de publicação, quantitativo de laudas superior a 10 laudas e versão completa, foram excluídos nessa etapa 235 artigos, restando somente 15 artigos, que após leitura reduziu-se para 5 artigos utilizados na discussão dos resultados .

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Autor(es)/ano/país	Título	Método	Impactos na atuação do enfermeiro
Pereira et al. (2020).	Prevalência da Síndrome de Burnout em Enfermeiros de Emergência: Uma Meta-Análise	Estudo transversal com questionários aplicados em UTI	Alta prevalência de Burnout associada ao estresse e sobrecarga de trabalho na UTI.
Silva e Rodrigues (2020)	Analisar a relação entre Burnout e qualidade do trabalho desenvolvido pelo enfermeiro	Estudo de caso com uso de escalas de Burnout e qualidade de vida.	Enfermeiros com Burnout tiveram maior prevalência de cefaleia, cansaço físico e mental, dificuldade para dormir.

Ribeiro et al. (2021)	Avaliar a eficácia de intervenções de suporte na prevenção da SB	Estudo experimental	Intervenções realizadas junto a enfermeiros reduziram significativamente os sintomas da SB
Cavalcante e Lima (2024)	Identificar os fatores desencadeantes da burnout	Pesquisa qualitativa com entrevista com 17 enfermeiros	Fatores como carga horária, demanda assistencial, cobranças excessivas são fatores que desencadeariam a SB
Almeida e Souza (2023)	Investigar a relação entre SB e desistência pela atuação de enfermeiro	Estudo comparativo entre o desempenho de enfermeiros com e sem burnout	Enfermeiros com Burnout apresentam menor satisfação no trabalho e maior intenção de deixar a profissão.

A Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem tem se tornado um foco importante de estudos nos últimos anos, especialmente no contexto de alta pressão e desafios enfrentados durante a pandemia de COVID-19. O quadro de análise apresentado traz uma síntese de estudos recentes sobre o tema, destacando as consequências físicas, emocionais e organizacionais do Burnout em enfermeiros. A partir das contribuições de diversos autores, é possível entender como fatores como carga de trabalho, qualidade de sono, suporte social e satisfação no ambiente de trabalho impactam diretamente na saúde mental e na qualidade dos serviços prestados por esses profissionais, afetando também a segurança e o bem-estar dos pacientes.

Gómez-Urquiza et al. (2020), em seu estudo com enfermeiros oncológicos, destacam que esses profissionais estão particularmente vulneráveis ao Burnout devido ao contato direto e constante com pacientes em estado crítico, situação que demanda alta carga emocional. Esse aspecto é corroborado por Vale et al. (2022), que identificaram o aumento da Síndrome de Burnout durante a pandemia de COVID-19 em enfermeiros, cujas condições de trabalho foram agravadas pela falta de recursos e pela pressão psicológica. A elevada exposição ao estresse contínuo, sem intervalos suficientes para descanso e recuperação, parece ser um dos principais fatores desencadeantes do Burnout, contribuindo para um esgotamento físico e emocional que impacta a qualidade do atendimento prestado.

Em estudos que exploram a relação entre Burnout e a segurança do paciente, como o realizado por Almeida e Souza (2023), observa-se que a condição dos enfermeiros influencia diretamente na incidência de erros médicos e na qualidade do cuidado oferecido aos pacientes. De acordo com os autores, enfermeiros que apresentam níveis elevados de Burnout são mais

propensos a cometer erros por conta do cansaço físico e mental, o que coloca a segurança dos pacientes em risco.

Cavalcante e Lima (2024) salienta que os enfermeiros que sofrem de Burnout frequentemente enfrentam um cansaço físico e mental profundo, o que pode resultar em dificuldades para realizar tarefas diárias e afetar sua capacidade de concentração e tomada de decisões.

Almeida e Souza (2023), mencionam que o desgaste emocional pode levar à falta de motivação e engajamento no trabalho, resultando em um atendimento menos atencioso e comprometido. Isso pode afetar diretamente a segurança dos pacientes e a eficácia dos cuidados prestados, além do aumento do Absenteísmo.

O Burnout pode contribuir para uma maior rotatividade entre os enfermeiros, criando um ambiente de trabalho instável e dificultando a construção de relacionamentos de confiança com pacientes e colegas, assim como pode provocar problemas de saúde física, como doenças cardiovasculares, hipertensão e distúrbios do sono, além de transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade, que podem afetar ainda mais a vida profissional e pessoal do enfermeiro.

Esses achados revelam a necessidade de criar um ambiente de trabalho mais saudável para enfermeiros, com políticas de apoio e intervenções voltadas para a diminuição da carga de trabalho e o aumento da qualidade de vida dos profissionais, como defendem Cavalcante e Lima (2024).

1976

Estudos recentes, como os de Ribeiro et al. (2021) e Silva e Rodrigues (2021), apontam para a importância do suporte organizacional e social na redução dos efeitos do Burnout entre enfermeiros. Esse suporte pode incluir desde programas de suporte psicológico até iniciativas de promoção da qualidade de vida, como a prática de exercícios físicos e grupos de apoio.

Ribeiro et al (2021) observaram que enfermeiros que recebem suporte contínuo de suas instituições apresentam uma resiliência maior ao estresse e menor prevalência de Burnout, enquanto Marques et al. identificaram que o apoio dos gestores e a presença de políticas de autocuidado são fatores essenciais para a retenção de profissionais e para a manutenção de um ambiente de trabalho satisfatório.

Dessa forma, as pesquisas indicam que intervenções como suporte psicológico, redução da carga de trabalho e programas de desenvolvimento pessoal e profissional são essenciais para diminuir o impacto da Síndrome de Burnout em enfermeiros. Esses estudos refletem a necessidade de as instituições de saúde adotarem estratégias voltadas para a saúde mental e o

bem-estar de seus colaboradores, o que pode contribuir para a retenção de enfermeiros e para a melhoria da qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos apontam que o Burnout em enfermeiros leva ao esgotamento físico e mental, eleva a taxa de absenteísmo e rotatividade e, crucialmente, compromete a segurança dos pacientes devido ao aumento da ocorrência de erros. Para mitigar esses efeitos, é necessário que as instituições de saúde promovam ambientes de trabalho saudáveis, com suporte emocional, práticas de autocuidado e políticas que permitam a redução da carga de trabalho. Investir na saúde mental dos enfermeiros, portanto, não só beneficia o profissional, mas também melhora a qualidade e segurança do atendimento.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Frederico Marques et al. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 20, p. e334-e334, 2019.

ARAGÃO, Núbia Samara Caribé de et al. Síndrome de Burnout e Fatores Associados em Enfermeiros de Unidade de Terapia Intensiva. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, p. e20190535, 2021.

AZEVEDO, Daiane da Silva et al. Risco de Síndrome de Burnout em enfermeiros da saúde mental. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. [1-9], 2019.

BELARMINO DE ARAÚJO, Ana Lúcia et al. Síndrome de Burnout em Enfermeiros que atuam em Unidade de Terapia Intensiva Neonatal. **Motricidade**, v. 15, n. 4, 2019.

BOMBONATTO, Evelin de Almeida Camargo. **Principais causas da síndrome de Burnout e suas implicações a saúde do profissional de enfermagem**. 2023.

BRITO, Taiana Borges; DAS CHAGAS SOUSA, Maria do Socorro; RODRIGUES, Tatyanna Silva. Síndrome de Burnout: estratégias de prevenção e tratamento nos profissionais de enfermagem. **Revista Uningá**, v. 56, n. S2, p. 113-122, 2019.

BATISTA, D. M.S, & Leite, W. B. A Síndrome de Burnout e sua relação com a qualidade de trabalho do profissional de enfermagem: uma revisão de literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Ano 6, Vol. VI, n.12, jan.-jul., 2023.

CABRAL, Lorena Fernandes et al. Síndrome de Burnout: ameaça à saúde do trabalhador. **Revista Expressão da Estácio**, v. 5, n. 1, p. 70-92, 2021.

CAIXETA, N. C., Silva, G. N., Queiroz, M. S. C., Nogueira, M. O., Lima, R. R., Queiroz, V. A. M. D., Araújo, L. M. B., & Amâncio, N. de F. G. **A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências/Burnout syndrome between professions and their consequences.** *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 593-610, 2021.

CARAMELO, Ana et al. A Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. *RevSALUS-Revista Científica Internacional da Rede Acadêmica das Ciências da Saúde da Lusofonia*, v. 5, n. Supii, p. 30-30, 2023.

CELIDORIO, Edilaine Silva et al. **Síndrome de burnout.** 2021.

COSTA, Débora Laura França et al. FATORES DETERMINANTES DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ENFERMEIROS INTENSIVISTAS: uma revisão integrativa. *Revista Ciência e Saúde On-line*, v. 8, n. 2, 2023.

COSTA, Sandra Helena de Lima Pereira; DE AZEVEDO, Carlos Eduardo Soares; SEVERINO, Carlos Eduardo Cavalcante. F

Atores relacionados à reincidência de casos de síndrome de burnout entre enfermeiros: Uma revisão integrativa da literatura. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 5, n. 1, 2024.

DAMASIO, Ynayara Luiza Rosendo et al. Prevalência de Síndrome de Burnout em enfermeiros de um hospital público de Pernambuco: estudo transversal. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 97, n. ed. esp), p. e023040-e023040, 2023.

DE PAULA, Ana Clara Abreu Lima et al. Síndrome de Burnout: impactos, diagnóstico, prevenção e tratamento. *Journal of Social Issues and Health Sciences (JSIHS)*, v. 1, n. 4, 2024. 1978

DE OLIVEIRA, Maria Eduarda Cobucci Gonçalves et al. Burnout-uma questão de saúde-do diagnóstico ao tratamento. *Revista de Trabalhos Acadêmicos-Centro Universo Juiz de Fora*, v. 1, n. 15, 2023.

DOS SANTOS BL, CHAVES AF, VERAS VS, SOUSA LB, FROTA NM, NOGUEIRA DM. Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem. *Enferm Foco*. 2022;13:e-202240ESPI.

FERREIRA, Hélder Filipe Teixeira. **Síndrome de burnout em enfermeiros dos Serviços de Unidades de Cuidados Intensivos de um Centro Hospitalar da Região Norte de Portugal.** 2023.

FERREIRA, Hélder Filipe Teixeira. **Síndrome de burnout em enfermeiros dos Serviços de Unidades de Cuidados Intensivos de um Centro Hospitalar da Região Norte de Portugal.** 2023.

FREITAS, Camila Cavalcante; FREIRE, Marco Aurelio. Síndrome de Burnout em enfermeiros trabalhadores de um hospital público de Natal, Rio Grande do Norte, Brasil. *Health Sciences Journal*, v. 10, n. 2, p. 5-12, 2020.

GOIS, Daiane Fidelis et al. Síndrome de burnout em profissionais da saúde. *Revista Matogrossense de Saúde*, v. 2, n. 1, p. 206-228, 2023.

GÓMEZ-URQUIZA JL, DE LA FUENTE-SOLANA EI, ALBENDÍN-GARCÍA L, VARGAS-PECINO C, ORTEGA-CAMPOS EM, CAÑADAS-DE LA FUENTE GA. **Prevalence of Burnout Syndrome in Emergency Nurses: A Meta-Analysis. Crit Care Nurse.** 2020 Oct;37(5):e1-e9. doi: 10.4037/ccn2017508. PMID: 28966203.

Lopes de Sousa, Íris, & Mello Costa De Liberal, M. (2024). **Identificação das situações de riscos e aspectos preventivos para a síndrome de burnout nos gestores de saúde.** revista científica acertte - ISSN 2763-8928, 4(5), e45187 . <https://doi.org/10.63026/acertte.v4i5.187>

LIMA, Stéfany Dayane Silva et al. Síndrome de Burnout: Complicações Para os Profissionais de Área de Enfermagem. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 31, p. 184-193, 2023.

LOVO, Javier. Síndrome de burnout: Un problema moderno. **Entorno**, n. 70, p. 110120, 2020.

MARCELO, Thays Silva et al. Prevalência da síndrome de Burnout em enfermeiros de um hospital público [Prevalence of burnout syndrome in nurses at a public hospital][Prevalencia del síndrome de Burnout en enfermeras de un hospital público]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 30, p. e66860-e66860, 2022.

PIRES, MARIA CLÁUDIA GONÇALVES; ALMEIDA, MARCELA CRISTINA BUENO NEIVA; HAUCK, GUILHERME TADEU CAMPOS. Uma revisão sistemática da síndrome de burnout em profissionais da saúde. **Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research**, v. 44, n. 1, 2023.

RAMOS, Ana Paula et al. Síndrome de burnout e qualidade de vida em enfermeiros. **Enfermagem Brasil**, v. 20, n. 5, p. 672-684, 2021.

1979

SANT'ANA, Jéssica Cristini Pires et al. 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**, v. 69, n. 2, 2023.

SANTOS, Edilson Lima dos; BEGNINI, Marciele; PRIGOL, Adrieli Carla. Implicações da síndrome de burnout na saúde mental dos enfermeiros da atenção primária à saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 30, p. 66-82, 2023.

DOS REIS, Rosane Pereira; DOS SANTOS, Marcio Augusto Apratto Cavalcante. Fatores que determinam à ocorrência do estresse em profissionais de enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 11, p. e32121143593-e32121143593, 2023.

SILVA, Kézia Katiane Medeiros et al. Fatores desencadeantes da síndrome de burnout em enfermeiros. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 13, n. 2, p. 483-490, 2019.

SOUSA, Raymara Melo; RIBEIRO, Antônio César; VALIM, Marília Duarte. Síndrome de Burnout, presenteísmo e perda de produtividade em trabalhadores de enfermagem. **Revista de Enfermagem Referência**, p. 1-10, 2023.

MACHADO, Helenira Macedo Barros et al. Prevalência de estresse ocupacional em enfermeiros que atuam na urgência e emergência da cidade de Boa Vista RR. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 97, n. 3, p. e023144-e023144, 2023.

MEDEIROS, Sílvia Elizabeth Gomes de et al. Estresse e sofrimento em enfermeiros hospitalares: relação com variáveis pessoais, laborais e hábitos de vida. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 32, p. e20220290, 2023.

VIEIRA, Letícia Inácio et al. EMERGÊNCIA: O ESTRESSE OCUPACIONAL ENFRENTADO POR ENFERMEIROS. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 8, p. 12698-12714, 2023.