

SÍNDROME DE BURNOUT EM ENFERMEIROS DA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA: CONSEQUÊNCIAS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

BURNOUT SYNDROME IN INTENSIVE CARE UNIT NURSES: CONSEQUENCES AND PREVENTION STRATEGIES

SÍNDROME DE BURNOUT EN ENFERMERAS DE UNIDADES DE CUIDADOS INTENSIVOS: CONSECUENCIAS Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

Maria Gabrielly Pereira Pedrosa¹

Thárcio Ruston Oliveira Braga²

RESUMO: Este artigo investigou as consequências e estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout em enfermeiros atuantes em Unidades de Terapia Intensiva, destacando o crescente impacto do estresse ocupacional e a alta prevalência da síndrome, além da necessidade de intervenções voltadas ao cuidado da saúde mental desses profissionais. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada entre maio e setembro de 2025, com estudos selecionados nas bases PubMed, LILACS, BVS, SciELO e BDENF, considerando artigos publicados nos últimos cinco anos, em português, de acesso gratuito e voltados à enfermagem. Os resultados indicam que a síndrome se manifesta principalmente por exaustão emocional, despersonalização e comprometimento da qualidade do cuidado, associada à sobrecarga de trabalho, baixa valorização profissional e ambientes laborais inadequados. Espera-se que a pesquisa contribua para a identificação de fatores desencadeantes, suas consequências e possíveis estratégias de prevenção, reforçando a importância de ações tanto individuais quanto institucionais.

2438

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Enfermeiros. UTI.

ABSTRACT: This article investigated the consequences and prevention strategies for Burnout Syndrome in nurses working in Intensive Care Units, highlighting the growing impact of occupational stress and the high prevalence of the syndrome, as well as the need for interventions aimed at caring for the mental health of these professionals. This integrative literature review was conducted between May and September 2025, with studies selected from PubMed, LILACS, BVS, SCIELO, and BDENF databases, considering articles published in the last five years, in Portuguese, with free access, and focused on nursing. The results indicate that the syndrome manifests primarily as emotional exhaustion, depersonalization, and impaired quality of care, associated with work overload, low professional appreciation, and inadequate work environments. The research is expected to contribute to the identification of triggering factors, their consequences, and possible prevention strategies, reinforcing the importance of adopting actions at both the individual and institutional levels.

Keywords: Burnout Syndrome. Nurses. ICU.

¹Graduanda em Enfermagem, Centro Universitário Santa Maria.

²Docente do Centro Universitário Santa Maria. Mestrado em Saúde Coletiva pela Universidade Católica de Santos; Pós-graduação em: Urgência e Emergência, Unidade de Terapia Intensiva (UTI), Docência do Ensino Superior, Segurança do Paciente e Preceptoria no SUS. Graduado em Enfermagem pela Faculdade Santa Emilia de Rodat.

RESUMEN: Este artículo investigó las consecuencias y las estrategias de prevención del síndrome de Burnout en enfermeras que trabajan en Unidades de Cuidados Intensivos, destacando el creciente impacto del estrés laboral y la alta prevalencia del síndrome, así como la necesidad de intervenciones dirigidas a cuidar la salud mental de estos profesionales. Esta revisión bibliográfica integradora se realizó entre mayo y septiembre de 2025, con estudios seleccionados de las bases de datos PubMed, LILACS, BVS, SCIELO y BDENF, considerando artículos publicados en los últimos cinco años, en portugués, de libre acceso y centrados en enfermería. Los resultados indican que el síndrome se manifiesta principalmente como agotamiento emocional, despersonalización y deterioro de la calidad de la atención, asociado con sobrecarga laboral, baja valoración profesional y entornos laborales inadecuados. Se espera que la investigación contribuya a la identificación de factores desencadenantes, sus consecuencias y posibles estrategias de prevención, reforzando la importancia de adoptar acciones tanto a nivel individual como institucional.

Palabras clave: Síndrome de Burnout. Enfermeras. UCI.

INTRODUÇÃO

O termo "burnout", quando traduzido literalmente, significa "esgotamento" ("queimar" indicando combustão e "fora" sugerindo exterior), que descreve o esgotamento da energia física e emocional de um trabalhador, levando a um declínio no entusiasmo e interesse em seu trabalho (Martino, Vasconcelos, 2018). A Síndrome de Burnout é um distúrbio psicológico caracterizado pelo esgotamento físico e emocional, frequentemente relacionado ao ambiente de trabalho (Souza, 2024).

2439

A condição psicológica foi descrita pela primeira vez por Herbert Freudenberger em 1974 sendo essa marcada por sentimentos de exaustão, despersonalização, esgotamento emocional e realização pessoal reduzida (Fontes, 2020). Os enfermeiros que atuam em ambiente hospitalar, e mais especificamente em uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI), são os profissionais mais suscetíveis a desenvolver tal condição, principalmente devido à alta carga de trabalho, a uma pressão emocional e contato constante com situações de sofrimento e morte (Jewur, 2024).

A UTI é um ambiente altamente complexo que requer atenção contínua, rápida tomada de decisões e habilidades técnicas avançadas. Contudo, os efeitos emocionais e físicos de trabalhar num ambiente tão desafiador podem afetar a qualidade de vida e o desempenho profissional, principalmente devido à exposição prolongada ao estresse do ambiente. Esta

situação não só prejudica a saúde mental dos profissionais, como também afeta a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes (Brito, 2018).

Os enfermeiros de Unidades de Terapia Intensiva estão constantemente expostos a diversos estressores no ambiente de trabalho (Lima; Farah; Bustamante, 2019). Devido ao cansaço, esses profissionais estão mais propensos a desenvolver estresse ocupacional, que com o tempo, pode levar à síndrome de burnout e outros transtornos mentais. Relata-se que os enfermeiros experimentam níveis mais elevados de burnout do que outros profissionais de saúde porque vivenciam estresse constante no trabalho e estão em contato direto com pacientes gravemente enfermos, com prognósticos variados e níveis de sofrimento alto (Vasconcelos, 2018).

Pesquisas realizadas pela ISMA – BR (International Stress Management Association no Brasil), o Brasil é o segundo país com maior índice de Síndrome de Burnout (Pacheco, 2022), demonstrando que contribuintes significativos para o aumento do estresse ocupacional incluem cargas de trabalho excessivas, suporte emocional insuficiente, longas horas de trabalho e conflitos com colegas (Buffon, 2023). Além disso, a pandemia da COVID-19 exacerbou esses problemas, dentre 38 enfermeiros, a prevalência daqueles atuantes na UTI COVID-19 em 2440 detimento de outras UTIs é de 23 profissionais, ressaltando a necessidade de estratégias eficazes para prevenir e lidar com o esgotamento (Ferreira et al., 2022).

Compreender a complexidade da Síndrome exige sensibilidade do profissional de saúde, pois pode ser confundida com fadiga e estresse. Portanto, é crucial dar atenção aos aspectos psicológicos e emocionais, observando o período de mudança de comportamento e outras mudanças que auxiliam no diagnóstico. Os fatores desencadeantes variam de pessoa para pessoa e são relativos a fatores intrínsecos (sexo, idade, vulnerabilidade genética e aspectos neuroendócrinos) e extrínsecos (suporte e renda familiar, fatores ambientais e interações sociais). A detecção de situações conflituosas auxiliam na prevenção dessa síndrome (Barbosa, Silva, 2021).

Diante desse cenário, devido ao crescente destaque da condição psicológica como um problema de saúde ocupacional de grande relevância, justifica-se a importância de investigar as causas, impactos e possíveis estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout em enfermeiros da UTI. Compreender essas questões pode contribuir para promoção da qualidade da saúde

mental dos profissionais, melhorar o ambiente de trabalho e, consequentemente, a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. Dessa forma, esse trabalho tem como objetivo investigar os fatores associados à Síndrome de Burnout em enfermeiros da UTI, analisar os impactos e estratégias para prevenção.

Ligando-se a isso, o papel da enfermagem na prevenção da síndrome de burnout na UTI inclui cuidar dos próprios profissionais por meio de estratégias de apoio emocional, organizacional e educacional. A prevenção eficaz depende tanto de ações individuais quanto de mudanças estruturais no ambiente de trabalho.

Finalmente, o estudo se pauta na seguinte questão norteadora: Quais os fatores que contribuem para a Síndrome de Burnout em enfermeiros atuantes na UTI e como preveni-las?

MÉTODOS

Para guiar o presente estudo foi realizado uma revisão integrativa de literatura com base na pergunta norteadora: “Quais os fatores que contribuem para a Síndrome de Burnout em enfermeiros atuantes na UTI e como preveni-las?”

O trabalho em questão foi realizado entre os meses de Maio a Dezembro de 2025, 2441 seguindo as normas do Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa (NIP) e da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

A seleção dos artigos foi realizada por buscas nas bases: PubMed, LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), SciELO (The Scientific Electronic Library Online) e BDENF (Base de Dados de Enfermagem) utilizando os Descritores de Ciência da Saúde (DeCS): “Síndrome de Burnout”, “Enfermeiros” e “UTI”.

Os critérios de inclusão nas bases de dados foram: artigos de revisão com acesso livre, no idioma português, publicados e gratuitos nos últimos 5 anos que retrataram a temática, artigos que estavam disponíveis na íntegra, respondendo o objetivo geral da pesquisa que estão direcionado aos profissionais de enfermagem. Para exclusão, foram descartados dissertações, teses, resumos, monografias, resenhas, artigos duplicados em linguagem estrangeira e artigos que após ser realizado a leitura do resumo, não se enquadram na questão norteadora.

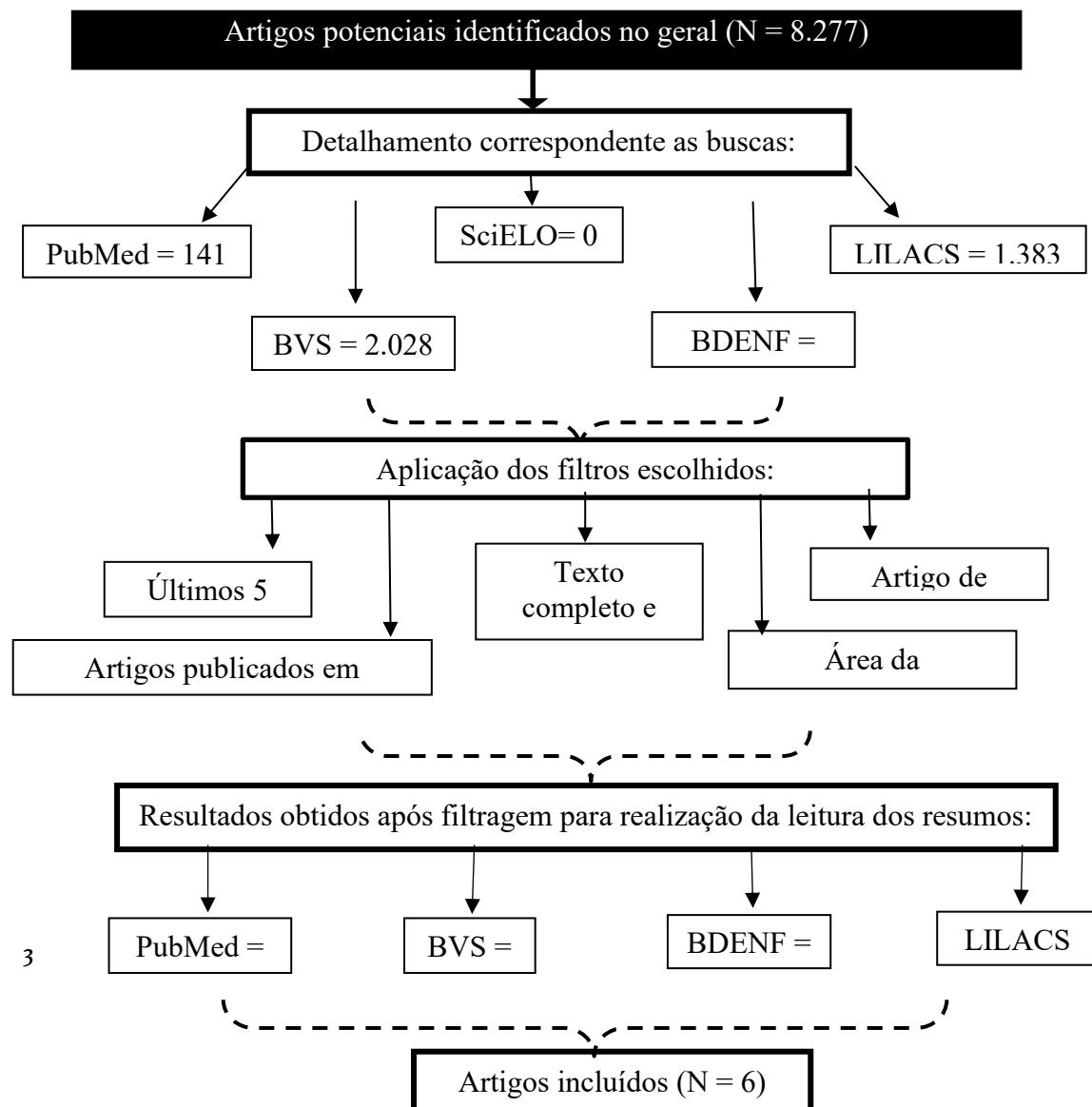
Inicialmente, selecionaram-se títulos alinhados ao objetivo do estudo. Através disso, foram examinados mais detalhadamente para seus resumos, e aqueles que forneceram informações relevantes para a revisão, foram lidos na íntegra. Os artigos escolhidos foram apresentados e selecionados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão delineados em um fluxograma.

Os dados documentados nos artigos científicos referenciados nesta pesquisa foram coletados por meio de uma ferramenta que inclui os seguintes detalhes: numeração, autor(es), título, periódico, local do estudo, ano de publicação, volume, edição, descritores/palavras-chave, objetivo/questão da pesquisa, metodologia, achados e conclusões.

Por fim, os dados foram compilados e sintetizados nesta etapa, sendo agrupados e organizados para posteriormente serem discutidos com base na literatura pertinente. A apresentação dos resultados está sob forma de quadros para visualização dos principais resultados e conclusões decorrentes do estudo.

No geral, obteve-se 8.277 artigos de todas as bases de dados citados anteriormente. De forma específica, 141 da PubMed, 1.383 da LILACS, 2.028 da BVS, nenhum artigo na SciELO e 345 pela BDENF. Na primeira fase de seleção, foram excluídos 7.988 artigos que não atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos na metodologia do estudo. Em seguida, foram aplicados os critérios de elegibilidade, dessa forma, foram excluídos mais 164 artigos e 13 duplicados. Na segunda etapa, onde foram examinados os resumos dos 105 artigos, levando à exclusão de 87 desses artigos que não se encaixaram com a pergunta norteadora. Por fim, após a filtragem, foram obtidos 15 artigos para leitura dos textos completos. Destarte, foram selecionados 06 artigos para compor a construção deste artigo de revisão, os quais relataram a respeito da Síndrome de Burnout, como mostrado no fluxograma 1.

Fluxograma 1 - Caracterização metodológica dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Depois da avaliação, foram escolhidos 06 artigos que atenderam aos requisitos de seleção previamente definidos para a construção deste estudo, sendo apresentados em uma tabela de acordo com seus títulos, objetivos e resultados.

Quadro 1 - Apresentação dos principais achados das pesquisas realizadas (2025).

AUTOR/ANO	TÍTULO DO TRABALHO	OBJETIVOS	RESULTADOS
Souza; Jewur, (2024)	Os impactos da Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem atuantes da Unidade de Terapia Intensiva Adulto (UTI).	Analizar os principais impactos da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem atuantes na Unidade de Terapia Intensiva Adulto (UTI).	Os enfermeiros são os profissionais com maior incidência de Síndrome de Burnout, o que intervém negativamente na interação com a equipe, na realização de suas atividades e na prestação de cuidado ao paciente.
Silva et al. (2024)	Fatores de risco da Síndrome de Burnout em enfermeiros que atuam na Unidade De Terapia Intensiva: revisão integrativa.	Descrever os fatores que acometem a Síndrome de Burnout em enfermeiros intensivistas, como também os impactos negativos.	Os resultados encontrados pelos autores mostram que o desgaste mental provoca exaustão emocional, longas jornadas de trabalho e insatisfação com a remuneração.
Perniciotti et al. (2020)	Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção.	Revisar definições, sintomas, fatores de risco, critérios diagnósticos e consequências, descrevendo o papel do ambiente hospitalar e das Unidades de Terapia Intensiva.	Obteve-se divergências teóricas, falta de consenso acerca dos critérios diagnósticos da SB; destaca-se a necessidade de padronização da classificação e da escala de frequência de indivíduos.
Figueira et al. (2024)	Estratégias das instituições para a prevenção do Burnout nos profissionais da saúde: revisão sistemática da literatura.	Pesquisar a evidência científica de programas de prevenção nas instituições de saúde e identificar estratégias implementadas.	Foram reconhecidas seis medidas de prevenção: autocuidado, acupressão/auriculoterapia, atividades individuais e em grupo, programas com auxílio de animais, mindfulness e plano estratégico de bem-estar.
Assmann et al. (2021)	Burnout: Estratégias de prevenção e enfrentamento nos profissionais da enfermagem.	Levantar informações sobre o desenvolvimento da síndrome de Burnout no profissional da Enfermagem, e apontar possíveis estratégias de prevenção e enfrentamento	As estratégias para redução do percentual de estresse nos enfermeiros são de caráter urgente, incluem melhores condições materiais, aumento do número de profissionais e distribuição justa de plantões.
Paes et al. (2022).	As consequências da Síndrome de Burnout durante a pandemia da Covid-19 nos profissionais de enfermagem do Brasil: uma revisão integrativa.	Verificar as consequências relacionadas à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem durante a pandemia da Covid-19 entre os anos de 2020 e 2021.	O estudo expõe o aumento de sintomas de ansiedade e depressão nos enfermeiros atuantes na linha de frente na pandemia da Covid-19, obtendo-se principalmente em mulheres, destacando a necessidade de atenção psicológica e estratégias de prevenção.

Fonte: Elaboração própria do autor, 2025.

A análise da literatura evidencia que a Síndrome de Burnout se manifesta predominantemente por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Entre os principais fatores desencadeantes estão a sobrecarga de trabalho, baixa valorização profissional, ambientes laborais inadequados e acúmulo de funções, refletindo negativamente na interação com a equipe e na qualidade do cuidado prestado, aumentando a probabilidade de erros ou eventos adversos (Souza; Jewur, 2024).

Silva et al. (2024) destacam que a transformação do ambiente de trabalho do enfermeiro intensivista é essencial, fortalecendo sua autonomia e a forma como lida com as tarefas. Entre os sinais iniciais da SB estão fadiga constante, cansaço, sensação de pressão, irritabilidade, negatividade e maior propensão a riscos. Quando a capacidade de adaptação do profissional é ultrapassada, surgem problemas físicos e psicológicos decorrentes do desgaste ocupacional. Assim, melhorias no ambiente laboral, maior autonomia e reorganização das atividades são necessárias.

A pandemia de COVID-19 agravou a SB na enfermagem, aumentando o desgaste emocional pelo contato direto com pacientes em sofrimento e morte. Segundo a OMS, houve aumento significativo de ansiedade entre os profissionais, intensificado pelo medo de contaminação, o que elevou os casos de Burnout (Paes et al., 2022). Freitas et al. (2020) relatam que cerca de 80% dos profissionais da linha de frente apresentaram sintomas da síndrome, evidenciando seu crescimento durante este período crítico.

2445

No campo institucional, algumas experiências bem-sucedidas de prevenção têm demonstrado resultados positivos. Programas de bem-estar implementados em hospitais universitários brasileiros, com foco em grupos de apoio psicológico, atividades de mindfulness e reorganização de escalas de trabalho, mostraram redução significativa nos níveis de estresse ocupacional (Figueira et al., 2024).

Iniciativas internacionais, como programas de bem-estar laboral em centros hospitalares norte-americanos, apontam que a oferta de suporte psicológico contínuo e práticas de autocuidado em grupo contribuem para a diminuição dos índices de exaustão emocional entre enfermeiros de UTI (Assmann et al., 2021). Tais experiências indicam que estratégias

institucionais, quando sistematizadas e acompanhadas, não apenas favorecem a saúde mental dos profissionais, mas também repercutem positivamente na qualidade assistencial.

Em síntese, os estudos analisados confirmam que a prevenção eficaz da SB exige a combinação de estratégias individuais e institucionais, com atenção especial ao contexto de alta pressão característico das UTIs. Entretanto, observam-se lacunas relevantes: ainda há escassez de pesquisas que avaliem a efetividade de programas de prevenção em larga escala, sobretudo em instituições de pequeno e médio porte; além disso, poucos estudos exploram intervenções de longo prazo, capazes de medir resultados sustentáveis no bem-estar dos profissionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise desenvolvida nesta revisão, observa-se que a Síndrome de Burnout acomete com frequência os enfermeiros atuantes nas Unidades de Terapia Intensiva, com impactos que ultrapassam o indivíduo e atingem também as instituições e a sociedade. O estudo evidencia as diversas consequências dessa condição e reforça a necessidade de estratégias de prevenção que envolvam tanto medidas individuais quanto transformações estruturais no ambiente de trabalho.

2446

Foi identificado que a sobrecarga de tarefas, o número insuficiente de profissionais, a falta de valorização da categoria e a má organização das escalas de plantão são fatores significativos para o desenvolvimento do estresse ocupacional crônico e, consequentemente, da Síndrome de Burnout. Os impactos desse adoecimento repercutem não apenas no indivíduo, mas também nas instituições e na sociedade, comprometendo a qualidade e a humanização da assistência prestada ao paciente.

Nesse contexto, destaca-se a importância da implementação de estratégias voltadas à redução da Síndrome de Burnout entre os profissionais de enfermagem, entre elas: a valorização da categoria, adequação da carga horária, incentivos motivacionais e redução da sobrecarga de trabalho. Experiências institucionais relatadas na literatura, que envolvem programas de bem-estar, reorganização das condições laborais e incentivo ao autocuidado, demonstraram-se eficazes, servindo como modelos a serem adaptados a diferentes contextos hospitalares.

Apesar dos avanços, ainda há insuficiência de evidências científicas para a definição de protocolos padronizados de prevenção da Síndrome de Burnout. As limitações deste estudo,

relacionadas ao caráter de revisão bibliográfica, reforçam a necessidade de pesquisas futuras mais robustas, com metodologias consistentes, amostras ampliadas e acompanhamento longitudinal. Investigações voltadas a intervenções em contextos de alta demanda assistencial, como as UTIs, são fundamentais para oferecer resultados sólidos sobre a efetividade das estratégias aplicadas e orientar a formulação de políticas institucionais mais eficazes no enfrentamento da síndrome.

As reflexões apresentadas fornecem informações relevantes para a compreensão e o enfrentamento da Síndrome de Burnout em enfermeiros de UTI, contribuindo para discussões no campo da saúde ocupacional e orientando estratégias que visem à promoção do bem-estar, à valorização da categoria e à qualificação da assistência em saúde.

REFERÊNCIAS

BRITO, T.; SOUSA, M.; RODRIGUES, T. Síndrome de burnout: estratégias de prevenção e tratamento nos profissionais de enfermagem. *Revista Uningá*, v. 56, n. S2, p. 113-122, 2019.

DANTAS, H. et al. Determinantes da síndrome de burnout em enfermeiros que trabalham em unidade de terapia intensiva: revisão integrativa. *Revista Enfermagem Atual*, v. 92, n. 30, 2020.

2447

FIGUEIRA, I. et al. Estratégias das instituições para a prevenção do burnout nos profissionais de saúde: revisão sistemática da literatura. In: Gestão em Enfermagem Baseada em Evidências: Prática, Procedimentos e Intervenções, v. 1, cap. 10, p. 138-151, 2024.

FONTES, F. Herbert J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica. *Revista Memorandum: Memória e História em Psicologia*, v. 37, 2020. DOI: 10.35699/1676-1669.2020.19144

GUIMARÃES, A. et al. O impacto do burnout na qualidade da assistência de enfermagem: uma análise da literatura. *Revista FT*, v. 28, 2024. DOI: 10.69849

PAES, K.; GARCIA, J.; ARAMAIO, C. As consequências da Síndrome de Burnout durante a pandemia da COVID-19 nos profissionais de enfermagem do Brasil: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Enfermagem*, v. 18, p. e10308, 2022.

PATRÍCIO, D. et al. Dimensões do burnout como preditores de tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar. *Cadernos de Saúde Coletiva*, v. 4, n. 29, p. 575-584, 2022.

PERNICOTTI, P. et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Revista SBPH*, v. 23, n. 1, 2020.

SILVA, A. et al. Fatores de risco da síndrome de burnout em enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva: revisão integrativa. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 7, n. 15, 2024.

SOUZA, F. et al. Síndrome de burnout e coping em enfermeiros atuantes em unidade de terapia intensiva (UTI): revisão de literatura. *Revista Científica Interdisciplinar das Acuidades Integradas de Jaú*, v. 1, n. 1, 2024.

SOUZA, M.; JEWUR, J. Os impactos da síndrome de burnout nos profissionais de enfermagem atuantes da unidade de terapia intensiva adulto (UTI). *Revista Scientia*, v. 3, n. 2, 2024.

VASCONCELOS, E.; MARTINO, M. Preditores da síndrome de burnout em enfermeiros de unidade de terapia intensiva. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 38, n. 4, 2017. DOI: [10.1590/1983-1447](https://doi.org/10.1590/1983-1447)