

ESTRESSE E BURNOUT EM ENFERMEIROS DE UTI: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL E NAS PRÁTICAS DE CUIDADO

Kenia Virginia Casimiro¹

Lívia Gonçalves Silva²

Emannoelly Germano de Lira Santos³

Anne Caroline de Souza⁴

Thárcio Ruston Oliveira Braga⁵

Francisca Simone Lopes da Silva Leite⁶

RESUMO: **Introdução:** A enfermagem é considerada uma profissão tensa e fatigante, com longas jornadas de trabalho e ritmo intenso, lidando diretamente com a vida e a morte. Nesse contexto, muitos profissionais desenvolvem doenças relacionadas ao trabalho, destacando-se a Síndrome de Burnout, caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada entre fevereiro e abril de 2025, com buscas nas bases BVS, LILACS e BDENF. Utilizaram-se os descritores: Síndrome de Burnout, Estresse Ocupacional, Saúde Mental, Enfermeiros, Unidade de Terapia Intensiva e Cuidado de Enfermagem. Foram incluídos artigos em português, publicados entre 2019 e 2024, e excluídos os que não atendiam ao tema. **Resultados e discussão:** A UTI é um ambiente altamente estressante, marcado por sobrecarga de funções, contato constante com a morte e escassez de recursos, o que favorece o estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout em enfermeiros. Esses fatores comprometem a saúde física e emocional dos profissionais e a qualidade da assistência, sendo necessárias medidas individuais e institucionais de prevenção e promoção da qualidade de vida para garantir um cuidado seguro e humanizado. **Conclusão:** O ambiente da UTI expõe enfermeiros a intensas pressões físicas e emocionais, exigindo ações institucionais e pessoais para prevenir o estresse e a Síndrome de Burnout e garantir uma assistência humanizada.

1408

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Estresse Ocupacional. Saúde Mental. Enfermeiros de UTI. Cuidado de Enfermagem. Ambiente de Trabalho.

¹Discente Centro Universitário Santa Maria.

²Discente Centro Universitário Santa Maria.

³Discente Centro Universitário Santa Maria.

⁴Enfermeira Especialista pelo Centro Universitário Santa Maria. Docente do Centro Universitário Santa Maria, Centro Universitário Santa Maria.

⁵Enfermagem, Mestre, Urgência e Emergência.

⁶Docente Centro Universitário Santa Maria. Doutoranda em Engenharia e Gestão de Recursos Naturais pela UFCG. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6798-600>.

ABSTRACT: **Introduction:** Nursing is considered a stressful and exhausting profession, characterized by long working hours, an intense pace, and direct involvement with life and death situations. In this context, many professionals develop work-related illnesses, with Burnout Syndrome standing out, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced professional accomplishment. **Methodology:** This is an integrative literature review conducted between February and April 2025, with searches in the BVS, LILACS, and BDENF databases. The descriptors used were: Burnout Syndrome, Occupational Stress, Mental Health, Nurses, Intensive Care Unit, and Nursing Care. Articles in Portuguese published between 2019 and 2024 were included, while those not aligned with the theme were excluded. **Results and discussion:** The ICU is a highly stressful environment, marked by work overload, constant contact with death, and resource shortages, which favor occupational stress and Burnout Syndrome in nurses. These factors compromise the physical and emotional health of professionals and the quality of care, making individual and institutional measures for prevention and quality-of-life promotion essential to ensure safe and humanized care. **Conclusion:** The ICU environment exposes nurses to intense physical and emotional pressures, requiring both institutional and personal actions to prevent stress and Burnout Syndrome and to guarantee humanized care.

Keywords: Burnout Syndrome. Occupational Stress. Mental Health. ICU Nurses. Nursing Care. Work Environment.

I INTRODUÇÃO

Assim como no mundo inteiro, no Brasil a saúde do trabalhador tem como paradigma uma abordagem multidisciplinar com ações direcionadas à perspectiva da totalidade, ou seja, no processo de saúde e doença e sua conexão com o trabalho é preciso que se busque por condições e ambientes de trabalho considerados saudáveis. Dessa forma, trata-se de algo que procure por práticas e atribuições que possam ser desenvolvidas de maneira orgânica e não sejam consideradas um desafio ou um fardo para os profissionais (GOMES, 2023).

1409

Assim, a relação entre saúde mental e o trabalho está sendo investigada em estudos e, a saúde do trabalhador tem sido uma questão de prioridade no Brasil. Tal preocupação relacionada ao trabalho e ao trabalhador se faz necessária, uma vez que, por meio do conhecimento é que se pode evitar e traçar novas ideias para os problemas provocados ou agravados pelo trabalho, seja ele de forma coletiva ou individual (MATOS, 2022).

Dentre as doenças adquiridas no ambiente de trabalho se encontra a Síndrome de Burnout, que se trata de uma doença ocupacional, gerada por vários fatores, caracterizada por três componentes: a ausência de realização profissional, que tem relação ao sentimento de incompetência no trabalho, em decorrência da falta de reconhecimento dos demais colegas de trabalho, como também do chefe; a exaustão emocional, que se refere ao esgotamento emocional, no qual o profissional fica sem ânimo, sem energia para desenvolver suas funções;

a despersonalização, que se refere a perca de interação com todos os envolvidos no seu trabalho, fazendo com que o profissional passe a se isolar (PEREIRA, 2020).

Essa síndrome acomete aqueles trabalhadores cujas profissões requerem muita responsabilidade e empenho. Os profissionais que mais apresentam essas patologias são os profissionais advogados, professores, agentes penitenciários, assistentes sociais e os da saúde (SCHIMITD *et al*, 2023).

No que diz respeito à responsabilidade no ambiente de trabalho, pode-se citar o ambiente da Unidade de Terapia Intensiva (UTI), que se trata de um local onde os profissionais lidam com pacientes em estado grave, prestando cuidados específicos de alto risco, onde existe diversos equipamentos de última geração para que a integridade do paciente seja mantida. Com isso, os componentes da síndrome de Burnout tem ligação relativa com esse espaço, em decorrência da jornada de trabalho, a grande responsabilidade, ao espaço físico, a habilidade do profissional a baixa remuneração etc. (SCHIMITD *et al*, 2023).

Na UTI os profissionais de enfermagem desenvolvem cuidados que exigem muito de si. Para alcançar um resultado satisfatório na assistência oferecida ao paciente, esses profissionais são levados a superar muito cansaço físico e emocional. Muitos deles relatam que além de oferecerem de forma constante uma assistência de forma contínua ao paciente, eles lidam com cargas horárias excessivas e uma péssima interação com sua equipe de trabalho (SOARES, 2023).

1410

Neste sentido, este estudo busca responder à seguinte questão norteadora: Quais são os efeitos do estresse e da síndrome de Burnout na saúde mental dos enfermeiros que atuam em UTI?

É preciso que os profissionais de enfermagem compreendam todos os sinais que seus corpos apresentam, uma vez que essa síndrome tem relação com determinados problemas que prejudicam a saúde. Silva (2022) relata que os processos que envolvem a composição da Síndrome de Burnout é importante para que sejam tomadas medidas que cooperem no desenvolvimento da qualidade de vida e bem-estar do trabalhador.

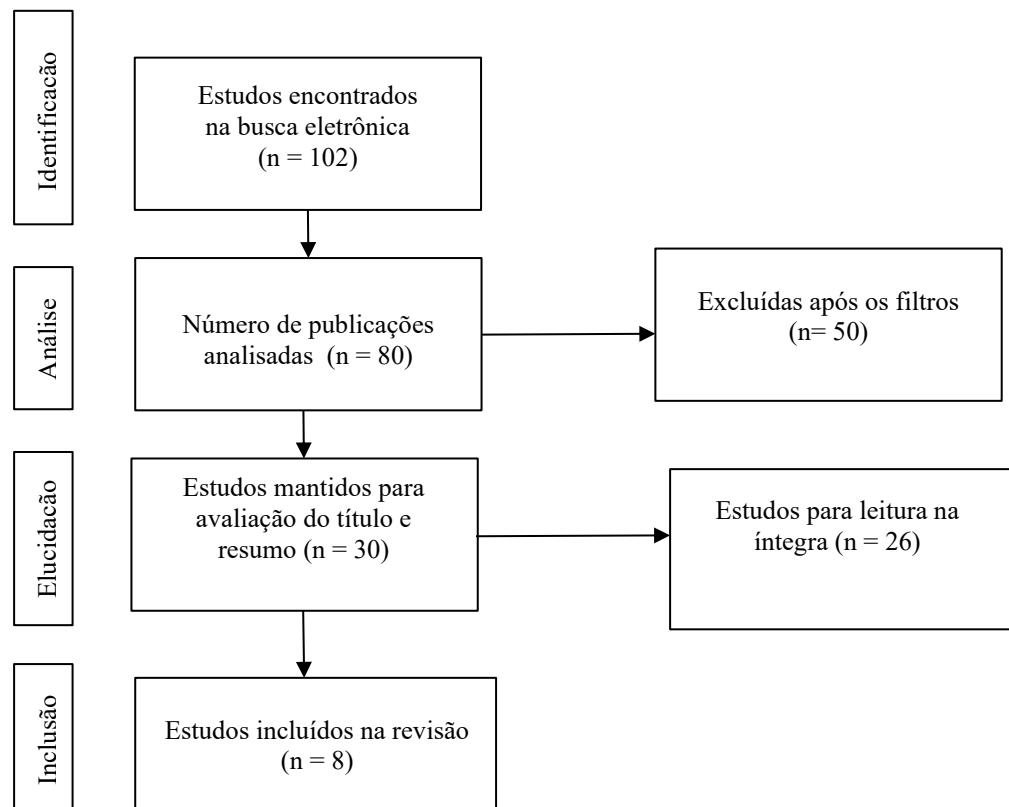
Investigar os efeitos do estresse e da síndrome de burnout na saúde mental dos enfermeiros de UTI, verificando como esses fatores influenciam as práticas de cuidado e contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção.

3 METODOLOGIA

O estudo caracterizou-se como uma revisão integrativa da literatura, método que permitiu a síntese do conhecimento já produzido e possibilitou conclusões sobre determinada temática. As etapas de construção abrangeram a definição da questão norteadora, o estabelecimento de descritores, os critérios de inclusão e exclusão, a busca nas bases de dados, a análise e categorização dos achados e a apresentação da síntese. As buscas foram realizadas entre fevereiro e abril de 2025, nas bases BVS, LILACS e BDENF, utilizando os descritores: Síndrome de Burnout, Estresse Ocupacional, Saúde Mental, Enfermeiros, Unidade de Terapia Intensiva e Cuidado de Enfermagem. Foram incluídos estudos publicados em português, entre 2019 e 2024, disponíveis na íntegra.

Foram excluídos os artigos fora do recorte temporal e os que não abordaram diretamente a temática. A análise dos dados foi realizada por meio de leitura exploratória e categorização temática, com o objetivo de responder à questão norteadora.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos que constituíram a amostra.



Autores, 2025.

3 RESULTADOS

O Quadro 1 apresenta os principais estudos utilizados nesta revisão, reunindo informações essenciais sobre os autores, títulos e objetivos das pesquisas selecionadas. Essa organização foi pensada para facilitar tanto a compreensão quanto a sistematização dos trabalhos relacionados ao tema abordado.

Quadro 1: Publicações incluídas na pesquisa segundo o autor, título e objetivo principal.

Autor	Título	Objetivo
Ferreira et al., 2025.	Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout em enfermeiros de unidades de emergência	Investigar a prevalência da Síndrome de Burnout em enfermeiros de unidades de emergência hospitalar, os fatores que desencadeiam a síndrome e como afeta a saúde mental dos profissionais, além de estratégias para mitigar seus efeitos.
Mota et al., 2021.	Estresse ocupacional relacionado à assistência de enfermagem em terapia intensiva	Estimar a prevalência de estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem que atuam em Unidade de Terapia Intensiva e identificar sua associação com variáveis sociodemográficas, profissionais e relacionadas à assistência de enfermagem.
Silva et al., 2023.	Fatores determinantes da síndrome de burnout em enfermeiros intensivistas: uma revisão integrativa	Descrever como cada agente estressor afeta a saúde e conduta dos enfermeiros intensivistas
Evangelista; Ribeiro, 2020.	Síndrome de Burnout e o estresse vivenciados pelos enfermeiros do centro de terapia intensiva: uma revisão de literatura	Identificar os fatores desencadeantes da síndrome de Burnout do estresse no enfermeiro que atua no Centro de Tratamento Intensivo e Refletir sobre possíveis estratégias para diminuição da síndrome de Burnout do estresse no enfermeiro que atua no Centro de Tratamento Intensivo
Nascimento et al., 2020.	Desenvolvimento da síndrome de Burnout nos enfermeiros de UTI de um hospital privado do agreste Pernambucano	Identificar o desenvolvimento da síndrome nos enfermeiros de UTI de um hospital privado do Agreste Pernambucano
Batista; Takashi, 2020.	Os principais fatores causadores de Estresse em profissionais de enfermagem que atuam em Unidade de Terapia Intensiva	Identificar os principais fatores causadores de Estresse nos profissionais de enfermagem que atuam em Unidade de Terapia Intensiva.
Silva et al., 2020.	Síndrome de Burnout: estresse e o trabalho do enfermeiro intensivista	Analizar os estressores relacionados à síndrome de Burnout em enfermeiros intensivistas.

Nascimento; Souza; Carvalho, 2025.	Impactos do estresse e burnout na saúde mental de profissionais de terapia intensiva: uma revisão integrativa	Analizar na literatura científica os principais achados sobre os impactos do estresse e da síndrome de burnout na saúde mental de profissionais que atuam em Unidades de Terapia Intensiva.
------------------------------------	---	---

Autores, 2025.

4 DISCUSSÃO

A Unidade de Terapia Intensiva (UTI) é reconhecida como um dos ambientes mais desafiadores e desgastantes do hospital, caracterizada por situações de alta complexidade, tensão constante e forte impacto emocional. A proximidade diária com a morte, as emergências frequentes, o barulho dos equipamentos, o sofrimento dos familiares e os conflitos entre colegas tornam o trabalho de enfermagem nesse setor especialmente exaustivo. Essas condições comprometem a qualidade de vida do enfermeiro e influenciam diretamente a forma como ele interage com os pacientes e com a equipe (Ferreira et al., 2025).

Diversos estudos apontam a enfermagem como uma das profissões mais estressantes da área da saúde. O contato contínuo com doenças graves expõe os profissionais a riscos físicos, biológicos, químicos e psicológicos. A necessidade de decisões rápidas, a realização de procedimentos complexos e as jornadas noturnas geram ansiedade, angústia e favorecem o desenvolvimento do estresse ocupacional. Esse quadro, quando persistente, pode evoluir para a Síndrome de Burnout, caracterizada por esgotamento físico e emocional, despersonalização e baixa realização profissional (Mota et al., 2021).

1413

Na UTI, esses fatores são intensificados pelas elevadas demandas de cuidado, divergências entre membros da equipe, sobrecarga de responsabilidades e falta de recursos materiais e humanos. Muitos enfermeiros acumulam funções em diferentes setores, enfrentando pressão de familiares e superiores, além de conviverem diariamente com dor, sofrimento e morte. Essa rotina exige preparo técnico e emocional, mas frequentemente leva à sensação de impotência e fracasso, desencadeando sofrimento psicológico e favorecendo mecanismos de defesa que podem agravar o quadro de (Burnout Silva et al., 2023).

O ambiente de terapia intensiva também é considerado insalubre, tanto pela diversidade de patologias atendidas quanto pelos procedimentos invasivos realizados, que expõem os profissionais a constantes riscos ocupacionais. A necessidade de manter postura de alerta permanente e a escassez de momentos de descanso contribuem para o desgaste físico e mental,

aumentando a vulnerabilidade ao estresse crônico e à síndrome de Burnout (Evangelista; Ribeiro, 2020).

Entre os fatores agravantes, destacam-se a sobrecarga de funções, a remuneração insuficiente, a necessidade de múltiplos vínculos empregatícios, a carência de autonomia e a fragilidade nos relacionamentos interpessoais dentro da equipe. Esses elementos reduzem a qualidade da assistência, favorecem o absenteísmo, a desmotivação e o esgotamento emocional, reforçando o ciclo de desgaste ocupacional (Nascimento et al., 2020).

Diante desse cenário, é fundamental adotar medidas preventivas e protetoras tanto no nível individual quanto organizacional. Para o profissional, o equilíbrio entre trabalho, lazer e descanso, aliado a estratégias de enfrentamento como técnicas de relaxamento, atividades físicas e programas de apoio psicológico, pode reduzir os efeitos do estresse. No âmbito institucional, investir em melhores condições de trabalho, treinamentos contínuos, momentos de pausa, incentivo à comunicação e valorização da equipe são estratégias essenciais para prevenir e manejar o Burnout (Batista; Takashi, 2020).

Programas de prevenção devem contemplar mudanças no ambiente físico, flexibilização de horários, participação dos enfermeiros nas decisões e promoção da educação permanente. Instituições que valorizam seus profissionais conseguem reduzir custos, aumentar a produtividade e oferecer um cuidado mais seguro e humanizado aos pacientes. Além disso, práticas de lazer, integração social e atividades recreativas no ambiente de trabalho contribuem para aliviar tensões e melhorar a qualidade de vida da equipe (Silva et al., 2020). 1414

Dessa forma, o estresse ocupacional e o Burnout em enfermeiros que atuam em UTIs configuram um problema significativo, que precisa ser discutido e enfrentado. Reconhecer a vulnerabilidade desses profissionais e implementar estratégias de promoção da qualidade de vida são passos fundamentais para garantir tanto a saúde dos trabalhadores quanto a segurança e a humanização da assistência prestada (Nascimento; Souza; Carvalho, 2025).

5 CONCLUSÃO

A pesquisa revelou que o ambiente da Unidade de Terapia Intensiva (UTI) impõe intensas demandas físicas, emocionais e psicológicas aos enfermeiros, tornando-os particularmente suscetíveis ao estresse ocupacional e à Síndrome de Burnout. A rotina é marcada por excesso de responsabilidades, longas jornadas de trabalho, contato constante com o sofrimento e a morte, conflitos interpessoais e escassez de recursos, fatores que comprometem a saúde desses profissionais e impactam negativamente a qualidade do cuidado prestado.

Verificou-se que o estresse e o Burnout não decorrem apenas de aspectos individuais, mas estão profundamente ligados a fatores institucionais, como a insuficiência de recursos humanos e materiais, além da falta de suporte emocional. Esse contexto exige a implementação de estratégias preventivas e interventivas que englobem tanto ações voltadas ao autocuidado e ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional, quanto iniciativas organizacionais, como valorização da equipe, melhoria das condições de trabalho, capacitações e programas de apoio psicológico.

Portanto, que o enfrentamento do estresse e do Burnout entre enfermeiros de UTI requer uma abordagem abrangente, centrada na promoção da qualidade de vida no ambiente laboral e no fortalecimento do cuidado com quem cuida. Somente com profissionais saudáveis, motivados e devidamente reconhecidos será possível assegurar uma assistência crítica segura, eficiente e humanizada.

REFERÊNCIAS

ALVES, Júlio César Silca; et al. Síndrome de Burnout e saúde mental dos profissionais de enfermagem na pandemia de Covid-19. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 8, e57911831360, 2022. Disponível em: DOI: <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i8.31360>>. Acesso em 20 de fev. de 2024.

1415

BATISTA, Luciana Sabadin; TAKASHI, Magali Hiromi. Os principais fatores causadores de estresse em profissionais de enfermagem que atuam em Unidade de Terapia Intensiva. *Revisa*, v. 9, n. 1, p. 156-162, 2020.

CASTRO, Carolina Sant'Anna Antunes Azevedo et al. Síndrome de burnout e engajamento em profissionais de saúde: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, v. 32, n. 3, p. 381-390, 2020.

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.

EVANGELISTA, Denilson; RIBEIRO, Wanderson Alves. Síndrome de Burnout e o estresse vivenciados pelos enfermeiros do centro de terapia intensiva: uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, p. e733974327-e733974327, 2020.

FERNANDES, Edilson Cristino Pereira; et al. Os efeitos da Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem durante o primeiro ano da Pandemia Covid-19. *Research, Society and Development*, v.11, n.7, e47 311730382, 2022. Disponível em: <<https://rsdjurnal.org/index.php/rsd/article/view/30382>>. Acesso em: 12 mar. de 2025.

FERNANDES, Fausto Rocha Fernandes; GEDRAT, Dóris Cristina; VIEIRA, André Guirland. O significado do trabalho: um olhar contemporâneo. *Cadernos da Fucamp*, v.22, n.56,

p.99-106/2023. Disponível em: [3072-Texto do Artigo-11517-1-1020230709.pdf](https://doi.org/10.1517/1020230709.pdf). Acesso em: 02 de mar. de 2025.

FERREIRA, Fernanda Cruz Ramos et al. Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout em enfermeiros de unidades de emergência. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 25, p. e18898-e18898, 2025.

GOMES, Ana Paula Sales. Fatores associados à ocorrência da síndrome de burnout em enfermeiros no contexto da pandemia da covid-19: um estudo narrativo. Trabalho de conclusão de curso em enfermagem, PUC/ Goias- GO, 2023. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/6774/1/FATORES%20ASSOCIADOS%20%C3%80CORR%C3%80ANCIA%20DA%20S%C3%80DNDROME%20DE%20BURNOUT%20EM%20ENFERMEIROS%20NO%20CONTEXTO%20DA%20PANDEMIA%20DA%20COVID-19%20UM%20ESTUDO%20NARRATIVO.Pdf>>. Acesso em: 07 de mar. de 2025.

MATOS, Larissa Silva de Oliveira; et al. CARTILHA SAÚDE MENTAL E TRABALHO: RISCOS E PREVENÇÃO. Disponível em: <<https://unilab.edu.br/wp-content/uploads/2022/09/CARTILHA-SAÚDE-MENTAL-TRABALHO-2022.pdf>>. Acesso em: 15 de mar. de 2025.

NASCIMENTO, Eduarda Érica Ferreira et al. Desenvolvimento da síndrome de Burnout nos enfermeiros de UTI de um hospital privado do agreste Pernambucano. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 4, p. 7325-7352, 2020.

NASCIMENTO, Jheferson Miranda; DE SOUZA, Caio Erick Vieira; CARVALHO, Karine Maria Martins Bezerra. IMPACTOS DO ESTRESSE E BURNOUT NA SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DE TERAPIA INTENSIVA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. *Revista Expressão Católica Saúde*, v. 10, n. 1, p. 33-41, 2025.

PEREIRA, Letícia Rodrigues; et al. Síndrome de Burnout na enfermagem no contexto da pandemia de Covid-19: Revisão da literatura. Trabalho de conclusão de curso em Enfermagem pelo Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos - UNICEPLAC, 2020. Disponível em:<https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/1684/1/LeticiaRodrigues%20Pereira_%20Sabrina%20Moreira%20deSouza%20Stephany%20de%20Almeida%20Moraes.pdf%20.pdf>. Acesso em: 15 de mar. de 2025.

POUSA PCP, LUCCA SR. Psychosocial factors in nursing work and occupational risks: a systematic review. *Rev. Bras. Enferm.* 74 (suppl 3) • 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0198>>. Acesso em: 02 de mar. de 2025.

SANTOS MOTA, Rosana et al. Estresse ocupacional relacionado à assistência de enfermagem em Terapia Intensiva. *Revista Baiana de Enfermagem*, v. 35, 2021.

SANTOS, Daniel Rodrigues, et al. Impactos da síndrome de Burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: revisão da literatura. 2021. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 3, p. 23911-23926, 2021. Acesso em: 17 de mar. de 2025.

SANTOS, Dayane. Lustre dos; ALMEIDA Nathany Nogueira. Estresse prolongado da equipe de enfermagem e a síndrome de Burnout. 2020. Disponível em: <https://www.i-nesul.edu.br/site/repositorio/enfermagem/arquivos/4.pdf>. Acesso em: 10 de mar. de 2024.

SCHMIDT, Denise Rodrigues Costa et al. Qualidade de vida no trabalho e burnout em trabalhadores de enfermagem de Unidade de Terapia Intensiva. *Rev. bras. enferm.*, Brasília, v. 66, n. 1, p. 13-17, Feb. 2023.

SILVA, Felipe Matos et al. Síndrome de Burnout: estresse e o trabalho do enfermeiro intensivista. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 11, p. e51791110264-e51791110264, 2020.

SILVEIRA, Ana Luiza Pereira; et al. Síndrome de Burnout: consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde. *Rev. bras. med. trab.*, v. 14, n. 3, p. 275-284, 2022. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/12/827299/rbmt-v14n3_275-284.pdf>. Acesso em: 14 de mar. de 2025.

SOARES, Cassia Baldini et al. Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo, v. 48, n. 2, p. 335-345, Apr. 2023 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342014000200335&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 12 de mar. 2025.

SOARES, Samira Silva Santos; et al. Dupla jornada de trabalho na enfermagem: dificulda des enfrentadas no mercado de trabalho e cotidiano laboral. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020_0380>. Acesso em: 04 de mai. de 2024.