

## BURNOUT NA ENFERMAGEM EM MEIO A COVID-19

BURNOUT IN NURSING STAFF AMIDST COVID-19

AGOTAMIENTO DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN MEDIO DE LA COVID-19

Adriana de Vasconcellos Cabral<sup>1</sup>

Ágata Cristian da Costa Albino<sup>2</sup>

Letícia Espíndola da Silva<sup>3</sup>

Dayane de Castro Bernardo<sup>4</sup>

Felipe de Castro Felicio<sup>5</sup>

Wanderson Alves Ribeiro<sup>6</sup>

**RESUMO:** A síndrome de burnout intensificou-se de forma significativa entre profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19, em razão do aumento abrupto das demandas assistenciais, da sobrecarga emocional e das condições laborais desfavoráveis, diante desse cenário, torna-se necessário compreender como os fatores estressores ampliaram o risco de adoecimento mental e de que forma tais impactos repercutiram na qualidade de vida desses profissionais. O estudo tem como objetivo geral analisar os fatores relacionados à ocorrência do burnout na enfermagem durante a pandemia, considerando efeitos psicológicos, ocupacionais e institucionais envolvidos no processo. Trata-se de uma revisão de literatura de abordagem qualitativa, conduzida por meio de busca sistematizada nas bases SciELO, BVS e periódicos da área de saúde, utilizando os descritores Burnout, Enfermagem, Saúde do Trabalhador e COVID-19. Os resultados demonstraram que a sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos, o medo de contaminação e a convivência com elevados índices de mortalidade contribuíram para níveis elevados de exaustão emocional, tais impactos repercutiram na saúde mental, com manifestações como ansiedade, distúrbios do sono, sintomas depressivos e prejuízos nas relações pessoais e profissionais. A análise evidenciou a necessidade de estratégias institucionais sustentadas, como apoio psicossocial, reorganização de escalas, comunicação eficiente e incentivo ao autocuidado, conclui-se que o fortalecimento das políticas de saúde do trabalhador é indispensável para prevenir o burnout e promover ambientes laborais mais seguros e saudáveis.

296

**Descritores:** Burnout. Enfermagem. Saúde Mental. COVID-19.

<sup>1</sup> Gestão Pública pela Estácio. Pós-graduação em saúde da Família pela Estácio Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Iguacu (UNIG).

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de graduação em enfermagem da Universidade Iguacu (UNIG).

<sup>3</sup> Acadêmico do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Iguacu (UNIG).

<sup>4</sup> Orientadora. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO. Especialista em Oncologia pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ. Bacharel em Enfermagem pela UNIRIO. Docente da Associação de Ensino Superior de Nova Iguaçu - UNIG. Docente do curso de graduação Uniabeu.

<sup>5</sup> Orientador. Enfermeiro Especialista em Urgência e Emergência; Especialista em Terapia Intensiva. Especialista em Saúde da Família. Mestre em Saúde Materno- infantil - UFF; Professor Assistente de Enfermagem - UNIG.

<sup>6</sup> Coorientador. Enfermeiro. Mestre, Doutor e Pós-Doutor em Ciências do Cuidado em Saúde pela Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da Universidade Federal Fluminense (EEAAC/UFF). Docente do curso de Graduação em Enfermagem. Professor dos cursos de Pós-Graduação Lato Sensu em Enfermagem em Neonatologia e Pediatria; Enfermagem em Obstetrícia; Enfermagem em Emergência e Terapia Intensiva; Fisioterapia em Terapia Intensiva; e Fisioterapia em Neonatologia e Pediatria. Docente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Vigilância em Saúde da Universidade Iguacu (UNIG).

**ABSTRACT:** Burnout syndrome intensified significantly among nursing professionals during the COVID-19 pandemic due to the abrupt increase in care demands, emotional overload, and unfavorable working conditions. Given this scenario, it becomes necessary to understand how stressors increased the risk of mental illness and how these impacts affected the quality of life of these professionals. The general objective of this study is to analyze the factors related to the occurrence of burnout in nursing during the pandemic, considering the psychological, occupational, and institutional effects involved in the process. This is a qualitative literature review, conducted through a systematic search in the SciELO and BVS databases and health-related journals, using the descriptors Burnout, Nursing, Occupational Health, and COVID-19. The results demonstrated that work overload, resource scarcity, fear of contamination, and exposure to high mortality rates contributed to high levels of emotional exhaustion. These impacts affected mental health, manifesting as anxiety, sleep disorders, depressive symptoms, and impaired personal and professional relationships. The analysis highlighted the need for sustained institutional strategies, such as psychosocial support, reorganization of schedules, efficient communication, and encouragement of self-care. It is concluded that strengthening worker health policies is essential to prevent burnout and promote safer and healthier work environments.

**Keywords:** Burnout. Nursing. Mental Health. COVID-19.

**RESUMEN:** El síndrome de burnout se intensificó significativamente entre los profesionales de enfermería durante la pandemia de COVID-19 debido al aumento repentino de las demandas de atención, la sobrecarga emocional y las condiciones laborales desfavorables. Ante este panorama, resulta necesario comprender cómo los factores estresantes incrementaron el riesgo de enfermedad mental y cómo estos impactos afectaron la calidad de vida de estos profesionales. El objetivo general de este estudio es analizar los factores relacionados con la aparición del burnout en enfermería durante la pandemia, considerando los efectos psicológicos, ocupacionales e institucionales involucrados en el proceso. Se trata de una revisión bibliográfica cualitativa, realizada mediante una búsqueda sistemática en las bases de datos SciELO y BVS y en revistas especializadas en salud, utilizando los descriptores Burnout, Enfermería, Salud Ocupacional y COVID-19. Los resultados demostraron que la sobrecarga laboral, la escasez de recursos, el temor al contagio y la exposición a altas tasas de mortalidad contribuyeron a altos niveles de agotamiento emocional. Estos impactos afectaron la salud mental, manifestándose como ansiedad, trastornos del sueño, síntomas depresivos y deterioro de las relaciones personales y profesionales. El análisis destacó la necesidad de estrategias institucionales sostenidas, tales como apoyo psicosocial, reorganización de horarios, comunicación eficaz y fomento del autocuidado. Se concluye que fortalecer las políticas de salud laboral es esencial para prevenir el síndrome de burnout y promover entornos de trabajo más seguros y saludables.

297

**Palabras clave:** Síndrome de burnout. Enfermería. Salud mental. COVID-19.

## INTRODUÇÃO

Burnout é uma síndrome ocupacional complexa que tem afetado progressivamente os profissionais da saúde, em especial os da enfermagem, cuja rotina envolve contato direto com o sofrimento, a dor e a sobrecarga emocional, considerada um fenômeno psicossocial relacionado

ao trabalho, impactando significativamente a qualidade de vida e o desempenho funcional dos indivíduos acometidos (Rocha *et al.*, 2022).

Caracteriza-se como um estado de colapso físico e mental, resultado da exposição contínua a estressores no ambiente de trabalho, na enfermagem, esses estressores incluem a pressão por produtividade, a escassez de recursos humanos e materiais, as longas jornadas e a responsabilidade pelo cuidado direto ao paciente, a pandemia de COVID-19 intensificou tais condições de forma abrupta, tornando o ambiente hospitalar ainda mais exaustivo e emocionalmente desafiador (Alves *et al.*, 2022).

Enquanto fenômeno multidimensional, o Burnout é compreendido como resultado da interação entre fatores individuais, ocupacionais e organizacionais, manifestando-se de forma gradual até comprometer o equilíbrio psicossocial do trabalhador, engloba componentes como exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, que se inter-relacionam e repercutem tanto no estado físico quanto no psicológico do indivíduo (Santana *et al.*, 2021).

A caracterização da síndrome também envolve a compreensão de que o desgaste não se restringe a cargas físicas, mas abrange de maneira expressiva a dimensão emocional do cuidado em saúde, o contato frequente com situações de sofrimento, a exposição a riscos biológicos e a convivência com cenários de elevada demanda por assistência compõem um contexto que favorece a sobrecarga mental (Soares *et al.*, 2022).

298

A enfermagem, por sua natureza assistencial, apresenta maior suscetibilidade à síndrome, já que se trata de uma profissão que exige não apenas competência técnica, mas também envolvimento interpessoal contínuo, o ato de cuidar, permeado por responsabilidades éticas e sociais, potencializa a exigência de recursos emocionais para lidar com situações imprevisíveis e de alto impacto, dessa forma, o Burnout é compreendido como um fenômeno que transcende a individualidade, configurando-se como expressão de dinâmicas laborais intensas e, muitas vezes, desproporcionais à capacidade de enfrentamento humano (Lima; Cavalcante, 2021).

Vivenciado de maneira dramática pelos profissionais de enfermagem, o cenário pandêmico trouxe exigências intensificadas, como o uso contínuo de equipamentos de proteção individual, o isolamento social, o medo constante de adoecer ou contaminar familiares, além da sobrecarga causada pelo aumento exponencial da demanda assistencial, com isso, o risco de

adoecimento mental se agravou, evidenciando uma necessidade urgente de olhar atento para a saúde desses trabalhadores (Lima; Cavalcante, 2021).

Houve um aumento expressivo nos índices de burnout entre profissionais da enfermagem durante os picos da COVID-19, 70% desses profissionais apresentaram sintomas relacionados à síndrome, com destaque para a exaustão emocional e sentimentos de impotência diante da crise sanitária global, esses dados refletem a gravidade do problema e a insuficiência das estratégias de cuidado voltadas aos profissionais da linha de frente (Freire *et al.*, 2022).

Causas multifatoriais contribuíram para esse quadro, como a precarização das condições de trabalho, a ausência de suporte emocional institucional, a negligência quanto ao bem-estar psicológico e o aumento da exposição à morte e ao sofrimento, por conta disso, muitos enfermeiros relataram sensação de abandono, falta de valorização profissional e dificuldades em lidar com a pressão constante, o que favoreceu o desenvolvimento ou agravamento de transtornos mentais, incluindo ansiedade, depressão e burnout (Soares *et al.*, 2022).

Cenários de colapso dos serviços de saúde evidenciaram fragilidades históricas na estrutura do sistema e na valorização dos profissionais de enfermagem, a ausência de medidas efetivas de proteção à saúde mental desses trabalhadores resultou em afastamentos frequentes, aumento da rotatividade e piora na qualidade do atendimento aos pacientes, essa realidade revela não apenas um problema individual, mas uma crise coletiva que afeta toda a dinâmica do cuidado em saúde (Santana *et al.*, 2021).

Este estudo justifica-se pela relevância social e científica do tema, especialmente diante da urgência em adotar práticas de cuidado integradas à saúde dos profissionais de enfermagem, a pandemia escancarou a vulnerabilidade desses profissionais, que atuaram como pilares no enfrentamento da crise sanitária, muitas vezes negligenciados em suas próprias necessidades de cuidado e proteção.

Contribuições teóricas e práticas são esperadas a partir desta investigação, tanto para a formação acadêmica quanto para a qualificação do processo de trabalho em enfermagem pois identificar e analisar os aspectos envolvidos no burnout durante a pandemia de COVID-19 representa um passo importante para fortalecer as políticas de saúde ocupacional e valorizar a atuação da enfermagem como protagonista no cuidado em saúde, mesmo em contextos adversos e desafiadores.

As questões norteadoras deste estudo buscam compreender aspectos essenciais da problemática investigada, : “Quaisserendo elas fatores contribuíram para o desenvolvimento do

burnout entre profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19?”, “De que forma o ambiente de trabalho impactou a saúde mental dos profissionais de enfermagem no período pandêmico?” e “Quais estratégias podem ser adotadas para mitigar os efeitos do burnout e promover um ambiente laboral mais saudável e acolhedor?”.

O estudo tem como objetivo geral analisar os fatores relacionados à ocorrência da síndrome de burnout em profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19. Para alcançá-lo, delineiam-se os seguintes objetivos específicos: identificar os principais fatores estressores que contribuíram para o desenvolvimento da síndrome no contexto pandêmico; investigar os efeitos do burnout na saúde mental e na qualidade de vida desses profissionais; e levantar estratégias utilizadas por instituições e trabalhadores para a prevenção e o enfrentamento do burnout no ambiente de saúde.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa, realizada em seis etapas: definição da temática de pesquisa, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão, busca sistematizada na literatura, categorização dos estudos selecionados, análise crítica do conteúdo e apresentação da síntese do conhecimento obtido.

300

As bases de dados utilizadas foram: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e periódicos indexados na área de enfermagem e saúde coletiva. A busca foi conduzida utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Burnout, Enfermagem, Saúde do Trabalhador e COVID-19. Serão incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, em língua portuguesa, com acesso digital gratuito, que abordem de forma direta a temática proposta, foram excluídos estudos duplicados, artigos incompletos, publicações não revisadas por pares, produções fora do recorte temporal ou que tratem de forma tangencial a síndrome de Burnout sem relação com a prática da enfermagem em meio à pandemia.

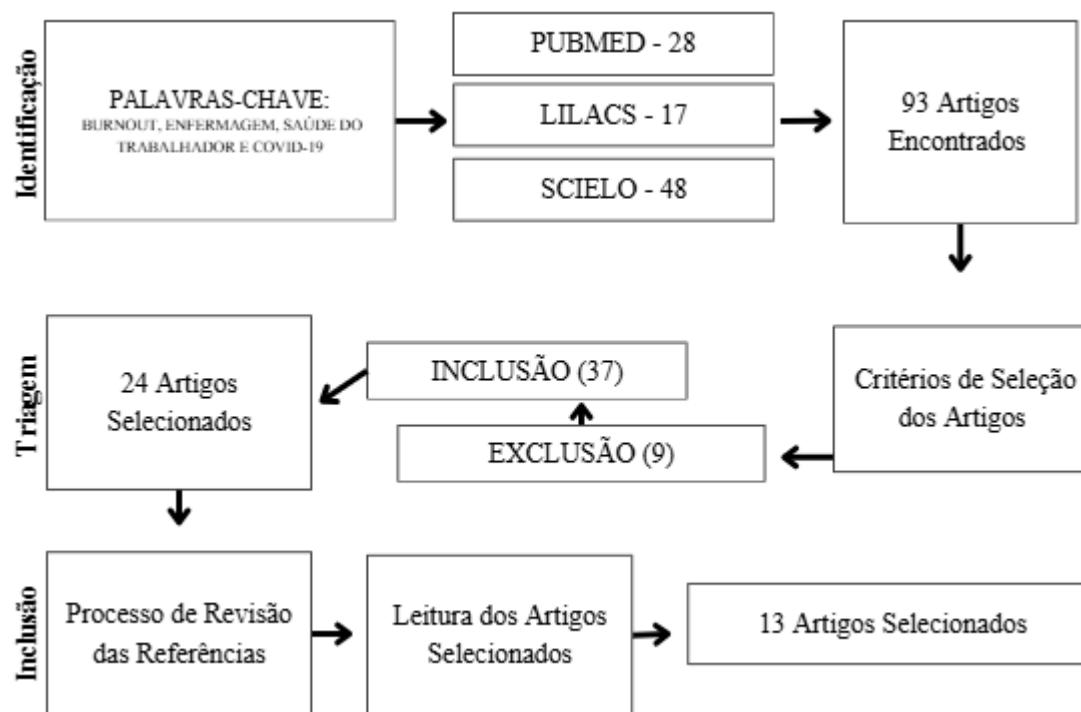
Todos os artigos selecionados foram lidos na íntegra, permitindo a compreensão aprofundada do conteúdo e a identificação de categorias temáticas relevantes as informações extraídas foram organizadas em unidades de análise, com posterior sistematização e discussão crítica à luz da literatura científica contemporânea, a partir desse processo, foi elaborada uma síntese integrativa que possibilite compreender os efeitos da síndrome de Burnout sobre a

enfermagem no contexto da COVID-19, subsidiando reflexões e contribuições acadêmicas sobre o tema.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a realização das buscas nas bases de dados, 93 artigos foram encontrados, identificados e selecionados para análise, foram removidas 6 duplicatas, totalizando 83 estudos, aplicados os demais critérios de inclusão e exclusão restaram 24 estudos dos quais foram para a fase de leitura na íntegra, ao final, 13 estudos foram incluídos nesta revisão, conforme fluxograma (figura 1)

**Figura 1 – Fluxograma Prisma das referências selecionadas**



**Fonte:** Elaborado pelas Autoras (2025)

301

Após a aplicação dos critérios de inclusão, foram selecionados 13 artigos dentre um total inicial de 93 estudos identificados. Desses, 10 da SciELO, 2 da LILACS e 1 do PubMed. Os artigos analisados apresentaram diferentes delineamentos metodológicos, incluindo revisões integrativas, estudos de campo e relatos de experiência, o que possibilitou uma compreensão ampla e diversificada sobre a ocorrência da síndrome de burnout entre profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19, considerando múltiplos cenários assistenciais,

níveis de exposição ao risco e variações nas condições de trabalho vivenciadas no período pandêmico.

Para sintetizar as evidências acerca dos fatores estressores, impactos psicossociais e estratégias de enfrentamento relacionadas ao burnout na enfermagem, apresenta-se a Tabela 1, que reúne os estudos selecionados e os categoriza conforme autor e ano, metodologia, objetivo e principais achados. Essa organização permite uma análise comparativa das condições laborais, das manifestações da síndrome e das medidas adotadas para mitigação do sofrimento ocupacional, evidenciando desafios recorrentes, padrões de sobrecarga e iniciativas institucionais voltadas à proteção da saúde mental dos profissionais. A apresentação estruturada dos dados favorece a interpretação dos resultados, destacando tendências que reforçam a necessidade de ações intersetoriais e de ambientes laborais mais seguros e acolhedores.

**Tabela 1 – Estudos selecionados**

Autor e Ano	Metodologia	Objetivo do Estudo	Principais Resultados
Alves <i>et al.</i> , 2022	Revisão narrativa sobre burnout e saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia.	Investigar o impacto da pandemia na saúde mental e na incidência de burnout entre profissionais de enfermagem.	Identificou níveis elevados de exaustão emocional, ansiedade e sobrecarga decorrentes da intensificação do trabalho e do medo de contaminação.
Assis <i>et al.</i> , 2023	Estudo descritivo, abordagem qualitativa, entre profissionais de enfermagem com profissionais da equipe de enfermagem.	Analizar a presença de burnout entre profissionais de enfermagem em momentos críticos da pandemia.	Apontou elevado desgaste emocional, desensação de impotência e esgotamento físico agravados por jornadas extensas e escassez de recursos.
Buffon <i>et al.</i> , 2023	Estudo transversal sobre prevalência da síndrome de burnout entre profissionais de saúde na pandemia.	Verificar a prevalência de burnout em profissionais de enfermagem durante a COVID-19.	Constatou alta prevalência da síndrome, especialmente entre profissionais da enfermagem expostos constantemente a situações de risco e sobrecarga.
Cardoso <i>et al.</i> , 2022	Estudo descritivo qualitativo com análise de narrativas de profissionais de enfermagem.	Compreender o desenvolvimento do burnout durante a pandemia.	Revelou que o acúmulo de tarefas, a pressão emocional e o medo do contágio intensificaram sinais de exaustão e distanciamento psicológico.
Fernandes <i>et al.</i> , 2022	Estudo de abordagem qualitativa com profissionais atuantes em enfermagem no primeiro ano da pandemia.	Investigar os efeitos do burnout em profissionais de enfermagem no início da crise sanitária.	Evidenciou agravamento do sofrimento mental, incluindo depressão, ansiedade e redução da qualidade de vida.

Freire et al., 2022	Revisão integrativa sobre burnout entre equipes de enfermagem.	Analizar o reflexo da pandemia sobre burnout entre os trabalhadores da enfermagem.	Mostrou ampliação da exaustão física intensas e condições de trabalho frágeis.
Lima; Cavalcante, 2021	Estudo de revisão sobre burnout entre enfermeiros na pandemia.	Avaliar fatores desencadeadores da síndrome de burnout entre enfermeiros durante a COVID-19.	Identificou estresse contínuo, sobrecarga e falta de suporte emocional como principais influenciadores.
Moser et al., 2021	Estudo observacional e revisão teórica sobre a pandemia em profissionais da saúde mental.	Discutir impactos psicológicos da pandemia em profissionais da saúde mental.	Evidenciou aumento de transtornos mentais, incluindo burnout, depressão e sintomas pós-traumáticos.
Paes et al., 2022	Revisão integrativa sobre burnout entre profissionais de enfermagem no Brasil.	Identificar consequências do burnout durante a pandemia.	Apontou deterioração da saúde mental, queda na produtividade e maior intenção de abandono do trabalho.
Pereira et al., 2021	Revisão de literatura sobre burnout na enfermagem no contexto pandêmico.	Levantar evidências sobre o avanço do burnout entre profissionais de enfermagem.	Confirmou expansão da exaustão emocional, sentimentos de desvalorização e frustração.
Rocha et al., 2022	Estudo descritivo com enfermeiros atuantes na pandemia.	Avaliar a presença de burnout entre profissionais de enfermagem frente à COVID-19.	Identificou alta taxa de esgotamento, associada a jornadas prolongadas e pressão constante.
Santana et al., 2021	Estudo descritivo e reflexivo sobre estresse de enfermagem.	Discutir o estado psicológico de enfermagem durante a pandemia.	Demonstrou que o estresse contínuo aumentou os sintomas de burnout, afetando desempenho e bem-estar.
Soares et al., 2022	Revisão integrativa sobre fatores associados ao burnout entre profissionais de saúde.	Identificar fatores que influenciaram o burnout durante a pandemia.	Destacou sobrecarga, insuficiência de EPIs, riscos biológicos e pressão emocional como principais desencadeadores.

**Fonte:** Elaborado pelas Autoras (2025)

A leitura e análise do material selecionado permitiram a construção de três categorias temáticas principais: Fatores estressores associados ao burnout na enfermagem durante a COVID-19, Impactos do burnout na saúde mental e na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem e Estratégias de enfrentamento e medidas institucionais para mitigação do burnout durante a pandemia.

#### Categoria 1: Fatores estressores associados ao burnout na enfermagem durante a COVID-19

A pandemia de COVID-19 impôs uma reorganização intensa dos serviços de saúde, expondo profissionais de enfermagem a múltiplos fatores estressores que ampliaram a

vulnerabilidade ao burnout, a súbita elevação da demanda assistencial exigiu adaptações rápidas, muitas vezes realizadas sem treinamento suficiente, o que gerou insegurança e desgaste emocional, esse cenário se agravou pela instabilidade gerada pela evolução imprevisível da doença e pela necessidade constante de tomada de decisões em situações críticas (Moser *et al.*, 2021).

As longas jornadas de trabalho tornaram-se uma constante, decorrentes da alta taxa de internações e da insuficiência de profissionais para atender ao volume de pacientes, essa expansão da carga horária contribuiu para a exaustão física e para a redução de períodos adequados de descanso, enfraquecendo a capacidade de recuperação diária, a sobrecarga contínua influenciou negativamente a concentração, o desempenho e o equilíbrio mental, favorecendo a instalação progressiva da síndrome (Assis *et al.*, 2023).

A escassez de recursos, especialmente no início da pandemia, intensificou o estresse diário dos profissionais, equipamentos de proteção individual insuficientes, falta de insumos e limitações estruturais criaram barreiras adicionais ao cuidado seguro, a percepção de trabalhar em condições inadequadas ampliou sentimentos de vulnerabilidade e desamparo, dificultando o enfrentamento das demandas físicas e emocionais que se acumulavam (Rocha *et al.*, 2022).

O medo de contaminação foi outro elemento marcante, especialmente pelo risco de transmissão aos familiares, a necessidade de isolamento, aliada à preocupação constante com a própria saúde e com a segurança dos entes próximos, gerou tensão emocional contínua, esse medo sustentado comprometeu a estabilidade psicológica, alimentando níveis elevados de ansiedade e favorecendo o desgaste progressivo observado entre muitos profissionais (Soares *et al.*, 2022).

A convivência diária com altos índices de mortalidade também se destacou como um dos fatores mais impactantes, a perda frequente de pacientes, muitas vezes em sequência, produziu sofrimento emocional intenso, marcado pela sensação de impotência diante da gravidade dos casos, a exposição repetida a cenários de luto e dor afetou a capacidade de manter equilíbrio emocional, contribuindo para a manifestação de exaustão psicológica (Alves *et al.*, 2022).

As mudanças constantes nos protocolos assistenciais, determinadas pela evolução do conhecimento científico, também funcionaram como fonte de estresse, a necessidade de rápida assimilação de novas orientações exigiu atenção redobrada e adaptação contínua, esse ritmo

acelerado de atualizações dificultou a manutenção de um senso de estabilidade no ambiente de trabalho, ampliando a sensação de pressão e incerteza (Fernandes *et al.*, 2022).

A insuficiência de equipes multidisciplinares durante os momentos mais críticos da pandemia ampliou a responsabilidade dos profissionais de enfermagem, em muitos contextos, a redução de pessoal associada a afastamentos por contaminação aumentou o volume de tarefas, exigindo desempenho acima da capacidade habitual, essa realidade inviabilizou pausas adequadas e favoreceu o acúmulo de tensões físicas e emocionais (Santana *et al.*, 2021).

O distanciamento social imposto pela pandemia também interferiu nas estratégias de enfrentamento usuais dos profissionais, a redução de convivência com amigos, familiares e redes de apoio dificultou a expressão e a partilha de sentimentos, limitando mecanismos de alívio emocional, esse isolamento contribuiu para o sentimento de solidão e para a intensificação de sintomas relacionados ao estresse ocupacional (Paes *et al.*, 2022).

A falta de reconhecimento institucional percebida por alguns profissionais funcionou como mais um fator gerador de desgaste, a ausência de feedback positivo, somada à dificuldade de comunicação entre gestores e equipes, influenciou sentimentos de desvalorização e frustração, esse distanciamento dificultou a construção de um ambiente de confiança e agravou a sensação de sobrecarga vivenciada no cotidiano laboral (Buffon *et al.*, 2023).

305

A interrupção de rotinas pessoais e o desequilíbrio entre vida profissional e vida privada contribuíram para a evolução do burnout durante a pandemia, muitos profissionais enfrentaram dificuldades para manter hábitos saudáveis, realizar atividades de lazer ou organizar responsabilidades familiares, a soma desses elementos criou um ambiente propício ao esgotamento físico e emocional, evidenciando a necessidade de intervenções estruturadas para fortalecer a saúde mental da enfermagem em cenários de crise (Rocha *et al.*, 2022).

## Categoria 2: Impactos do burnout na saúde mental e na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem

A manifestação do burnout entre profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19 refletiu-se de maneira significativa na saúde mental, revelando níveis elevados de exaustão emocional, esse estado prolongado comprometeu a capacidade de lidar com demandas complexas e reduziu a disposição para enfrentar situações de grande intensidade, a permanência desse quadro favoreceu um ciclo de desgaste contínuo, marcado por sensação de esgotamento e perda de energia vital (Freire *et al.*, 2022).

A redução da realização profissional emergiu como um dos impactos mais relatados, influenciada pela percepção de desempenho insuficiente diante de condições adversas, a constante sensação de não alcançar resultados satisfatórios, mesmo diante de grande esforço, gerou frustração persistente, esse fenômeno enfraqueceu a motivação e afetou a confiança nas próprias habilidades, contribuindo para a deterioração do bem-estar psicológico (Fernandes *et al.*, 2022).

Os sintomas de ansiedade surgiram com frequência, impulsionados pela pressão assistencial e pelo medo constante de adoecimento, a presença de preocupações excessivas, inquietação e tensão física comprometeu o equilíbrio emocional necessário para atuar em ambientes de risco elevado,, esses sintomas, quando não reconhecidos ou manejados adequadamente, progrediram para quadros mais severos ao longo do período pandêmico (Buffon *et al.*, 2023).

A presença de sintomas depressivos também foi observada entre profissionais expostos ao burnout, manifestando-se por tristeza persistente, desmotivação e perda de interesse por atividades habituais, esses sinais influenciaram a qualidade das interações sociais, prejudicaram o desempenho no trabalho e afetaram a percepção de propósito pessoal, a junção entre desgaste emocional e tristeza profunda ampliou a vulnerabilidade a adoecimentos mentais mais duradouros (Assis *et al.*, 2023).

Distúrbios do sono tornaram-se comuns em profissionais submetidos ao ritmo intenso da pandemia, dificultando o descanso e a recuperação física, a combinação entre estresse prolongado, jornadas extensas e hiperalerta impediu ciclos de sono reparadores, a privação de descanso contribuiu para irritabilidade, lapsos de memória e redução da atenção, agravando o impacto do burnout no cotidiano laboral (Rocha *et al.*, 2022).

As relações sociais também sofreram interferências significativas, especialmente devido ao isolamento e à sobrecarga emocional, muitos profissionais relataram afastamento gradual de familiares e amigos, motivado pela falta de tempo, pelo medo de contaminação ou pela dificuldade de compartilhar experiências traumáticas, essa retração reduziu as possibilidades de apoio emocional e intensificou a sensação de solidão (Moser *et al.*, 2021).

A saúde física foi igualmente afetada, com relatos de fadiga constante, dores musculares, alterações gastrointestinais e maior susceptibilidade a doenças, a interação entre desgaste psicológico e manifestações corporais evidenciou o impacto sistêmico do burnout, esses

sintomas comprometeram a vitalidade e reduziram a capacidade de manter rotinas saudáveis, prejudicando a qualidade de vida (Pereira *et al.*, 2021).

A produtividade e a capacidade de concentração dos profissionais também foram prejudicadas, influenciando a precisão e a agilidade necessárias no cuidado clínico, tarefas antes realizadas com fluidez passaram a exigir maior esforço, interferindo no ritmo de trabalho e na confiança individual, essa dificuldade cognitiva reforçou a sensação de sobrecarga e contribuiu para erros ou omissões, aumentando a pressão emocional (Cardoso *et al.*, 2022).

O afastamento laboral foi um efeito frequente em casos mais intensos, refletindo a impossibilidade de manter desempenho adequado diante do esgotamento, esses afastamentos impactaram equipes já reduzidas, ampliando a sobrecarga dos colegas e criando um ciclo contínuo de desgaste, a necessidade de repouso prolongado indicou a profundidade do comprometimento da saúde mental desses profissionais (Freire *et al.*, 2022).

A soma desses impactos produziu repercussões significativas na qualidade de vida, influenciando a satisfação pessoal, o equilíbrio emocional e a percepção de bem-estar geral, a convivência prolongada com estresse intenso comprometeu a harmonia entre vida pessoal e trabalho, dificultando a retomada de rotinas saudáveis mesmo após a redução dos casos de COVID-19, esses achados reforçam a importância de estratégias permanentes de apoio à saúde mental na enfermagem (Lima; Cavalcante, 2021).

307

### **Capítulo 3: Estratégias de enfrentamento e medidas institucionais para mitigação do burnout durante a pandemia**

A identificação precoce de sinais de desgaste emocional tornou-se uma estratégia fundamental para o enfrentamento do burnout durante a pandemia, muitas instituições intensificaram ações de monitoramento psicológico, buscando reconhecer sintomas iniciais e orientar os profissionais sobre possibilidades de cuidado, esse acompanhamento permitiu intervenções mais ágeis, reduzindo a progressão do sofrimento mental (Freire *et al.*, 2022).

Programas de apoio psicossocial foram ampliados para oferecer acolhimento emocional, escuta qualificada e orientação especializada, sessões de atendimento individual e rodas de conversa virtuais criaram espaços seguros para expressão de sentimentos, essas iniciativas fortaleceram a comunicação entre equipes e favoreceram o compartilhamento de experiências, reduzindo a sensação de isolamento emocional (Fernandes *et al.*, 2022).

A reorganização das escalas de trabalho também configurou uma medida importante para reduzir a sobrecarga, a redistribuição de turnos, a criação de intervalos estratégicos e a

implantação de revezamentos contribuíram para maior equilíbrio entre descanso e atividade laboral, essa adequação favoreceu a recuperação física e minimizou o acúmulo de fadiga ao longo das semanas mais críticas da pandemia (Buffon *et al.*, 2023).

A capacitação contínua oferecida pelos serviços de saúde buscou orientar os profissionais sobre protocolos atualizados, manejo clínico e prevenção de contaminação, o acesso a informações claras e treinamentos frequentes reduziu a insegurança e fortaleceu a autonomia nas decisões cotidianas, essa dinâmica aumentou a confiança nas ações desempenhadas e contribuiu para a diminuição da tensão decorrente de dúvidas assistenciais (Assis *et al.*, 2023).

Melhorias na organização do ambiente laboral também foram adotadas, incluindo adequação de espaços, ampliação de materiais e garantia de insumos adequados, essas intervenções diminuíram a sensação de vulnerabilidade associada à falta de recursos, quando os profissionais percebiam condições mais seguras, os níveis de ansiedade tendiam a sofrer redução progressiva (Pereira *et al.*, 2021).

O incentivo ao autocuidado foi amplamente destacado como estratégia de fortalecimento emocional, orientações sobre prática de atividades físicas, alimentação equilibrada e momentos de lazer foram incorporadas a ações educativas institucionais, o resgate de hábitos saudáveis auxiliou na redução do estresse acumulado e favoreceu melhor regulação emocional diante das pressões diárias (Santana *et al.*, 2021). 308

Redes de apoio entre os próprios profissionais também emergiram como mecanismo eficiente de enfrentamento, a troca de experiências, a solidariedade entre colegas e o suporte mútuo criaram uma atmosfera de cooperação que ajudou a aliviar o peso emocional da rotina, essa interação reforçou vínculos e permitiu que dificuldades fossem compartilhadas de maneira mais leve (Fernandes *et al.*, 2022).

A ampliação da comunicação entre gestores e equipes ajudou a reduzir conflitos e aprimorar a tomada de decisões coletivas, reuniões frequentes, informativos claros e abertura para sugestões trouxeram mais transparência ao cotidiano institucional, essa aproximação aumentou a confiança na liderança e favoreceu a construção de ambientes mais acolhedores, mesmo em cenários de alta pressão (Rocha *et al.*, 2022).

Algumas instituições implementaram políticas de valorização profissional, oferecendo reconhecimento formal, incentivos e espaços de manifestação de ideias, essas ações contribuíram para elevar a autoestima dos trabalhadores e estimularam maior engajamento, a

percepção de que o esforço era reconhecido impactou positivamente o equilíbrio emocional e reduziu sentimentos de frustração (Alves *et al.*, 2022).

Por fim, iniciativas intersetoriais envolvendo serviços de saúde, setores administrativos e equipes psicossociais possibilitaram respostas mais completas ao burnout, a integração de diferentes áreas ampliou o suporte disponível e fortaleceu a capacidade institucional de lidar com situações de crise, essas experiências evidenciam a importância de sustentar políticas permanentes de cuidado à saúde mental da enfermagem, independentemente de eventos emergenciais como a pandemia (Soares *et al.*, 2022).

## CONCLUSÃO

A análise realizada evidenciou que o burnout entre profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19 resultou de um conjunto de fatores associados à intensificação das demandas assistenciais, às condições adversas de trabalho e ao impacto emocional imposto pelo cenário sanitário, a exposição contínua a situações de alta complexidade favoreceu o desgaste progressivo, dificultando a manutenção do equilíbrio físico e mental ao longo do período crítico.

Os achados demonstraram que os efeitos da síndrome ultrapassaram o ambiente laboral ao repercutirem de forma significativa na saúde mental e na qualidade de vida desses profissionais. Sintomas como exaustão emocional, ansiedade, distúrbios do sono e sentimento de insuficiência evidenciaram a profundidade das consequências enfrentadas, esses impactos também alcançaram a esfera social, interferindo nas relações interpessoais e nos hábitos cotidianos que sustentam o bem-estar.

A diversidade das manifestações observadas reforça a necessidade de compreensão ampliada do burnout como uma condição multifatorial, cuja evolução depende de fatores individuais, institucionais e contextuais, a pandemia intensificou fragilidades já existentes nos serviços de saúde, revelando vulnerabilidades estruturais que contribuíram para ampliar o risco de adoecimento psicológico entre os profissionais de enfermagem.

As estratégias de enfrentamento identificadas mostraram que intervenções institucionais consistentes e suporte emocional adequado são essenciais para reduzir o impacto da síndrome, a reorganização dos fluxos de trabalho, o fortalecimento da comunicação, o acesso a programas de apoio psicossocial e a promoção do autocuidado apresentaram resultados relevantes na mitigação do estresse, a articulação entre diferentes setores também se destacou como recurso importante para ampliar a efetividade das ações implementadas.

Considerando esses elementos, torna-se evidente a necessidade de políticas permanentes de proteção à saúde mental da enfermagem, que ultrapassem o contexto emergencial da pandemia e se mantenham como parte estruturante da prática profissional, a ampliação do suporte institucional, associada ao reconhecimento das demandas emocionais inerentes ao trabalho em saúde, contribui para ambientes mais seguros, acolhedores e capazes de prevenir a recorrência do burnout em situações futuras.

## REFERENCIAS

ALVES, J.; SOUZA, N.; MARTINS, W. Síndrome de Burnout e saúde mental de profissionais da enfermagem na pandemia de Covid-19. **Research, Society and Development**, v. II, n. 8, p. e57911831360-e57911831360, 2022.

ASSIS, B.; GIACOMIN, J.; DUARTE, H.; RISSI, C.; SILVA, J.; RISSI, G. Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem em momentos de pandemia por COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 3, p. 11503-11519, 2023.

BUFFON, V.; ROEDER, B.; BARROS, L.; SOBRAL, A.; SIMM, E.; BARK, G.; BARK, A. Prevalência da síndrome de burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19. **BioSCIENCE**, v. 81, n. 2, p. 3-3, 2023.

CARDOSO, N.; GOMES, S.; SANTOS, S. Desenvolvimento da síndrome de burnout em profissionais de enfermagem na pandemia COVID-19. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 12, n. 37, p. 78-93, 2022. 310

FERNANDES, E.; GUIDA, N.; MARKUS, G.; PEREIRA, R.; DIAS, A. Os efeitos da Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem durante o primeiro ano de Pandemia da Covid-19. **Research, Society and Development**, v. II, n. 7, p. e47311730382-e47311730382, 2022.

FREIRE, A.; SANTOS, D.; CARNEIRO, N.; FONTES, R.; VALENTIM, A.; SANTOS, G. Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem: reflexo da pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. II, n. 4, p. e41211427330-e41211427330, 2022.

LIMA, E.; CAVALCANTE, R. Síndrome de burnout no profissional enfermeiro durante a pandemia de covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 4, p. e15023-15029, 2021.

MOSER, C.; MONTEIRO, G.; NARVAEZ, J.; ORNELL, F.; CALEGARO, V.; BASSOLS, A.; HAUCK, S.. Saúde mental dos profissionais da saúde na pandemia do coronavírus (Covid-19). **Revista brasileira de psicoterapia**. v. 23, n. 1, p. 107-125, 2021.

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-e10308, 2022.

PEREIRA, L.; SOUZA, S.; MORAES, S.; BARBOSA, J. Síndrome de burnout na enfermagem no contexto da pandemia de COVID-19: revisão da literatura. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde-ReBIS**, v. 3, n. 4, 2021.

ROCHA, G.; COSTA, F.; FERRAZ, C.; ALMEIDA, E.; SILVA, S.; GALDINO, C. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem frente a pandemia da covid-19. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 96, n. 40, p. 118, 2022.

SANTANA, A.; SANTOS, E.; SANTOS, L. COVID-19, estresse contínuo e síndrome de burnout: como anda a saúde dos profissionais da enfermagem?. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-SERGIPE**, v. 6, n. 2, p. 101-101, 2021.

SOARES, J.; OLIVEIRA, N.; MENDES, T.; RIBEIRO, S.; CASTRO, J. Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa. **Saúde em debate**, v. 46, n. 1, p. 385-398, 2022.