

SÍNDROME DE BURNOUT E O PAPEL DO HUMOR NA SAÚDE MENTAL DOS ENFERMEIROS

BURNOUT SYNDROME AND THE ROLE OF HUMOR IN NURSES' MENTAL HEALTH

SÍNDROME DE BURNOUT Y EL PAPEL DEL HUMOR EN LA SALUD MENTAL DE LOS ENFERMEROS

Aramis Rommel Barbosa Pires¹

Keila do Carmo Neves²

Alexandre Gonçalves³

RESUMO: **Introdução:** A Síndrome de Burnout constitui um problema de saúde ocupacional crítico entre enfermeiros, caracterizado pela exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. A natureza exigente da profissão, com altas cargas de trabalho e exposição constante ao sofrimento, predispõe esses profissionais ao esgotamento, com repercussões na qualidade do cuidado e na segurança do paciente. **Objetivo:** Analisar os fatores associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem e o papel do humor como estratégia de enfrentamento e promoção da saúde mental. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa. Foram selecionados artigos científicos publicados entre 2019 e 2024, nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico, utilizando os descritores "Síndrome de Burnout", "Enfermagem", "Humor" e "Estratégias de Enfrentamento". A amostra final foi composta por 10 fontes. **Análise e discussão dos resultados:** A análise identificou que os fatores desencadeantes do Burnout são multifatoriais, incluindo sobrecarga de trabalho, condições laborais precárias e pressão emocional. Em contrapartida, evidenciou-se que o humor, utilizado de forma adaptativa, atua como um regulador emocional, promove a coesão da equipe e auxilia na ressignificação de situações adversas, constituindo uma ferramenta válida para a resiliência ocupacional.

315

Descritores: Esgotamento Profissional. Enfermagem. Humor. Saúde Mental. Estratégias de Enfrentamento.

ABSTRACT: **Introduction:** Burnout Syndrome is a critical occupational health problem among nurses, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. The demanding nature of the profession, with high workloads and constant exposure to suffering, predisposes these professionals to exhaustion, with repercussions on the quality of care and patient safety. **Objective:** To analyze the factors associated with the development of Burnout Syndrome in nursing professionals and the role of humor as a coping strategy and for promoting mental health. **Methodology:** This is a bibliographic review with a qualitative approach. Scientific articles published between 2019 and 2024 were selected from the SciELO, LILACS, PubMed, and Google Scholar databases, using the descriptors "Burnout Syndrome", "Nursing", "Humor", and "Coping Strategies". The final sample consisted of 10 sources. **Analysis and discussion of results:** The analysis identified that the triggering factors for Burnout are multifactorial, including work overload, poor working conditions, and emotional pressure. On the other hand, it was evidenced that humor, when used adaptively, acts as an emotional regulator, promotes team cohesion, and helps reframe adverse situations, constituting a valid tool for occupational resilience. **Conclusion:** It is concluded that identifying risk factors is essential, and humor is configured as an accessible and effective coping strategy. Its incorporation into mental health promotion practices in the work environment is recommended, as a complement to broader structural transformations in healthcare organizations.

Descriptors: Burnout. Professional. Nursing. Humor. Mental Health. Coping Strategies.

¹Discente do curso em Enfermagem.

²Enfermeira. Mestre e Doutora em Enfermagem pela UFRJ/EEAN. Pós-Graduada em Nefrologia e UTI Neonatal e Pediátrica; Docente do Curso de Graduação e Pós-Graduação em Enfermagem da UNIG. Docente do Curso de Graduação da UNIABEU. Coordenadora de Atenção Básica do Município de Queimados-RJ. Membro dos grupos de Pesquisa NUCLEART e CEHCAC da EEAN/UFRJ.

³ Enfermeiro, Doutor em Artes Visuais EBA-UFRJ, Doutor em Enfermagem EEAN-UFRJ, Enfermeiro Assistente do Hospital Municipal Miguel Couto-RJ, Docente da Fundação de Apoio À Escola Técnica-FAETEC/RJ, Docente da Graduação em Enfermagem da UNIG/RJ, Coordenador e Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da UNIABEU/RJ.

RESUMEN: **Introducción:** El Síndrome de Burnout constituye un problema crítico de salud ocupacional entre enfermeros, caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de la realización personal. La naturaleza exigente de la profesión, con altas cargas de trabajo y exposición constante al sufrimiento, predispone a estos profesionales al desgaste, con repercusiones en la calidad del cuidado y la seguridad del paciente. **Objetivo:** Analizar los factores asociados al desarrollo del Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería y el papel del humor como estrategia de afrontamiento y promoción de la salud mental. **Metodología:** Se trata de una revisión bibliográfica, con enfoque cualitativo. Se seleccionaron artículos científicos publicados entre 2019 y 2024, en las bases de datos SciELO, LILACS, PubMed y Google Académico, utilizando los descriptores "Síndrome de Burnout", "Enfermería", "Humor" y "Estrategias de Afrontamiento". La muestra final fue compuesta por 10 fuentes. **Análisis y discusión de los resultados:** El análisis identificó que los factores desencadenantes del Burnout son multifactoriales, incluyendo la sobrecarga laboral, condiciones laborales precarias y la presión emocional. Por otra parte, se evidenció que el humor, utilizado de forma adaptativa, actúa como un regulador emocional, promueve la cohesión del equipo y ayuda a ressignificar situaciones adversas, constituyendo una herramienta válida para la resiliencia ocupacional. **Conclusión:** Se concluye que la identificación de los factores de riesgo es fundamental y el humor se configura como una estrategia de afrontamiento accesible y eficaz. Se recomienda su incorporación a las prácticas de promoción de la salud mental en el ambiente laboral, como complemento a transformaciones estructurales más amplias en las organizaciones de salud.

Descriptores: Agotamiento Profesional. Enfermería. Humor. Salud Mental. Estrategias de Afrontamiento.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, constitui-se em um problema de saúde pública de grande relevância no cenário contemporâneo, sobretudo em profissões caracterizadas por alta demanda emocional, física e cognitiva, como é o caso da enfermagem. Definido como uma resposta crônica a estressores interpessoais prolongados no ambiente de trabalho, o burnout envolve três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização ou cinismo e redução da realização pessoal (Edú-Valsania, S. et al., 2022)

316

O termo Burnout surgiu na literatura especializada a partir das observações iniciais do psicólogo americano Herbert Freudenberger, que descreveu sinais de esgotamento físico e mental entre os profissionais da saúde submetidos a alta carga emocional. Posteriormente, Christina Maslach aprofundou o estudo e desenvolveu o Maslach Burnout Inventory (MBI), um instrumento de avaliação psicológica amplamente utilizado em pesquisas internacionais para mensuração do fenômeno.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a reconhecer o burnout como um fenômeno ocupacional na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), resultado do estresse crônico no trabalho (World Health Organization, 2019). Esse reconhecimento conferiu maior visibilidade ao tema, impulsionando estudos e estratégias de prevenção. Nesse ponto, a Síndrome de Burnout deixou de ser entendida apenas como um desgaste físico e mental, passando a ser reconhecida como uma condição multidimensional e complexa, com efeitos

diretos sobre a saúde mental, o bem-estar físico e o desempenho profissional dos trabalhadores. Além disso, o fenômeno repercute na qualidade do cuidado prestado e na segurança dos pacientes, especialmente em contextos assistenciais de alta demanda, como a enfermagem, cujos profissionais figuram entre os grupos mais vulneráveis ao desenvolvimento da síndrome (Dall’Ora; Ball; Griffiths, 2020).

No cenário internacional, estudos indicam que a prevalência de burnout entre profissionais de enfermagem se situa em níveis preocupantes, com taxas que variam de 11,23% (Woo *et al.*, 2020) a aproximadamente 30% em análises mais recentes (Ge *et al.*, 2023). Durante a pandemia de COVID-19, foi observado uma elevação significativa nos índices de burnout, devido à sobrecarga do sistema de saúde, da escassez de recursos e ao medo de contaminação. Esses foram fatores que intensificaram o esgotamento emocional dos enfermeiros (Ghahramani *et al.*, 2021).

No Brasil, a pandemia de COVID-19 intensificou o esgotamento entre os profissionais de enfermagem, elevando significativamente os níveis de exaustão emocional e afetando a percepção de realização profissional. Essa realidade reflete tanto a sobrecarga estrutural do sistema público de saúde quanto a fragilidade das estratégias institucionais de apoio psicológico e de prevenção do esgotamento (Rezer; Faustino 2022).

Diante desse panorama, torna-se essencial não apenas compreender as causas e efeitos da síndrome de Burnout, mas também explorar estratégias que possam diminuir seus impactos. Nesse contexto, o humor tem se destacado como um importante recurso psicológico e relacional.

Um estudo realizado na Alemanha avaliou a eficácia do humor aplicado a enfermeiros em formação. A intervenção, com duração de três horas, demonstrou benefícios imediatos, como o aumento dos afetos positivos e a redução dos afetos negativos. Após seis meses, observou-se manutenção dos efeitos positivos, com melhora sustentada no humor geral, no prazer e no significado atribuídos ao trabalho, bem como na frequência de experiências de fluxo (Bartzik *et al.*, 2021). Em equipes de enfermagem, estudos recentes demonstram que o humor pode funcionar como estratégia adaptativa de enfrentamento, auxiliando na melhora do clima organizacional e na qualidade do cuidado prestado (Fang *et al.*, 2024; Bartzik *et al.*, 2021).

Assim, este trabalho propõe uma análise teórica da síndrome de Burnout na enfermagem, contemplando seus aspectos históricos, causas, efeitos, prevalência nos últimos

anos e possibilidades de enfrentamento, com especial atenção ao papel do humor como estratégia protetiva no contexto laboral.

A escolha do tema se justifica pela crescente incidência da Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem e pelos impactos diretos na saúde mental, qualidade da assistência e segurança do paciente. A literatura recente aponta que sintomas de burnout afetam entre 11,23% e 30% dos profissionais de enfermagem em escala global (Woo *et al.*, 2020; Ge *et al.*, 2023).

No Brasil, durante a pandemia de COVID-19, foi observado um aumento expressivo do esgotamento entre profissionais de enfermagem, associado a sobrecarga emocional e condições laborais desafiadoras. Cerca de 74% dos enfermeiros e 64% dos técnicos apresentaram sinais de burnout durante o período pandêmico (Rezer; Faustino, 2022). Tal realidade evidencia a urgência de estratégias de apoio psicológico e prevenção do adoecimento ocupacional.

No cenário internacional, a pandemia também contribuiu para o aumento do esgotamento profissional, sobretudo entre profissionais de saúde atuantes na linha de frente. Revisões sistemáticas demonstraram elevação significativa nos níveis de Burnout em razão da sobrecarga assistencial, escassez de recursos e medo de contaminação (Ghahramani *et al.*, 2021). Esses fatores exercem impacto direto no desempenho, na motivação e na permanência dos trabalhadores no setor, ampliando riscos institucionais e humanos.

318

Embora exista uma vasta produção científica sobre prevalência e fatores associados ao burnout, ainda existe uma lacuna quanto a estratégias psicossociais de enfrentamento voltadas ao bem-estar emocional de profissionais da enfermagem. Nesse contexto, o humor tem sido apontado como uma ferramenta promissora na redução do estresse, promoção de afetos positivos e fortalecimento da resiliência ocupacional. Estudos evidenciam que intervenções baseadas em humor podem melhorar o humor, a satisfação e o significado do trabalho de forma imediata e sustentada (Bartzik *et al.*, 2021).

Além disso, pesquisas indicam que o humor pode fortalecer relações interpessoais e contribuir para ambientes de trabalho mais positivos, reduzindo tensões e favorecendo interações colaborativas (Fang *et al.*, 2024). Embora esses achados não sejam específicos da enfermagem, eles oferecem bases teóricas relevantes para o contexto profissional da área. Entretanto, no cenário nacional, ainda existem poucos estudos que aplicam essa abordagem entre profissionais de enfermagem, o que reforça a importância de investigações e abre novas perspectivas de cuidado e prevenção voltadas ao contexto brasileiro.

Diante desse panorama, investigar a relação entre humor e burnout torna-se relevante no âmbito científico, social e institucional. Os resultados podem subsidiar políticas de saúde ocupacional, programas de apoio psicológico e ações que promovam bem-estar emocional no trabalho, contribuindo para a redução do absenteísmo, da rotatividade e do sofrimento psíquico. Assim, o presente estudo se justifica pela necessidade de compreender o humor como estratégia protetiva e potencialmente integrável à prática profissional, favorecendo um modelo de cuidado mais sustentável e humanizado.

Para o desenvolvimento do presente estudo, foi definida a seguinte questão norteadora: De que forma o uso do humor pode atuar como estratégia de enfrentamento da Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem?

Diante do exposto, tem-se como objetivos deste estudo: Identificar os principais fatores associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem e analisar a relação entre o humor e a Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, identificando de que forma o humor pode contribuir como estratégia de enfrentamento e promoção da saúde mental no ambiente de trabalho.

METODOLOGIA

319

A pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza aplicada e abordagem qualitativa, uma vez que busca produzir conhecimento voltado à compreensão e à melhoria das práticas relacionadas à saúde mental dos profissionais de enfermagem, com foco nas estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout. Assim, pretende-se compreender, com base em estudos científicos existentes, como o uso do humor pode atuar como ferramenta de apoio emocional e de promoção do bem-estar desses profissionais em contextos de elevada demanda emocional e física.

A abordagem qualitativa foi adotada por possibilitar a análise de significados, percepções e interpretações presentes na literatura sobre o tema, conforme orienta Minayo (2014), ao afirmar que esse tipo de pesquisa permite explorar a complexidade dos fenômenos humanos em seus aspectos simbólicos, culturais e sociais.

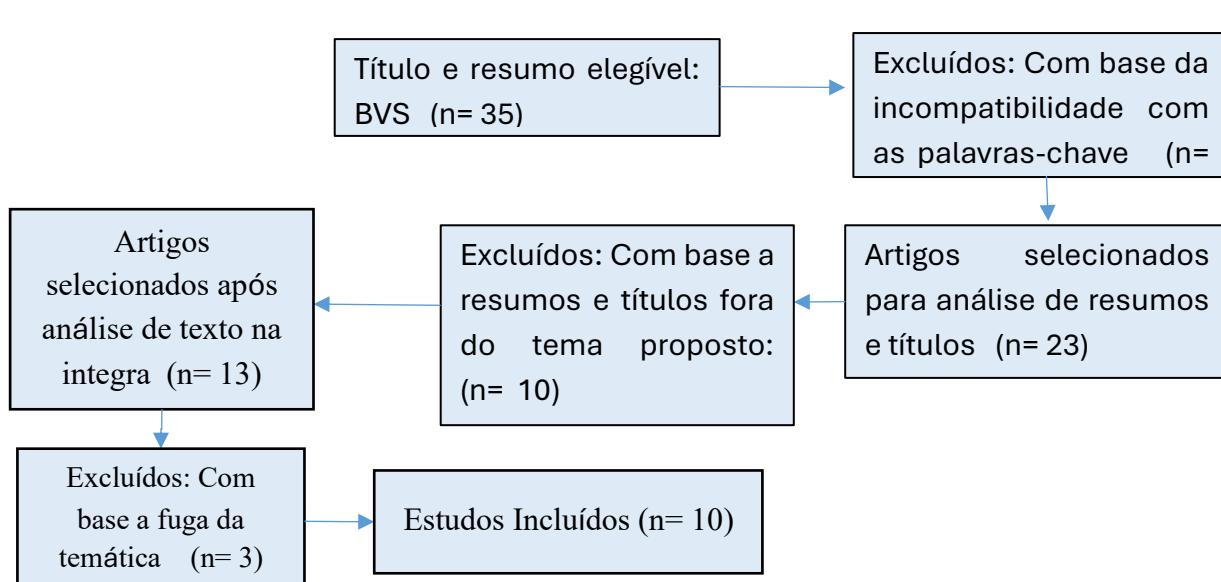
Quanto aos objetivos, trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva. É exploratória por buscar aprofundar o conhecimento sobre um fenômeno ainda pouco estudado — o humor como estratégia de enfrentamento do Burnout —, e é descritiva por analisar e sintetizar os resultados apresentados em diferentes estudos da área, conforme propõe Gil (2017).

O método utilizado foi a revisão bibliográfica. Foram selecionados artigos científicos, dissertações e teses publicadas preferencialmente entre os anos de 2019 e 2025, disponíveis nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico. Também foram incluídas referências clássicas anteriores a esse período, consideradas essenciais para a compreensão teórica do tema, como os estudos de Freudenberger (1974) e Maslach & Jackson (1981).

Utilizaram-se os descritores: “Síndrome de Burnout”, “Enfermagem”, “Humor”, “Saúde Mental” e “Estratégias de Enfrentamento”. Após a busca e leitura dos materiais, foi procedida à análise qualitativa e interpretativa dos conteúdos, buscando identificar convergências e divergências nos resultados e nas interpretações dos autores acerca da relação entre humor, estresse ocupacional e saúde mental dos enfermeiros. A amostra final foi composta por 10 fontes, sendo 7 artigos científicos de periódicos, 2 referências teóricas clássicas e 1 documento oficial da Organização Mundial da Saúde, as quais serão detalhadas no Quadro.

Por se tratar de uma pesquisa que utiliza dados secundários de domínio público, não foi necessária submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Fluxograma 1 – Seleção de estudos para revisão da literatura.



Fonte: Produção dos autores, 2025.

320

O processo de seleção bibliográfica, detalhado no Fluxograma 1, iniciou-se com a identificação de 35 estudos potenciais nas bases de dados consultadas. Desse total, uma primeira triagem resultou na exclusão de 12 artigos, cujo conteúdo se mostrou incompatível com os

descritores definidos, restando 23 estudos para uma análise mais aprofundada de títulos e resumos. Nessa etapa subsequente, outros 10 artigos foram descartados por não se alinharem ao tema central da investigação, o que resultou em 13 trabalhos elegíveis para leitura na íntegra. Após a análise completa dos textos, mais 3 produções foram excluídas por fugirem do escopo delimitado, chegando-se assim a um corpus final de 10 artigos que constituíram a base para esta revisão de literatura.

Desse modo, a amostra definitiva para a análise foi composta por 10 fontes que se mantiveram em estrita coerência com os descritores e os objetivos do estudo, as quais serão minuciosamente descritas no Quadro 1 a seguir.

Quadro 1: Levantamento estrutural dos artigos selecionados nas bases de dados da temática

Título/Ano	Autores/Revista	Principais Contribuições
Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases (2019)	World Health Organization (OMS)	Reconhecimento oficial do Burnout como fenômeno ocupacional na CID-II, conferindo legitimidade internacional ao tema e impulsionando políticas de saúde do trabalhador.
Staff burn-out (1974)	Freudenberger, H. J. Journal of Social Issues	Artigo que cunhou o termo "burnout", descrevendo pela primeira vez os sinais de esgotamento físico e mental em profissionais de ajuda, como os de saúde.
The measurement of experienced burnout (1981)	Maslach, C.; Jackson, S. E. Journal of Organizational Behavior	Desenvolveu o Maslach Burnout Inventory (MBI), instrumento fundamental que definiu o construto de burnout a partir de três dimensões: exaustão, despersonalização e redução da realização pessoal.
A Systematic Review and Meta-Analysis of Burnout Among Healthcare Workers During COVID-19 (2021)	Ghahramani, S. et al. Frontiers in Psychiatry	Evidenciou o aumento significativo dos níveis de burnout entre profissionais de saúde durante a pandemia.
Global prevalence of burnout symptoms among nurses: A systematic review and meta-analysis (2020)	Woo, T. et al. Journal of Psychiatric Research	Estabeleceu a prevalência mínima de sintomas de burnout entre enfermeiros em 11,23% na escala global, por meio de meta-análise, fornecendo uma linha de base fundamental sobre a magnitude do problema.

Global prevalence of nursing burnout syndrome and temporal trends for the last 10 years (2023)	Ge, M. W. et al. Journal of Clinical Nursing	Meta-análise recente que confirmou a alta e preocupante prevalência do burnout em enfermeiros, com taxas que podem chegar a aproximadamente 30% em mais de 30 países.
Síndrome de burnout em enfermeiros antes e durante a pandemia da COVID-19 (2022)	Rezer, F.; Faustino, W. R. Journal Health NPEPS	Documentou a piora do burnout na enfermagem brasileira durante a pandemia, com índices chegando a 74% entre enfermeiros, refletindo a sobrecarga do sistema nacional.
Burnout: A Review of Theory and Measurement (2022)	Edú-Valsania, S. et al. International Journal of Environmental Research and Public Health	Revisão contemporânea que sintetiza as teorias e instrumentos de medida do burnout, fornecendo uma base teórica sólida e atualizada para o estudo.
Humor training for nursing students: Immediate and long-term effects (2021)	Bartzik, M. et al. Frontiers in Psychology	Mostrou que o humor elevou afetos positivos e manteve benefícios no bem-estar profissional.
The role of humor in reducing job stress and improving well-being among nurses (2024)	Fang, L. et al. Nurse Education Today	Corrobora a ideia do humor como ferramenta de enfrentamento, associando-o à redução do estresse ocupacional e à melhoria do bem-estar em equipes de enfermagem.

Fonte: Produção dos autores, 2025.

ANÁLISE DE DADOS E RESULTADOS

322

Categoria 1 – Fatores de Risco e Impacto

A enfermagem é essencial para o funcionamento de qualquer sistema de saúde, carregando consigo uma carga de trabalho que frequentemente ultrapassa os limites do suportável. Não é exagero dizer que o burnout se instalou como uma sombra sobre a profissão, e para entendê-lo, é preciso olhar para a realidade concreta desses profissionais. A literatura recente deixa claro que o esgotamento não é um simples cansaço, e sim uma resposta a um ambiente de trabalho adoecido. Como bem afirma as pesquisas recentes, o burnout é um fenômeno multidimensional, alimentado por uma complexa teia de fatores que vão desde a estrutura organizacional até o custo psicológico individual do cuidado (Edú-Valsania *et al.*, 2022).

No cenário internacional, a dimensão do problema é alarmante. Uma das primeiras medidas robustas dessa crise foi estabelecida por meio de meta-análise, que apontou uma prevalência mínima de 11,23% de enfermeiros com sintomas de burnout mesmo antes da pandemia (Woo *et al.*, 2020). Este número, por si só, já justificaria um olhar de urgência para a

questão. Contudo, análises posteriores apenas confirmaram e aprofundaram essa preocupação, indicando que as taxas de burnout podem chegar a aproximadamente 30% em alguns contextos, afetando enfermeiros em mais de 30 países (Ge *et al.*, 2023). Esses dados não são apenas estatísticas; representam centenas de milhares de profissionais chegando ao limite em todo o mundo.

Se o problema já era grave, a pandemia de COVID-19 atuou como um acelerador catastrófico. Evidências demonstram que a crise sanitária elevou significativamente os níveis de burnout entre os profissionais de saúde na linha de frente (Ghahramani *et al.*, 2021). A sobrecarga assistencial, somada ao medo constante da contaminação e à escassez crônica de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e outros recursos, criou uma tempestade perfeita para o esgotamento emocional que obrigou os enfermeiros a gerenciar um volume de trabalho avassalador ao mesmo tempo em que lidavam com o luto constante e o risco iminente à própria saúde.

No Brasil, essa realidade se mostrou ainda pior. Pesquisas documentaram de forma contundente o agravamento do burnout na enfermagem nacional durante a pandemia, com índices chegando a assustadores 74% entre os enfermeiros (Rezer; Faustino, 2022). Este número não reflete apenas uma sobrecarga pontual, mas sim o colapso de um sistema de saúde já fragilizado, que submeteu seus profissionais a condições extremas sem o suporte psicológico e estrutural necessário. É a prova de que os fatores de risco no contexto brasileiro são ainda mais intensos, combinando pressões universais da profissão com as vulnerabilidades específicas do SUS.

Um dos fatores mais citados e que serve como pano de fundo para todos os outros é a sobrecarga de trabalho crônica. A alta razão paciente/enfermeiro, tão comum em hospitais e unidades de saúde, impede que o cuidado seja prestado com a qualidade e a humanização que todo profissional deseja oferecer. Essa dissonância entre o ideal de cuidado e a realidade prática gera um sentimento de impotência e frustração que corrói gradualmente a realização profissional, um dos pilares do bem-estar no trabalho.

Para além dos números e das cargas, o aspecto relacional e emocional do trabalho se revela como um fator de risco silencioso e profundamente desgastante. O contato diário com o sofrimento, a dor e a morte exige uma regulação emocional constante, um " fingir estar bem" que, com o tempo, esgota as reservas psicológicas do indivíduo. Tal exigência emocional, quando não reconhecida e apoiada, é um combustível potente para a despersonalização, fazendo

com que o profissional, como mecanismo de defesa, passe a se distanciar emocionalmente de pacientes e colegas.

O resultado direto dessa combinação de fatores é um profissional esgotado física e mentalmente, marcado pela profunda insatisfação com o trabalho. Nesse estado de esgotamento, a capacidade de cuidado é a primeira a ser prejudicada, minada pelo cansaço, pela desmotivação e pelo distanciamento emocional, resultando em um ambiente de trabalho mais propenso a erros, com alta rotatividade e queda na qualidade da assistência. Isso faz com que o problema deixe de ser individual e passe a ser coletivo, reverberando por toda a equipe e, por fim, nos pacientes, cujo cuidado deveria ser prioridade.

Diante desse cenário, torna-se evidente que o burnout na enfermagem não é um desfecho isolado, mas o sintoma mais visível de uma estrutura de trabalho que opera no limite. Ignorar essa realidade significa compactuar com um modelo assistencial que adoece quem deveria cuidar, comprometendo não apenas a saúde dos profissionais, mas a própria razão de existir do sistema de saúde: o cuidado humanizado e seguro.

Categoria 2 – O Papel do Humor como Estratégia de Enfrentamento do Burnout

A gravidade do burnout na enfermagem exige a identificação de estratégias de enfrentamento viáveis e eficazes. Entre os recursos investigados, o humor tem se mostrado uma ferramenta promissora para a promoção de resiliência ocupacional. Diferente de uma simples descontração, o humor positivo configura-se como um mecanismo de enfrentamento ativo, capaz de modificar a percepção e a resposta aos estressores laborais. Estudos demonstram que seu uso está associado à melhoria do bem-estar psicológico e à redução dos níveis de estresse entre profissionais da saúde (Fang *et al.*, 2024).

Evidências sobre a eficácia do humor foram obtidas por meio de intervenções estruturadas. Uma pesquisa com enfermeiros submetidos a um treinamento breve de três horas observou resultados significativos e duradouros. Os participantes relataram aumento imediato de afetos positivos e, após seis meses, mantinham uma melhora sustentada no humor geral e no significado atribuído ao trabalho (Bartzik *et al.*, 2021). Tais achados indicam que o humor pode ser desenvolvido como uma habilidade profissional.

Um dos principais mecanismos de ação do humor é sua função catártica, atuando como uma válvula de escape para as tensões acumuladas. No ambiente de alta pressão da saúde, piadas internas e comentários bem-humorados permitem que a equipe libere o estresse de forma

coletiva e socialmente aceitável. Este processo impede que as emoções negativas se cristalizem, mitigando um dos componentes centrais do burnout: a exaustão emocional.

Além do alívio imediato, o humor fortalece significativamente os vínculos sociais e a coesão da equipe. O ato de rir em conjunto cria um sentimento de pertencimento e solidariedade, quebrando hierarquias e facilitando o apoio mútuo. Esta rede de suporte informal é um antídoto crucial contra a despersonalização, outra dimensão fundamental da síndrome (Edú-Valsania *et al.*, 2022).

O humor também atua por meio da ressignificação cognitiva, permitindo que o profissional enfrente as adversidades a partir de uma nova perspectiva. Ao adotar um olhar mais flexível e menos rígido sobre os problemas, o indivíduo consegue gerenciar a pressão sem ser consumido por ela. Esta flexibilidade mental é um componente vital para a manutenção do equilíbrio psicológico em contextos desgastantes.

A aplicabilidade desta estratégia no cotidiano da enfermagem foi confirmada por investigações recentes. Pesquisas verificaram que o uso espontâneo do humor durante a jornada de trabalho está correlacionado com a redução do estresse percebido e o aumento da satisfação profissional. Estes dados reforçam a viabilidade do humor como um recurso de autorregulação emocional acessível durante a própria atividade laboral (Fang *et al.*, 2024).

325

A relevância do humor como estratégia de enfrentamento torna-se ainda mais patente quando contrastada com os índices críticos de burnout documentados no Brasil. Perante realidades como a taxa de 74% de esgotamento entre enfermeiros durante a pandemia, toda ferramenta protetiva deve ser considerada (Rezer; Faustino, 2022). O humor posiciona-se, assim, como uma resposta prática e humana a um problema complexo.

Portanto, conclui-se que o humor constitui uma estratégia de enfrentamento legítima, baseada em evidências e de significativo potencial para a enfermagem. Seu estímulo intencional nos ambientes de saúde representa uma abordagem promissora para a preservação da saúde mental dos profissionais, complementando esforços mais amplos de melhoria das condições de trabalho.

Categoria 3 – Integração entre Teoria e Prática: Caminhos para uma Enfermagem Resiliente

A análise dos fatores de risco do burnout e das estratégias de enfrentamento revela a necessidade de uma abordagem integrada para o problema. As evidências demonstram que intervenções focadas no desenvolvimento de recursos pessoais, como o humor, mostram-se

promissoras quando contextualizadas na realidade laboral dos enfermeiros. A implementação de tais estratégias representa um passo fundamental para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis (Bartzik *et al.*, 2021).

A transposição do humor como ferramenta de enfrentamento para a prática clínica exige uma mudança cultural nas instituições de saúde. É necessário que gestores e líderes reconheçam seu valor legítimo para a saúde ocupacional, indo além de visões que o consideram como falta de profissionalismo. Criar espaços onde a leveza e o apoio mútuo sejam valorizados pode ser um antídoto eficaz contra a cultura de sobrecarga e pressão extrema (Fang *et al.*, 2024).

A formação profissional emerge como um momento crucial para o desenvolvimento dessas competências. A inclusão de disciplinas ou oficinas que abordem a regulação emocional e as estratégias de enfrentamento, incluindo o uso positivo do humor, na graduação em enfermagem pode equipar melhor os futuros profissionais. Trata-se de prepará-los não apenas tecnicamente, mas também emocionalmente para os desafios que encontrarão (Edú-Valsania *et al.*, 2022).

No contexto brasileiro, caracterizado por índices alarmantes de esgotamento como os 74% identificados durante a pandemia, a urgência por ações efetivas é inegável (Rezer; Faustino, 2022). A promoção do humor adaptativo nas equipes de enfermagem configura-se como uma estratégia de baixo custo e alto impacto, particularmente relevante para um sistema de saúde com recursos limitados como o SUS.

Contudo, é fundamental enfatizar que o humor deve ser compreendido como complementar, e não substituto, das necessárias transformações estruturais. Condições de trabalho dignas, dimensionamento adequado de pessoal e salários justos permanecem como pilares insubstituíveis para o combate ao burnout. O humor atua como uma camada de proteção psicológica dentro de uma realidade que também precisa mudar em sua base.

A efetividade do humor como estratégia de enfrentamento está intrinsecamente ligada ao seu caráter coletivo e social. Seu potencial se realiza plenamente quando praticado e incentivado no seio da equipe, fortalecendo a coesão grupal e criando uma rede de suporte informal. Este aspecto relacional é um dos seus principais mecanismos de ação contra o isolamento e a despersonalização.

A sustentabilidade dos benefícios do humor, como demonstrado por intervenções que mantiveram seus efeitos positivos após seis meses, indica que se trata de mais que um alívio momentâneo (Bartzik *et al.*, 2021). Trata-se da construção de uma habilidade socioemocional

duradoura que pode redefinir a relação do profissional com seu trabalho, aumentando sua resiliência frente às adversidades cotidianas.

Portanto, conclui-se que a integração do humor como estratégia de enfrentamento representa uma via viável e baseada em evidências para promoção da saúde mental na enfermagem. Sua implementação, aliada a mudanças estruturais, pode contribuir significativamente para a redução dos índices de burnout e para a humanização não apenas do cuidado ao paciente, mas também da experiência de trabalho de quem cuida.

CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu analisar os principais fatores associados à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem e o papel do humor como estratégia de enfrentamento. A análise confirmou que o esgotamento profissional é um fenômeno complexo e multifatorial, profundamente enraizado em condições de trabalho adversas, como a sobrecarga laboral, a pressão emocional constante e a falta de suporte organizacional. A elevada prevalência do problema, agravada em contextos como o brasileiro, evidencia uma crise que demanda intervenções urgentes e efetivas.

Diante desse cenário, o humor se mostrou não como um recurso banal, mas como uma ferramenta psicológica válida e de significativo potencial. Foi verificada sua atuação por meio de mecanismos concretos: como regulador emocional, facilitador da coesão de equipe e promotor de ressignificação cognitiva frente às adversidades. Intervenções estruturadas, mesmo que breves, demonstraram a capacidade de gerar benefícios duradouros para o bem-estar e a satisfação profissional.

Conclui-se, portanto, que a incorporação do humor como estratégia de enfrentamento representa um caminho viável e acessível para a promoção de resiliência ocupacional na enfermagem. No entanto, é crucial ressaltar que essa ferramenta não substitui a necessidade premente de transformações estruturais nas organizações de saúde. O humor atua como uma camada de proteção individual e coletiva dentro de um sistema que, em sua essência, precisa ser mais justo, seguro e humanizado para os profissionais de enfermagem.

É recomendado que futuras pesquisas explorem a implementação de programas baseados em humor no contexto específico da enfermagem brasileira, avaliando seus impactos de forma longitudinal. Para a prática profissional, sugere-se que instituições de saúde e cursos de graduação considerem a criação de espaços que valorizem intencionalmente o cultivo do bem-

estar psicológico, integrando o humor positivo como um componente legítimo de uma enfermagem mais saudável e sustentável.

REFERÊNCIAS

BARTZIK, M. et al. Humor training for nursing students: Immediate and long-term effects on affect, happiness and meaning of work. *Frontiers in Psychology*, v. 12, p. 643746, 2021.

EDÚ-VALSANIA, S.; LAGUÍA, A.; MORIANO, J. A. Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 3, p. 1780, 2022.

FANG, L. et al. The role of humor in reducing job stress and improving well-being among nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, v. 134, 2024.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, v. 30, n. 1, p. 159–165, 1974.

GE, M. W. et al. Global prevalence of nursing burnout syndrome and temporal trends for the last 10 years: A meta-analysis of 94 studies covering over 30 countries. *Journal of Clinical Nursing*, v. 32, n. 17-18, p. 5836–5854, 2023.

GHAHRAMANI, S. et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of Burnout Among Healthcare Workers During COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, v. 12, p. 758849, 2021.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

328

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Fundamentos de Metodologia Científica*. 8. ed. Atlas, 2017.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, v. 2, n. 2, p. 99–113, 1981.

MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec/ABRASCO, 2007.

MINAYO, M. C. de S. (org.). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis: Vozes, 2010.

REZER, F.; FAUSTINO, W. R. Síndrome de burnout em enfermeiros antes e durante a pandemia da COVID-19. *Journal Health NPEPS*, v. 7, n. 2, 2022.

WOOD HEALTH ORGANIZATION. *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. Genebra: WHO, 2019.

WOO, T. et al. Global prevalence of burnout symptoms among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, v. 123, p. 9–20, 2020.