

ENTRE O DIPLOMA E O ADOECIMENTO: DESAFIOS DA INSERÇÃO PROFISSIONAL E BURNOUT EM ENFERMEIROS RECÉM-FORMADOS

BETWEEN THE DIPLOMA AND ILLNESS: CHALLENGES OF PROFESSIONAL INTEGRATION AND BURNOUT IN NEWLY GRADUATED NURSES

ENTRE EL DIPLOMA Y EL PADECIMIENTO: DESAFÍOS DE LA INSERCIÓN PROFESIONAL Y EL BURNOUT EN ENFERMEROS RECIÉN GRADUADOS

Larissa Lisboa Miranda¹
Maria Beatriz Mota Pinto²
Eunice Lara dos Santos Cunha³

RESUMO: A entrada no mercado de trabalho expõe o enfermeiro recém-formado a exigências para as quais a graduação nem sempre o prepara, e esse período tem sido associado ao adoecimento mental precoce. Este estudo teve como objetivo identificar os fatores relacionados à inserção profissional associados ao desenvolvimento de burnout em enfermeiros recém-formados. Trata-se de revisão integrativa da literatura, com buscas nas bases PubMed, BDENF, LILACS e SciELO, a partir de descritores DeCS/MeSH, incluindo estudos publicados entre 2022 e 2026 em português, inglês e espanhol. Uma busca complementar na PubMed, com termos específicos para recém-formados, foi acrescentada. Dos 671 registros identificados, 12 compuseram a amostra final. Os fatores mais recorrentes foram a sobrecarga de trabalho, o dimensionamento insuficiente de pessoal, a insegurança técnica própria do início da carreira, o assédio e as dificuldades nas relações interpessoais e a falta de acolhimento e de preceptoria nos serviços. Entre as estratégias de enfrentamento, destacaram-se os programas de mentoria e de residência, a educação permanente e as intervenções baseadas em *mindfulness*. Conclui-se que o burnout no início da carreira decorre principalmente das condições e da organização do trabalho, e que sua prevenção depende de medidas institucionais de acolhimento, e não apenas de recursos individuais do profissional. Nas bases consultadas, não foram localizados estudos brasileiros recentes que mensurassem o burnout especificamente em recém-formados, o que sugere uma lacuna a ser explorada em novas pesquisas.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional. Enfermeiras e Enfermeiros. Saúde Mental. Condições de Trabalho.

¹ Discente do curso de enfermagem- faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas Gamaliel (FATEFIG).

² Discente do curso de enfermagem- faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas Gamaliel (FATEFIG).

³ Biomédica, Mestra em Cirurgia e Pesquisa Experimental pela Universidade do Estado do Pará (UEPA). Docente UEPA e Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas Gamaliel (FATEFIG). Departamento de Patologia.

ABSTRACT: Entering the labor market exposes newly graduated nurses to demands for which undergraduate education does not always prepare them, and this period has been associated with early mental illness. This study aimed to identify the factors related to professional integration that are associated with the development of burnout in newly graduated nurses. This is an integrative literature review, with searches in the PubMed, BDENF, LILACS, and SciELO databases using DeCS/MeSH descriptors, including studies published between 2022 and 2026 in Portuguese, English, and Spanish. A complementary PubMed search with terms specific to newly graduated nurses was added. Of the 671 records identified, 12 made up the final sample. The most recurrent factors were work overload, insufficient staffing, the technical insecurity typical of the beginning of a career, workplace bullying and difficulties in interpersonal relationships, and the lack of onboarding and preceptorship in health services. Among coping strategies, mentoring and residency programs, continuing education, and mindfulness-based interventions stood out. It is concluded that burnout at the beginning of a career stems mainly from working conditions and work organization, and that its prevention depends on institutional onboarding measures rather than solely on the individual resources of the professional. In the databases searched, no recent Brazilian studies measuring burnout specifically in newly graduated nurses were found, which suggests a gap to be explored in further research.

Keywords: Burnout. Professional. Nurses. Mental Health. Working Conditions.

RESUMEN: El ingreso al mercado laboral expone al enfermero recién graduado a exigencias para las cuales la formación de grado no siempre lo prepara, y este período se ha asociado con el deterioro precoz de la salud mental. Este estudio tuvo como objetivo identificar los factores relacionados con la inserción profesional asociados al desarrollo de burnout en enfermeros recién graduados. Se trata de una revisión integradora de la literatura, con búsquedas en las bases PubMed, BDENF, LILACS y SciELO, a partir de descriptores DeCS/MeSH, que incluyó estudios publicados entre 2022 y 2026 en portugués, inglés y español. Se añadió una búsqueda complementaria en PubMed con términos específicos para recién graduados. De los 671 registros identificados, 12 conformaron la muestra final. Los factores más recurrentes fueron la sobrecarga de trabajo, la dotación insuficiente de personal, la inseguridad técnica propia del inicio de la carrera, el acoso laboral y las dificultades en las relaciones interpersonales y la falta de acogida y de preceptoría en los servicios. Entre las estrategias de afrontamiento se destacaron los programas de mentoría y de residencia, la educación permanente y las intervenciones basadas en *mindfulness*. Se concluye que el burnout al inicio de la carrera se debe principalmente a las condiciones y a la organización del trabajo, y que su prevención depende de medidas institucionales de acogida, y no solo de los recursos individuales del profesional. En las bases consultadas, no se localizaron estudios brasileños recientes que midieran el burnout específicamente en recién graduados, lo que sugiere una laguna a explorar en nuevas investigaciones.

Palabras clave: Agotamiento Profesional. Enfermeras y Enfermeros. Salud Mental. Condiciones de Trabajo.

INTRODUÇÃO

O termo burnout foi introduzido na literatura científica por Freudenberger (1974), ao descrever o esgotamento observado em trabalhadores submetidos a exigências emocionais intensas e prolongadas. A síndrome é caracterizada por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional (Maslach; Leiter, 2016). Desde 2019, a Organização Mundial da Saúde a reconhece, na 11ª revisão da Classificação Internacional de Doenças, como fenômeno ocupacional resultante de estresse crônico no trabalho que não foi manejado com sucesso (World Health Organization, 2019). No Brasil, o Ministério da Saúde a descreve como distúrbio emocional decorrente de situações de trabalho desgastantes, que demandam muita competitividade ou responsabilidade (Brasil, 2024).

Os números recentes dão a dimensão do problema. Levantamento da Associação Nacional de Medicina do Trabalho, com dados do Instituto Nacional do Seguro Social, registrou aumento dos afastamentos por burnout de 1.760, em 2023, para 6.985, em 2025, número quase quatro vezes maior (Associação Nacional de Medicina do Trabalho, 2026). Entre enfermeiros em início de carreira, o quadro também é expressivo: em revisão sistemática com metanálise que reuniu 45 estudos e 18.203 profissionais com até três anos de experiência, os escores médios de exaustão emocional e de despersonalização ultrapassaram os pontos de corte de burnout elevado (Zhou; Ying; Kondo, 2026).

A passagem da graduação para o exercício profissional é descrita como um choque de transição, no qual o recém-formado se depara com a distância entre o que aprendeu e o que o serviço exige (Duchscher, 2009). Nesse período, ele assume responsabilidades assistenciais ao mesmo tempo em que ainda consolida suas habilidades técnicas, e o apoio que recebe da equipe e da instituição influencia o modo como atravessa essa fase (See *et al.*, 2023). No Brasil, somam-se a isso a saturação do mercado e a desvalorização profissional (Silva *et al.*, 2024), em um cenário no qual o piso salarial da categoria só foi instituído em 2022 (Brasil, 2022) e o acúmulo de vínculos empregatícios figura entre os fatores associados ao esgotamento (Rodrigues *et al.*, 2024).

No plano subjetivo, a insegurança diante da possibilidade de erro é marcante. Enfermeiros iniciantes relatam fragilidade da confiança profissional (Najafi; Nasiri, 2023), e o fenômeno do impostor, entendido como a sensação persistente de não ser competente o

bastante, tem sido associado ao burnout em profissionais recém-licenciados (Edwards-Maddox, 2023). O contato repetido com o sofrimento e a morte, sem repertório emocional consolidado, pode ainda levar à fadiga por compaixão (Borges *et al.*, 2019), que favorece o distanciamento afetivo característico da despersonalização.

Embora o burnout na enfermagem seja amplamente estudado, a produção voltada especificamente ao profissional em início de carreira ainda é dispersa, sobretudo no contexto brasileiro. Reunir o que se sabe sobre os fatores presentes nesse período pode orientar gestores e instituições formadoras na organização do acolhimento ao recém-formado. Assim, este estudo teve como objetivo identificar os fatores relacionados à inserção profissional associados ao desenvolvimento de burnout em enfermeiros recém-formados.

MÉTODOS

Trata-se de revisão integrativa da literatura, método que reúne e sintetiza resultados de pesquisas com diferentes delineamentos sobre um mesmo tema (Mendes; Silveira; Galvão, 2008). O estudo percorreu seis etapas: elaboração da questão de pesquisa, definição dos critérios de inclusão e exclusão, busca nas bases de dados, extração das informações, avaliação dos estudos incluídos e síntese dos resultados.

A questão de pesquisa foi construída com a estratégia PICO, em que P (população) correspondeu a enfermeiros recém-formados; I (fenômeno de interesse), ao burnout e seus fatores associados; e Co (contexto), à inserção profissional nos serviços de saúde. Formulou-se a seguinte questão norteadora: quais fatores relacionados à inserção profissional estão associados ao desenvolvimento de burnout em enfermeiros recém-formados?

As buscas foram realizadas nas bases PubMed, Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Utilizaram-se os descritores controlados “enfermeiras e enfermeiros”, “esgotamento psicológico” e “saúde mental”, dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), e seus correspondentes no Medical Subject Headings (MeSH), além do termo “burnout”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. A estratégia aplicada em cada base é apresentada no Quadro 1.

Quadro 1 – Estratégia de busca nas bases de dados

Base de dados	Estratégia de busca	Filtros
PubMed	("Nurses"[MeSH Terms]) AND ("Burnout, Psychological"[MeSH Terms] OR "burnout") AND ("Mental Health"[MeSH Terms])	Publicação entre 2022 e 2026; idiomas português, inglês e espanhol; texto completo disponível
BDENF e LILACS (via BVS)	("Enfermeiras e Enfermeiros") AND ("Esgotamento Psicológico" OR "burnout") AND ("Saúde Mental")	Publicação entre 2022 e 2026; idiomas português, inglês e espanhol; texto completo disponível
SciELO	("Enfermeiras e Enfermeiros") AND ("Esgotamento Psicológico" OR "burnout") AND ("Saúde Mental")	Publicação entre 2022 e 2026; idiomas português, inglês e espanhol
PubMed (busca complementar)	(nurs*[tiab]) AND ("newly graduated"[tiab] OR "new graduate*" [tiab] OR "novice nurs*" [tiab] OR "newly licensed" [tiab] OR "transition to practice" [tiab]) AND (burnout [tiab] OR "Burnout, Professional" [Mesh])	Publicação entre 2022 e 2026; idioma inglês; texto completo gratuito; estudos com seres humanos

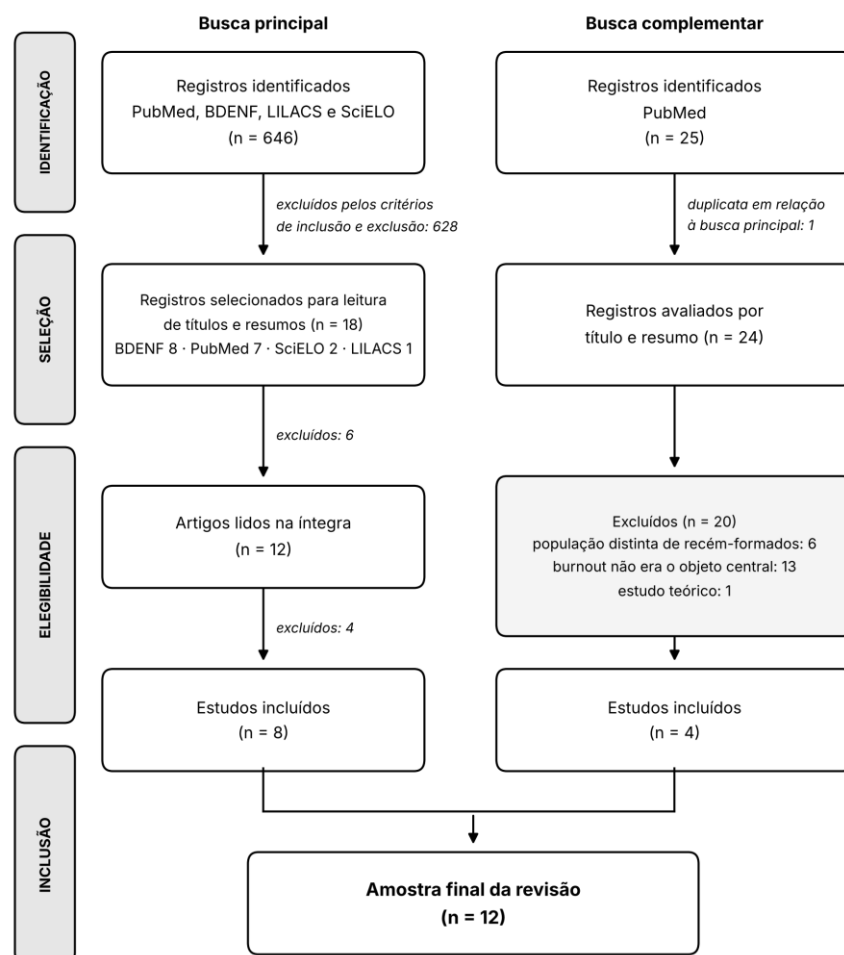
Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

Foram incluídos artigos publicados entre 2022 e 2026, em português, inglês ou espanhol, disponíveis na íntegra e pertinentes à questão norteadora. Consideraram-se pertinentes os estudos que tratassem do adoecimento relacionado ao trabalho em enfermeiros (burnout, estresse ocupacional ou suas repercussões), de seus fatores associados, de estratégias de prevenção ou dos desafios da inserção profissional do recém-formado. Foram excluídos artigos duplicados, estudos que não respondiam à questão norteadora, teses, dissertações e resumos de eventos.

Como os descritores da busca principal não continham termos específicos para o profissional em início de carreira, realizou-se uma busca complementar na PubMed, com termos livres referentes a enfermeiros recém-formados (Quadro 1). Nessa etapa, foram incluídos estudos empíricos ou revisões sistemáticas cuja população fosse composta por enfermeiros recém-formados e que tivessem o burnout como objeto central; foram excluídos os registros duplicados em relação à busca principal, os estudos com outras populações, aqueles em que o burnout não era o objeto central e os estudos teóricos.

A busca identificou 646 registros. Na triagem inicial, 628 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, em sua maioria por não apresentarem relação direta com a questão norteadora, restando 18 para a leitura de títulos e resumos: oito da BDENF, sete da PubMed, dois da SciELO e um da LILACS. Dessa leitura, 12 artigos seguiram para a análise do texto completo, e oito foram incluídos. A busca complementar identificou 25 registros. Um era duplicata de estudo já incluído, e os 24 restantes foram avaliados por título e resumo: seis foram excluídos por tratarem de outras populações (estudantes, enfermeiros em geral ou outras categorias), 13 porque o burnout não era o objeto central do estudo e um por ser estudo teórico, restando quatro. A amostra final da revisão foi, assim, composta por 12 estudos (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos



Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

De cada estudo foram extraídos os autores, o ano, o periódico, a base de dados, o título, o objetivo e os principais resultados. O nível de evidência foi classificado segundo Melnyk e Fineout-Overholt (2019), em sete níveis, do nível I (revisões sistemáticas ou metanálises de ensaios clínicos randomizados) ao nível VII (opinião de autoridades ou relatórios de comitês de especialistas). Os achados foram sintetizados de forma descritiva e agrupados por afinidade temática. Por utilizar exclusivamente dados de domínio público, o estudo não foi submetido a Comitê de Ética em Pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final foi composta por 12 artigos, publicados entre 2022 e 2026: três em 2022, um em 2023, três em 2024, quatro em 2025 e um em 2026 (Quadro 2). Sete foram localizados na PubMed (três na busca principal e quatro na complementar), três na BDENF, um na SciELO e um na LILACS. Quanto ao delineamento, sete eram estudos de revisão (quatro sistemáticas, duas integrativas e uma revisão da literatura), dois eram estudos qualitativos, dois eram estudos transversais e um era ensaio clínico randomizado. Seis tinham o profissional em início de carreira como população específica (Silva *et al.*, 2024; Narbona-Gálvez *et al.*, 2024; Zhou; Ying; Kondo, 2026; Serafin; Kusiak; Czarkowska-Pączek, 2022; Ren; Kim, 2023; Dahlgren *et al.*, 2022); os demais trataram de enfermeiros em geral e foram incluídos por descreverem fatores de adoecimento que incidem também sobre o recém-formado.

Quadro 2 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa

Autores (ano)	Periódico (base)	Título	Objetivo	NE
Batista <i>et al.</i> (2025)	Revista Brasileira de Medicina do Trabalho (PubMed)	Burnout na enfermagem: fatores causais e impactos na saúde e no desempenho profissional – uma revisão sistemática	Analisar os principais fatores causais do burnout em profissionais de enfermagem e seus impactos na saúde física e mental e no desempenho profissional.	V
Dahlgren <i>et al.</i> (2022)	Occupational and Environmental Medicine (PubMed, busca complementar)	Ensaio clínico randomizado de uma intervenção proativa de apoio à recuperação diante do estresse e do trabalho em horários irregulares: efeitos sobre sono, burnout, fadiga e sintomas somáticos	Avaliar os efeitos de uma intervenção em grupo voltada à recuperação sobre o sono, o burnout, a fadiga e os sintomas somáticos de enfermeiros recém-formados.	II
Dou <i>et al.</i> (2025)	BMC Nursing (PubMed)	Eficácia de intervenções baseadas em mindfulness no burnout, na resiliência e na qualidade do sono entre enfermeiros: revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos randomizados	Avaliar a eficácia de intervenções baseadas em mindfulness na redução do burnout e na melhora da resiliência e da qualidade do sono de enfermeiros.	I
Lopes <i>et al.</i> (2022)	Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional (SciELO)	Estratégias de prevenção do burnout nos enfermeiros: revisão da literatura	Identificar as estratégias existentes na prevenção do burnout nos enfermeiros.	V
Narbona-Gálvez <i>et al.</i> (2024)	Frontiers in Public Health (PubMed)	Estresse em enfermeiros iniciantes em novos ambientes de trabalho: uma revisão sistemática	Avaliar as principais fontes de estresse enfrentadas por enfermeiros iniciantes em ambientes de trabalho não experimentados anteriormente.	V

Autores (ano)	Periódico (base)	Título	Objetivo	NE
Ren e Kim (2023)	Nursing Open (PubMed, busca complementar)	Mediação múltipla em série do empoderamento psicológico e do burnout na relação entre assédio no trabalho e intenção de rotatividade em enfermeiros iniciantes chineses	Examinar o papel mediador do empoderamento psicológico e do burnout na relação entre o assédio no trabalho e a intenção de deixar o emprego em enfermeiros iniciantes.	VI
Rodrigues <i>et al.</i> (2024)	Revista Brasileira em Promoção da Saúde (LILACS)	Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa	Identificar os índices e os fatores associados à síndrome de burnout em profissionais de enfermagem de instituições de saúde brasileiras.	V
Santos <i>et al.</i> (2025)	Escola Anna Nery (BDENF)	Percepção de enfermeiros e enfermeiras brasileiros sobre estresse profissional e pessoal durante a pandemia de COVID-19	Descrever a perspectiva de enfermeiros e enfermeiras brasileiros sobre as fontes de estresse relacionadas ao trabalho e à vida pessoal durante a pandemia de COVID-19.	VI
Serafin, Kusiak e Czarkowska-Pączek (2022)	International Journal of Environmental Research and Public Health (PubMed, busca complementar)	A pandemia de COVID-19 aumentou o burnout e o assédio entre enfermeiros recém-formados: estudo transversal comparativo	Comparar os níveis de burnout e de assédio em enfermeiros recém-formados antes e durante a pandemia de COVID-19 e analisar a relação entre eles.	VI
Silva <i>et al.</i> (2024)	Revista Enfermagem Atual In Derme (BDENF)	Desafios enfrentados por recém-formados em enfermagem para inserção no mercado de trabalho: revisão integrativa	Analisar e sintetizar estudos sobre os desafios enfrentados pelos recém-formados em enfermagem ao ingressar no mercado de trabalho.	V
Soares e Porto (2025)	Revista Brasileira de Enfermagem (BDENF)	Vivências de enfermeiros sobre comportamentos presenteístas no hospital	Conhecer as vivências de enfermeiros sobre comportamentos presenteístas no hospital.	VI

Autores (ano)	Periódico (base)	Título	Objetivo	NE
Zhou, Ying e Kondo (2026)	Journal of Nursing Management (PubMed, busca complementa)	Níveis de burnout e fatores associados em enfermeiros recém-formados: revisão sistemática e metanálise	Sintetizar os níveis de burnout e os fatores a ele associados em enfermeiros recém-formados.	V

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026). NE: nível de evidência, segundo Melnyk e Fineout-Overholt (2019).

Transição para a prática e insegurança profissional

A transição da graduação para o serviço concentra boa parte dos fatores identificados. Na revisão de Silva *et al.* (2024), a falta de experiência e as lacunas da formação, em especial a carga insuficiente de prática clínica, aparecem ao lado da saturação do mercado e da desvalorização profissional como as principais barreiras enfrentadas pelo recém-formado. Narbona-Gálvez *et al.* (2024), ao sintetizarem 16 estudos com enfermeiros iniciantes em ambientes de trabalho novos, apontaram a gestão do tempo, a carga de trabalho e as relações interpessoais como as fontes de estresse mais frequentes, agravadas quando falta apoio dos colegas. Os dois estudos, realizados em contextos distintos, chegam ao mesmo ponto: a dificuldade não está apenas no que o recém-formado ainda não sabe, mas também no modo como o serviço o recebe.

Esse resultado é coerente com a literatura sobre transição profissional. Revisão sistemática de estudos qualitativos mostrou que o apoio de preceptores, de colegas e da organização influencia o desenvolvimento da competência e a permanência do recém-formado na profissão (See *et al.*, 2023), e enfermeiros iniciantes descrevem a fragilidade da confiança profissional como experiência central dos primeiros meses de trabalho (Najafi; Nasiri, 2023). Na metanálise de Zhou, Ying e Kondo (2026), o choque de transição, a preceptoria inadequada, o dimensionamento insuficiente e a incivilidade no ambiente de trabalho figuraram entre os fatores de risco para burnout em recém-formados, enquanto a competência profissional, o apoio social e os ambientes de trabalho favoráveis atuaram como fatores de proteção.

Os estudos primários com recém-formados incluídos na amostra detalham um desses fatores, o assédio no ambiente de trabalho. Na Polônia, Serafin, Kusiak e Czarkowska-Pączek (2022) compararam 120 enfermeiros com até 36 meses de experiência avaliados antes da pandemia de COVID-19 com 92 avaliados durante ela e encontraram maior exaustão e maior

distanciamento do trabalho no segundo grupo, com correlação positiva entre o assédio e as duas dimensões do burnout. Na China, entre 506 enfermeiros iniciantes de hospitais terciários, 51,9% manifestaram intenção de deixar o emprego, e o burnout mediou parte da relação entre o assédio e essa intenção (Ren; Kim, 2023). Fora da amostra, resultado semelhante foi observado em 832 enfermeiros com um a três anos de trabalho, nos quais o assédio elevou o burnout e reduziu a satisfação por compaixão (Dong *et al.*, 2025). Em conjunto, esses achados indicam que a hostilidade da equipe, e não apenas o volume de trabalho, pesa no adoecimento de quem está começando.

Sobrecarga e condições de trabalho

A sobrecarga foi o fator mais recorrente na amostra. Batista *et al.* (2025), em revisão sistemática de 12 estudos, relacionaram o burnout ao excesso de trabalho, às condições inadequadas, à falta de reconhecimento, ao sofrimento moral e à atuação em setores críticos, como terapia intensiva e centro cirúrgico; os autores observaram maior vulnerabilidade entre profissionais mais jovens e entre os que trabalham à noite. Rodrigues *et al.* (2024), ao analisarem 23 artigos sobre profissionais de enfermagem brasileiros, encontraram alta prevalência de exaustão emocional e de despersonalização, associada a jornadas excessivas, múltiplos vínculos empregatícios, apoio organizacional insuficiente e elevada demanda psicológica.

11

A maior vulnerabilidade dos mais jovens merece atenção, porque contraria a ideia de que o burnout seria um desgaste acumulado apenas ao longo de muitos anos de profissão. A relação entre burnout, características do profissional e condições de trabalho já havia sido descrita antes da pandemia (Cañadas-De la Fuente *et al.*, 2015), e os dados mais recentes indicam que o problema se instala cedo, com níveis mais graves nos estudos conduzidos em países asiáticos (Zhou; Ying; Kondo, 2026). No Brasil, estudo transversal com 48 residentes de enfermagem do segundo ano já havia identificado alterações nas três dimensões do burnout em 20,83% deles e apontado, entre os fatores determinantes, ser jovem, recém-formado e atuar em setores de alta complexidade (Tavares *et al.*, 2014). Quando o recém-formado é alocado em plantões noturnos ou em setores de alta complexidade, situações em que Batista *et al.* (2025) identificaram maior risco, as duas vulnerabilidades se somam.

A pandemia de COVID-19 acentuou esse quadro. No estudo de Santos *et al.* (2025), com 308 enfermeiros brasileiros, o medo da infecção, a sobrecarga, as mudanças no ambiente de

trabalho e o impacto psicológico foram as principais fontes de estresse profissional, somadas a preocupações pessoais como o isolamento social, a saúde da família e as dificuldades econômicas. Parte dos profissionais que hoje estão no início da carreira concluiu a graduação ou ingressou no serviço nesse período. Estudo qualitativo canadense com enfermeiros formados em 2020 descreve esse percurso: os participantes relataram preparo insuficiente, decorrente da substituição de parte da prática clínica por atividades virtuais, e sofrimento ao presenciar o esgotamento e a saída de colegas mais experientes (McMillan; Akoo; Catigbe-Cates, 2023). Nos Estados Unidos, enfermeiros que iniciaram a prática em novembro de 2019 foram avaliados quanto a burnout, satisfação por compaixão e estresse traumático secundário, e destacaram o programa de residência e o apoio dos colegas como elementos que sustentaram a transição (Blanco *et al.*, 2023).

Repercussões para o profissional e para a assistência

As consequências do esgotamento ultrapassam o profissional. Batista *et al.* (2025) descrevem prejuízo à qualidade do cuidado e à eficácia profissional, além de sintomas depressivos e piora da qualidade de vida. Soares e Porto (2025) abordam o presenteísmo, situação em que o enfermeiro permanece trabalhando mesmo adoecido. Para o recém-formado, que ainda busca firmar-se no serviço, faltar ao trabalho pode parecer um risco maior do que trabalhar doente; essa hipótese, contudo, não foi testada nos estudos incluídos. Narbona-Gálvez *et al.* (2024) alertam ainda para a rotatividade associada ao estresse entre enfermeiros inexperientes, que representa perda para os serviços e para o próprio sistema formador.

12

Estratégias de prevenção e enfrentamento

As estratégias descritas dividem-se em individuais e organizacionais. Lopes *et al.* (2022) reuniram, de um lado, o autogerenciamento do estresse, o treino de resiliência e a conscientização sobre saúde mental e, de outro, o dimensionamento adequado, a remuneração justa, a educação permanente e os programas institucionais de promoção da saúde mental. Dou *et al.* (2025), em metanálise de 16 ensaios clínicos randomizados com 1.384 enfermeiros, verificaram que intervenções baseadas em *mindfulness* reduziram o burnout e melhoraram a resiliência e a qualidade do sono, mas classificaram a certeza da evidência como moderada a baixa, em razão da heterogeneidade entre os estudos.

Para o recém-formado, as medidas organizacionais parecem as mais pertinentes. Programas de residência e estágios voluntários foram apontados como forma de reduzir a distância entre a formação e a prática (Silva *et al.*, 2024), e a mentoria e o treinamento estruturado, como meios de facilitar a transição e diminuir a rotatividade (Narbona-Gálvez *et al.*, 2024). Revisão de escopo sobre a adaptação de recém-formados reforça o papel do apoio organizacional nesse processo (Baharum *et al.*, 2023). Há, porém, poucas intervenções testadas especificamente nesse grupo. No único ensaio clínico randomizado da amostra, com 207 enfermeiros recém-formados de oito hospitais suecos, um programa em grupo de três sessões sobre sono e recuperação diante do estresse e do trabalho em turnos reduziu o burnout e a fadiga logo após a intervenção, mas o efeito não se manteve aos seis meses (Dahlgren *et al.*, 2022). Fora da amostra, revisão sistemática sobre intervenções voltadas ao engajamento e à retenção de recém-formados localizou apenas três estudos, com 566 participantes, nos quais a mentoria individual e um modelo estruturado de preceptoria tiveram efeito pequeno a moderado sobre a intenção de deixar o emprego; nenhum deles avaliou o burnout como desfecho (Al-Hello *et al.*, 2026). Intervenções individuais, como o *mindfulness*, podem ser úteis, mas tendem a ter efeito limitado se as condições que produzem o esgotamento permanecerem inalteradas.

Lidos em conjunto, os achados das quatro categorias aproximam-se do modelo de Maslach e Leiter (2016), segundo o qual o burnout resulta do desajuste entre o trabalhador e seis áreas da vida no trabalho: carga de trabalho, controle, recompensa, comunidade, justiça e valores. No recém-formado, vários desses desajustes ocorrem ao mesmo tempo: a sobrecarga e o dimensionamento insuficiente dizem respeito à carga de trabalho; a insegurança técnica de quem ainda consolida suas habilidades, ao controle; a desvalorização profissional, à recompensa; e o assédio e a falta de preceptoria, à comunidade. Essa leitura ajuda a entender por que intervenções centradas apenas no indivíduo produziram efeitos modestos ou transitórios, como no ensaio de Dahlgren *et al.* (2022), e sustenta a ideia de que o acolhimento do recém-formado é uma atribuição da gestão dos serviços, e não um esforço a ser exigido somente do profissional.

Limitações do estudo

Esta revisão tem limitações. Metade dos 12 estudos incluídos investigou especificamente enfermeiros em início de carreira, de modo que parte da síntese se apoia em achados sobre a enfermagem em geral. A busca complementar restringiu-se a uma base de dados, a artigos em

inglês e de acesso gratuito, o que pode ter deixado de fora estudos relevantes. Na busca principal, a triagem dos registros baseou-se no julgamento das autoras quanto à pertinência temática, sem instrumento padronizado, o que pode ter introduzido viés de seleção. Além disso, nenhum dos estudos específicos sobre recém-formados incluídos foi realizado no Brasil, o que pode refletir tanto a escassez de produção nacional quanto o alcance da estratégia de busca, uma vez que os termos específicos para essa população não foram aplicados às bases latino-americanas. Predominaram estudos de revisão e pesquisas observacionais ou qualitativas, classificados nos níveis V e VI de evidência, e a heterogeneidade dos delineamentos impede comparações diretas. Ainda assim, a convergência dos resultados em torno das condições de trabalho, das relações na equipe e do acolhimento institucional confere consistência às conclusões.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os fatores associados ao burnout em enfermeiros recém-formados identificados nesta revisão foram a sobrecarga de trabalho, o dimensionamento insuficiente, as jornadas extensas e os múltiplos vínculos, a insegurança técnica do início da carreira, o assédio e as dificuldades de relacionamento na equipe e a falta de acolhimento, de preceptoria e de apoio organizacional. A maior parte deles diz respeito à organização do trabalho, e não a características do profissional.

14

Em termos práticos, os resultados indicam que a prevenção deve começar pela forma como os serviços recebem o recém-formado, com período de adaptação acompanhado por preceptor, programas de residência, dimensionamento adequado, educação permanente e acesso a apoio psicológico. Às instituições formadoras cabe ampliar a prática clínica supervisionada e preparar o estudante para a transição.

Nas bases consultadas e com a estratégia de busca adotada, não foram localizados estudos brasileiros publicados entre 2022 e 2026 que mensurassem o burnout especificamente nesse grupo; o estudo nacional identificado, com enfermeiros residentes, é anterior a esse período (Tavares *et al.*, 2014). Esse resultado sugere uma lacuna na produção nacional recente, mas deve ser interpretado com cautela: embora a busca principal tenha abrangido as bases PubMed, BDENF, LILACS e SciELO, a busca complementar, única com termos específicos para recém-formados, foi realizada apenas na PubMed e em inglês. Pesquisas primárias que acompanhem enfermeiros nos primeiros anos de exercício, em diferentes regiões e níveis de atenção, são necessárias para dimensionar o problema no país e avaliar o efeito de programas de acolhimento.

REFERÊNCIAS

AL-HELLO, L. *et al.* Interventions promoting work engagement and reducing turnover of newly graduated nurses: a systematic review. **Nursing Open**, v. 13, n. 2, e70434, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1002/nop2.70434>.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO. **Levantamento ANAMT com dados oficiais do INSS revela crescimento dos afastamentos decorrentes de problemas de saúde mental entre 2023 e 2025**. São Paulo: ANAMT, 27 jan. 2026. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2026/01/27/levantamento-anamt-com-dados-oficiais-do-inss-revela-crescimento-dos-afastamentos-decorrentes-de-problemas-de-saude-mental-entre-2023-e-2025/>. Acesso em: 2 out. 2026.

BAHARUM, H. *et al.* Success factors in adaptation of newly graduated nurses: a scoping review. **BMC Nursing**, v. 22, n. 1, 125, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01300-1>.

BATISTA, T. C. *et al.* Burnout in nursing: causal factors and impacts on health and professional performance – a systematic review. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 23, n. 3, e20251432, 2025. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2025-1432>.

BLANCO, K. *et al.* Transitioning to independent nursing practice during COVID-19: a mixed methods study. **Western Journal of Nursing Research**, v. 45, n. 5, p. 432-442, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1177/01939459221144178>.

BORGES, E. M. N. *et al.* Fadiga por compaixão em enfermeiros de urgência e emergência hospitalar de adultos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 27, e3175, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2973.3175>.

BRASIL. Lei nº 14.434, de 4 de agosto de 2022. Altera a Lei nº 7.498, de 25 de junho de 1986, para instituir o piso salarial nacional do Enfermeiro, do Técnico de Enfermagem, do Auxiliar de Enfermagem e da Parteira. **Diário Oficial da União**: Brasília, DF, 5 ago. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 2 out. 2026.

CAÑADAS-DE LA FUENTE, G. A. *et al.* Risk factors and prevalence of burnout syndrome in the nursing profession. **International Journal of Nursing Studies**, v. 52, n. 1, p. 240-249, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.07.001>.

DAHLGREN, A. *et al.* Randomised control trial of a proactive intervention supporting recovery in relation to stress and irregular work hours: effects on sleep, burn-out, fatigue and somatic symptoms. **Occupational and Environmental Medicine**, v. 79, n. 7, p. 460-468, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1136/oemed-2021-107789>.

DONG, S. *et al.* Validating a multidimensional perspective of the relationship between workplace bullying, professional quality of life, and turnover intention of Chinese novice

nurses. **Journal of Nursing Management**, v. 2025, 6653143, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1155/jonm/6653143>.

DOU, J. *et al.* Effectiveness of mindfulness-based interventions on burnout, resilience and sleep quality among nurses: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **BMC Nursing**, v. 24, n. 1, 739, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03101-0>.

DUCHSCHER, J. E. B. Transition shock: the initial stage of role adaptation for newly graduated registered nurses. **Journal of Advanced Nursing**, v. 65, n. 5, p. 1103-1113, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04898.x>.

EDWARDS-MADDOX, S. Burnout and impostor phenomenon in nursing and newly licensed registered nurses: a scoping review. **Journal of Clinical Nursing**, v. 32, n. 5-6, p. 653-665, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/jocn.16475>.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. **Journal of Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.

LOPES, J. *et al.* Estratégias de prevenção do burnout nos enfermeiros: revisão da literatura. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online**, v. 13, p. 1-15, 2022. DOI: <https://doi.org/10.31252/RPSO.04.06.2022>.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20311>.

MCMILLAN, K.; AKOO, C.; CATIGBE-CATES, A. New graduate nurses navigating entry to practice in the Covid-19 pandemic. **Canadian Journal of Nursing Research**, v. 55, n. 1, p. 78-90, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1177/08445621221150946>.

MELNYK, B. M.; FINEOUT-OVERHOLT, E. **Evidence-based practice in nursing & healthcare: a guide to best practice**. 4. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2019.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.

NAJAFI, B.; NASIRI, A. Explaining novice nurses' experience of weak professional confidence: a qualitative study. **SAGE Open Nursing**, v. 9, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1177/23779608231153457>.

NARBONA-GÁLVEZ, Á. *et al.* Stress in novice nurses in new work environments: a systematic review. **Frontiers in Public Health**, v. 12, 1463751, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1463751>.

REN, L.; KIM, H. Serial multiple mediation of psychological empowerment and job burnout in the relationship between workplace bullying and turnover intention among Chinese novice nurses. **Nursing Open**, v. 10, n. 6, p. 3687-3695, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1002/nop2.1621>.

RODRIGUES, L. M. *et al.* Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 37, p. 1-15, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2024.14559>.

SANTOS, J. L. *et al.* Percepção de enfermeiros e enfermeiras brasileiros sobre estresse profissional e pessoal durante a pandemia de COVID-19. **Escola Anna Nery**, v. 29, e20240113, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2024-0113pt>.

SEE, E. C. W. *et al.* Role transition of newly graduated nurses from nursing students to registered nurses: a qualitative systematic review. **Nurse Education Today**, v. 121, 105702, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105702>.

SERAFIN, L.; KUSIAK, A.; CZARKOWSKA-PĄCZEK, B. The COVID-19 pandemic increased burnout and bullying among newly graduated nurses but did not impact the relationship between burnout and bullying and self-labelled subjective feeling of being bullied: a cross-sectional, comparative study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 3, 1730, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031730>.

SILVA, A. C. M. *et al.* Desafios enfrentados por recém-formados em enfermagem para inserção no mercado de trabalho: revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 98, n. 3, e024367, 2024. DOI: <https://doi.org/10.31011/reaid-2024-v.98-n.3-art.2300>.

SOARES, L. C.; PORTO, A. R. Vivências de enfermeiros sobre comportamentos presenteístas no hospital. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 78, n. 4, e20240331, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2024-0331>.

TAVARES, K. F. A. *et al.* Ocorrência da síndrome de Burnout em enfermeiros residentes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 27, n. 3, p. 260-265, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201400044>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Burn-out an “occupational phenomenon”**: International Classification of Diseases. Geneva: WHO, 28 May 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Acesso em: 2 out. 2026.

ZHOU, Y.; YING, Z.; KONDO, A. Burnout levels and associated factors among newly graduated nurses: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Nursing Management**, v. 2026, n. 1, 4994782, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1155/jonm/4994782>.