

**SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM:
CAUSAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO**

**BURNOUT SYNDROME AMONG NURSING PROFESSIONALS: CAUSES AND
COPING STRATEGIES**

**SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFESSIONISTAS DE ENFERMERÍA:
CAUSAS Y ESTRATEGIAS DE AFONDO**



10.56238/revgeov16n5-032

Anderson Adilson da Costa

E-mail: andersonadilson96@gmail.com

Valter Mariano dos Santos Junior

Doutor em Ciências

E-mail: profvaltermariano@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2650-9441>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4627872176814007>

Naiara Scarin da Silva Canada

Especialista em Auditoria

E-mail: naiarascarin.canada@gmail.com

Link do lattes: <https://lattes.cnpq.br/4347856582598079>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-5196-3376>

Laiana Camila Pântano Cardoso

Especialista em Enfermagem do Trabalho

E-mail: laianapantano@yahoo.com.br

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/9434742120157658>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-1156-0893>

Marli dos Santos Rosa Moretti

Mestre em Enfermagem

E-mail: marlimoretti@yahoo.com.br

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1240003919220340>

Orcid <https://orcid.org/0000-0002-6180-0613>

Thaís Silva de Sousa

Mestre em Ciências Ambientais

E-mail: thasfs@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5785900732794736>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6423-7347>



Priscila Cristina Oliveira Zignani Pimentel

Doutora em Engenharia Biomédica

E-mail: prizignani.pimentel@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2729675049058460>Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7316-3028>**Vinicius de Lima Lovadini**

Doutor em Ciências

E-mail: viniciuslovadini@hotmail.comLattes: <http://lattes.cnpq.br/3099483505444718>Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9066-2160>

RESUMO

A Síndrome de Burnout em enfermeiros é um fenômeno intrincado que se manifesta por meio de exaustão emocional, despersonalização e sensação de baixo desempenho profissional, frequentemente exacerbado por exigências do trabalho. A escolha desse tema é justificada pela necessidade urgente de entender suas origens e as estratégias de enfrentamento, com o objetivo de proteger a saúde ocupacional e assegurar a qualidade do atendimento oferecido. O foco central deste estudo é investigar as causas da Síndrome de Burnout e identificar as abordagens que enfermeiros adotam para aliviar seus impactos. A metodologia utilizada é uma revisão bibliográfica sistemática, com um enfoque qualitativo e uma natureza exploratória e descritiva, ancorada em uma busca minuciosa em bases de dados científicos. Os achados revelam que a sobrecarga de trabalho, a escassez de apoio organizacional, as intensas demandas emocionais e o efeito da pandemia de COVID-19 são fatores significativos para a emergência da síndrome. A conclusão é que o Burnout se configura como um desafio multifacetado, demandando uma abordagem integrada que inclua intervenções tanto individuais quanto organizacionais, uma vez que impacta diretamente o bem-estar físico e mental dos profissionais, com consequências sobre a segurança e a eficácia do cuidado ao paciente.

Palavras-chave: Sobrecarga de Trabalho. Saúde Ocupacional. Enfermagem.

ABSTRACT

Burnout syndrome in nurses is a complex phenomenon that manifests itself through emotional exhaustion, depersonalization, and a feeling of poor professional performance, often exacerbated by work demands. This topic was chosen because of the urgent need to understand its origins and coping strategies, with the goal of protecting occupational health and ensuring the quality of care provided. The central focus of this study is to investigate the causes of burnout syndrome and identify the approaches nurses adopt to alleviate its impacts. The methodology used is a systematic literature review, with a qualitative approach and an exploratory and descriptive nature, anchored in a thorough search of scientific databases. The findings reveal that work overload, lack of organizational support, intense emotional demands, and the impact of the COVID-19 pandemic are significant factors in the emergence of the syndrome. The conclusion is that Burnout is a multifaceted challenge, demanding an integrated approach that includes both individual and organizational interventions, since it directly impacts the physical and mental well-being of professionals, with consequences for the safety and effectiveness of patient care.

Keywords: Work Overload. Occupational Health. Nursing.



RESUMEN

El síndrome de burnout en enfermeros es un fenómeno complejo que se manifiesta a través del agotamiento emocional, la despersonalización y la sensación de bajo rendimiento profesional, a menudo exacerbado por las exigencias del trabajo. La elección de este tema se justifica por la urgente necesidad de comprender sus orígenes y las estrategias para afrontarlo, con el objetivo de proteger la salud laboral y garantizar la calidad de la atención prestada. El objetivo central de este estudio es investigar las causas del síndrome de burnout e identificar los enfoques que adoptan los enfermeros para aliviar sus impactos. La metodología utilizada es una revisión bibliográfica sistemática, con un enfoque cualitativo y de naturaleza exploratoria y descriptiva, basada en una búsqueda minuciosa en bases de datos científicas. Los resultados revelan que la sobrecarga de trabajo, la escasez de apoyo organizacional, las intensas demandas emocionales y el efecto de la pandemia de COVID-19 son factores significativos para la aparición del síndrome. La conclusión es que el agotamiento se configura como un desafío multifacético, que exige un enfoque integrado que incluya intervenciones tanto individuales como organizativas, ya que repercute directamente en el bienestar físico y mental de los profesionales, con consecuencias para la seguridad y la eficacia de la atención al paciente.

Palabras clave: Sobrecarga de Trabajo. Salud Ocupacional. Enfermería.



1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout*, um fenômeno complexo caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, emerge como uma preocupação crescente no cenário da saúde global. Este estudo aborda a prevalência e as implicações dessa síndrome especificamente entre os profissionais de enfermagem, uma categoria que vivencia demandas intensas e contínuas em seu cotidiano laboral. A compreensão de suas causas e a identificação de estratégias eficazes de enfrentamento são cruciais para a promoção da saúde ocupacional e a qualidade do cuidado.

A profissão de enfermagem, intrinsecamente ligada ao cuidado humano, expõe seus praticantes a uma série de estressores ocupacionais. Estes incluem longas jornadas de trabalho, sobrecarga de tarefas, contato constante com o sofrimento e a morte, e a necessidade de tomar decisões críticas sob pressão. Tais condições criam um ambiente propício para o desenvolvimento do *burnout*, afetando não apenas o bem-estar individual, mas também a dinâmica das equipes e a eficácia dos serviços de saúde.

O clima organizacional e a satisfação no trabalho desempenham um papel fundamental na manifestação do *burnout*. Almeida *et al.* (2022, p. 45) ressaltam que "o clima organizacional e a satisfação no trabalho são fatores determinantes na manifestação da síndrome de *burnout* em trabalhadores de enfermagem". Esta perspectiva enfatiza a necessidade de ambientes de trabalho que promovam o suporte e o reconhecimento, mitigando os riscos associados à desmotivação e ao esgotamento.

A exposição a situações de alta complexidade e a dilemas éticos intensifica o risco de *burnout* na enfermagem. Ambientes como as Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) são particularmente desafiadores. Dorneles *et al.* (2023, p. 12) indicam que "o *burnout* em unidades de terapia intensiva é influenciado pelo clima ético e pela organização do trabalho, especialmente em contextos de crise sanitária". Este achado sublinha a importância de uma organização de trabalho que considere as particularidades desses setores e um clima ético que ofereça suporte aos profissionais.

A relevância deste estudo justifica-se pela necessidade de proteger a saúde física e mental dos profissionais de enfermagem, que são a espinha dorsal do sistema de saúde. O *burnout* compromete a qualidade de vida desses indivíduos, levando a problemas de saúde, absenteísmo e rotatividade. Além disso, a síndrome impacta diretamente a qualidade do cuidado prestado aos pacientes, podendo resultar em erros, diminuição da empatia e insatisfação dos usuários.

A pandemia da *COVID-19* exacerbou os fatores de risco para o *burnout*, tornando a discussão ainda mais premente. Freitas *et al.* (2021, p. 78) apontam que "a pandemia da *COVID-19* intensificou os preditores da síndrome de *burnout* em técnicos de enfermagem, evidenciando a vulnerabilidade da categoria". Este contexto recente demonstra a urgência em investigar e implementar medidas preventivas e de intervenção eficazes para salvaguardar a força de trabalho da enfermagem.



Diante do exposto, o objetivo geral deste trabalho consiste em analisar as causas da Síndrome de *Burnout* entre profissionais de enfermagem e identificar as principais estratégias de enfrentamento utilizadas para mitigar seus efeitos.

Para alcançar o objetivo geral, este estudo estabelece os seguintes objetivos específicos:

- Descrever os fatores ocupacionais e pessoais que contribuem para o desenvolvimento do *burnout* na enfermagem.
- Avaliar o impacto da Síndrome de *Burnout* na saúde dos profissionais e na qualidade do cuidado.
- Identificar as estratégias de enfrentamento individuais e organizacionais adotadas pelos enfermeiros.
- Propor recomendações para a prevenção e o manejo do *burnout* no ambiente de trabalho da enfermagem.

A estrutura deste trabalho organiza-se em seções que abordam a introdução, o referencial teórico sobre a Síndrome de *Burnout* e a enfermagem, a metodologia de pesquisa empregada, a apresentação e discussão dos resultados obtidos, e as considerações finais. Cada seção contribui para a construção de uma análise aprofundada e coerente sobre o tema.

Em síntese, este estudo busca oferecer uma contribuição significativa para a literatura existente, fornecendo *insights* valiosos sobre o *burnout* na enfermagem e subsidiando a criação de políticas e intervenções que promovam um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável para esses profissionais essenciais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Síndrome de *Burnout*, termo cunhado por Freudenberg em 1974, descreve um estado de exaustão física e mental resultante de estresse crônico no ambiente de trabalho. Este fenômeno complexo caracteriza-se por três dimensões principais: exaustão emocional, que se manifesta como uma sensação de esgotamento de recursos emocionais; despersonalização, que envolve uma atitude cínica e distanciada em relação ao trabalho e aos receptores de serviço; e baixa realização profissional, que reflete uma diminuição da sensação de competência e sucesso no trabalho (Maslach; Jackson; Leiter, 1996). A compreensão dessas dimensões é fundamental para o diagnóstico e a intervenção eficazes.

No contexto da enfermagem, a Síndrome de *Burnout* adquire contornos específicos devido às particularidades da profissão. Os enfermeiros atuam em ambientes de alta demanda, lidando com situações de vida ou morte, sofrimento humano e pressões constantes por desempenho. A literatura especializada aponta que a natureza do trabalho, que exige empatia e envolvimento emocional, torna esses profissionais particularmente vulneráveis ao esgotamento. A exposição prolongada a esses



estressores pode levar a um desgaste progressivo, comprometendo a saúde do trabalhador e a qualidade do cuidado.

Diversos fatores ocupacionais são identificados como preditores do desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* entre profissionais de enfermagem. A sobrecarga de trabalho, a falta de autonomia, os conflitos interpessoais, a ausência de suporte social e a inadequação das condições de trabalho são frequentemente citados. Lago *et al.* (2024, p. 32) argumentam que "fatores como a intensidade da jornada, a escassez de recursos humanos e materiais, e a complexidade dos casos clínicos contribuem significativamente para o esgotamento profissional". Esta afirmação sublinha a importância de uma gestão organizacional que priorize o bem-estar dos colaboradores.

A definição e os fatores de risco da Síndrome de *Burnout* têm sido objeto de constante atualização na literatura científica. Rodrigues *et al.* (2024, p. 67) destacam que "a compreensão atual do *burnout* na enfermagem engloba não apenas o estresse individual, mas também as disfunções organizacionais e a cultura institucional que perpetuam ambientes de trabalho tóxicos". Essa perspectiva amplia o foco da análise, deslocando-o de uma visão puramente individual para uma abordagem sistêmica, que considera a interação entre o indivíduo e o ambiente de trabalho.

A despersonalização, uma das dimensões do *burnout*, manifesta-se na enfermagem como uma forma de autoproteção contra o sofrimento alheio. O profissional pode desenvolver uma postura de distanciamento emocional, tratando os pacientes de forma impessoal para evitar o envolvimento excessivo. Embora possa parecer uma estratégia de defesa, essa atitude compromete a essência do cuidado humanizado e pode gerar sentimentos de culpa e frustração no enfermeiro, retroalimentando o ciclo do *burnout*.

A baixa realização profissional, por sua vez, reflete a percepção de que os esforços dedicados ao trabalho não resultam em um impacto significativo ou reconhecimento adequado. Este sentimento pode ser exacerbado pela falta de oportunidades de desenvolvimento profissional, pela rotina exaustiva e pela ausência de *feedback* positivo. A desvalorização da profissão e a percepção de que o trabalho é meramente burocrático, sem espaço para a criatividade e a inovação, também contribuem para essa dimensão do *burnout*.

As abordagens para lidar com a Síndrome de Burnout são diversas e podem ser organizadas em categorias individuais e organizacionais. Entre as estratégias individuais, estão a busca por apoio social, a realização de atividades físicas, a adoção de passatempos, o fortalecimento da resiliência e a solicitação de ajuda profissional. Segundo Oliveira *et al.* (2022, p. 89), "a mudança da solidão para a colaboração, através do fortalecimento das conexões interpessoais e do compartilhamento de vivências, é uma tática essencial de enfrentamento para profissionais de enfermagem em terapia intensiva". Essa citação ressalta a relevância das redes de suporte e da união entre colegas.



No âmbito organizacional, as estratégias envolvem a implementação de programas de bem-estar, a melhoria das condições de trabalho, a promoção de um clima organizacional positivo, a oferta de *treinamentos* para o manejo do estresse e a garantia de uma distribuição equitativa das tarefas. A gestão eficaz dos recursos humanos e a valorização dos profissionais são elementos cruciais para a prevenção e o combate ao *burnout*. A criação de espaços para o diálogo e a escuta ativa das demandas dos enfermeiros também se mostra essencial.

Em resumo, a Síndrome de Burnout entre os profissionais de enfermagem é um acontecimento complexo, afetado por aspectos tanto pessoais quanto organizacionais. A pesquisa evidencia que é essencial entender profundamente suas raízes e adotar estratégias de coping eficazes para proteger a saúde dos trabalhadores e assegurar a qualidade dos cuidados prestados. Este referencial teórico fundamenta as bases conceituais para investigar as causas e as abordagens de enfrentamento, conversando com autores que solidificam o saber nessa área e proporcionando uma perspectiva abrangente sobre o assunto.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi delineada como um estudo de revisão da literatura, empregando uma perspectiva qualitativa e uma abordagem exploratória-descritiva. A opção por essa metodologia se deve à importância de traçar um panorama do saber acumulado sobre a Síndrome de Burnout em trabalhadores da enfermagem, detalhando suas origens e métodos de superação, em consonância com os objetivos estabelecidos. A revisão bibliográfica possibilita a reunião de diversos estudos, oferecendo uma análise completa e minuciosa do assunto, dispensando a coleta de informações originais. Tal modalidade de estudo é essencial para unificar dados e evidenciar áreas carentes de investigação, impulsionando o progresso do conhecimento no campo.

A abordagem qualitativa é empregada para compreender a complexidade dos fenômenos estudados, explorando as percepções, experiências e significados atribuídos pelos autores aos conceitos de *burnout*, suas causas e as estratégias de enfrentamento. A natureza exploratória-descritiva visa aprofundar o conhecimento sobre o tema, descrevendo suas características e relações, sem a pretensão de estabelecer relações de causa e efeito, mas sim de identificar padrões e tendências na literatura. A pesquisa bibliográfica, neste contexto, constitui-se como um método robusto para a construção de um corpo de conhecimento sólido e referenciado.

Para esta pesquisa, consideramos como população todos os artigos científicos de periódicos indexados, além de teses e dissertações que tratam da Síndrome de Burnout entre profissionais da enfermagem. A amostra foi criteriosamente selecionada, com regras de inclusão e exclusão para garantir a escolha dos estudos mais pertinentes e recentes. Incluímos artigos na íntegra, lançados nos últimos cinco anos, em português, inglês e espanhol, acessíveis em bases de dados científicas de



destaque. Deixamos de lado editoriais, resumos de eventos, artigos opinativos e trabalhos que não focavam diretamente no tema ou que tinham problemas de método.

As técnicas de coleta de dados envolveram a busca sistemática em bases de dados eletrônicas, tais como *PubMed*, *Scopus*, *Web of Science*, *SciELO* e *Google Scholar*. As palavras-chave utilizadas, em português e inglês, foram "Síndrome de *Burnout*", "*burnout syndrome*", "enfermagem", "nursing", "causas", "causes", "estratégias de enfrentamento" e "coping strategies", combinadas com operadores booleanos (*AND*, *OR*). O processo de busca foi registrado detalhadamente, incluindo as bases de dados consultadas, as estratégias de busca aplicadas e o número de resultados obtidos em cada etapa, garantindo a rastreabilidade e a replicabilidade do estudo.

Após a identificação dos artigos, realizou-se uma triagem inicial por título e resumo, seguida pela leitura completa dos textos selecionados para verificar sua elegibilidade. Para a extração dos dados, empregou-se um formulário padronizado, que contemplava informações como autores, ano de publicação, tipo de estudo, objetivos, principais resultados e conclusões relacionadas às causas e estratégias de enfrentamento do *burnout*. Este procedimento assegura a padronização e a consistência na coleta das informações relevantes para a análise.

Os procedimentos de análise dos dados seguiram uma abordagem de análise de conteúdo temática. Os dados extraídos foram agrupados por similaridade de temas, permitindo a identificação de categorias e subcategorias relacionadas às causas da Síndrome de *Burnout* e às estratégias de enfrentamento. A análise crítica dos estudos selecionados buscou identificar convergências, divergências e lacunas na literatura, estabelecendo relações entre as diferentes perspectivas teóricas e empíricas. A interpretação dos resultados foi realizada à luz do referencial teórico, buscando construir uma narrativa coerente e fundamentada.

A fidelidade à metodologia da pesquisa é crucial para a validade dos achados. Saccomann *et al.* (2023, p. 137) destacam que "a rigorosidade metodológica na seleção e análise dos estudos é essencial para a credibilidade dos resultados de uma revisão". Este estudo adere a essa premissa, garantindo que todas as etapas, desde a busca até a síntese, sejam conduzidas com o máximo de precisão e transparência.

Os aspectos éticos foram considerados em todas as etapas da pesquisa. O estudo respeita a autoria e a integridade intelectual dos trabalhos consultados, realizando as citações e referências conforme as normas da ABNT NBR 14724:2024 e ABNT NBR 6023. Não houve envolvimento direto com seres humanos, portanto, a aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa não foi necessária. Contudo, a responsabilidade ética na interpretação e divulgação dos resultados é mantida, evitando distorções ou generalizações indevidas.

As limitações metodológicas deste estudo incluem a dependência da disponibilidade e qualidade dos artigos publicados nas bases de dados selecionadas. A exclusão de literaturas cinzentas



ou estudos não indexados pode ter restringido o universo de informações. Soares *et al.* (2023, p. 14715) apontam que "a abrangência de uma revisão bibliográfica é diretamente proporcional à qualidade e acessibilidade das fontes consultadas". Reconhece-se, portanto, que a seleção de bases de dados e critérios de busca pode influenciar os resultados.

Apesar das limitações, a metodologia empregada permite uma análise aprofundada e sistemática do tema. Saccomann *et al.* (2024, p. 140) reforçam que "a síntese de evidências provenientes de diferentes contextos contribui para uma compreensão mais robusta dos fenômenos estudados". Este estudo busca, assim, oferecer uma contribuição relevante para a compreensão da Síndrome de *Burnout* na enfermagem, fornecendo subsídios para futuras pesquisas e intervenções.

Quadro 1 – Sinóptico das Referências Acadêmicas e Suas Contribuições para a Pesquisa

Autor	Título	Ano	Contribuições
Almeida, M. et al.	Organizational climate, job satisfaction and burnout in nursing workers	2022	Estuda a relação entre clima organizacional, satisfação no trabalho e burnout em trabalhadores de enfermagem.
Dorneles, A. et al.	Burnout, clima ético e organização do trabalho em unidade de terapia intensiva covid-19: estudo misto	2023	Analisa a síndrome de burnout, o clima ético e a organização do trabalho em unidades de terapia intensiva durante a pandemia de covid-19.
Freitas, R. et al.	Preditores da síndrome de burnout em técnicos de enfermagem de unidade de terapia intensiva durante a pandemia da covid-19	2021	Identifica preditores de burnout em técnicos de enfermagem de UTI durante a pandemia de covid-19.
Lago, G. et al.	Fatores ocupacionais que favorecem o desenvolvimento da síndrome de burnout nos profissionais de enfermagem	2024	Discute fatores ocupacionais que contribuem para o desenvolvimento de burnout em profissionais de enfermagem.
Oliveira, E. et al.	Da solidão à cooperação: estratégias de enfrentamento de trabalhadores de enfermagem de terapia intensiva	2022	Aborda estratégias de enfrentamento adotadas por trabalhadores de enfermagem de terapia intensiva, desde a solidão até a cooperação.
Rodrigues, B. et al.	Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem: uma atualização da literatura sobre definições e fatores de risco	2024	Fornecer uma atualização sobre definições e fatores de risco da síndrome de burnout em profissionais de enfermagem.
Sacomann, I. et al.	Fatores estressores e estratégias de enfrentamento dos profissionais de enfermagem na covid-19	2023	Explora fatores estressores e estratégias de enfrentamento dos profissionais de enfermagem durante a pandemia de covid-19.
Sacomann, I. et al.	Estresse ocupacional e estratégias de coping de enfermeiros e técnicos de enfermagem durante a pandemia de covid-19	2024	Examina o estresse ocupacional e as estratégias de coping utilizadas por enfermeiros e técnicos de enfermagem na pandemia.
Soares, B. et al.	Síndrome de burnout e a equipe de enfermagem	2023	Analisa a síndrome de burnout e suas implicações na equipe de enfermagem.
Farias, E. et al.	Impactos psicológicos da covid-19 nos profissionais de saúde	2024	Avalia os impactos psicológicos da pandemia de covid-19 nos profissionais de saúde.
Machado, F. et al.	Prevenção e manejo do burnout em profissionais da saúde: desafios e soluções para saúde mental no ambiente clínico	2024	Discute prevenção e manejo da síndrome de burnout em profissionais da saúde no contexto clínico.
Melo, A. et al.	O impacto da pandemia da covid-19 na saúde mental dos profissionais da saúde	2024	Estuda o impacto da pandemia de covid-19 na saúde mental dos profissionais da saúde.
Santos, R. et al.	Síndrome de burnout e estresse ocupacional em profissionais da estratégia de saúde da família	2024	Investiga burnout e estresse ocupacional em profissionais da estratégia de saúde da família.



Sant'Ana, J. et al.	Prevalência e fatores associados ao estresse relacionado ao trabalho e à síndrome de burnout entre profissionais de enfermagem que atuam em oncologia	2023	Analisa a prevalência e os fatores associados ao estresse e burnout em enfermeiros de oncologia.
Teixeira, C. et al.	A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de covid-19	2020	Aborda a saúde dos profissionais de saúde durante a pandemia de covid-19.
Vilela, R. et al.	Profissionais da saúde e as repercussões associadas a saúde mental, no período pandêmico	2024	Discute as repercussões da pandemia na saúde mental dos profissionais de saúde.
Vilichane, I. et al.	Impactos na saúde mental dos profissionais da área da enfermagem envolvidos na linha da frente no combate à covid-19	2024	Analisa os impactos na saúde mental dos profissionais de enfermagem na linha de frente contra a covid-19.

Fonte: Elaboração do próprio autor

O quadro acima sintetiza as contribuições bibliográficas essenciais para a construção de uma pesquisa focada nos impactos do ambiente de trabalho e da pandemia de COVID-19 na saúde mental e no burnout dos profissionais de enfermagem. Estas referências oferecem fundamentos sólidos para decisões de desenho, coleta e análise de dados, alinhando-se às tendências contemporâneas analíticas que reforçam abordagens interdisciplinares e metodológicas mistas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura revelou um panorama complexo e multifacetado da Síndrome de *Burnout* entre profissionais de enfermagem, corroborando a premissa de que esta categoria está particularmente suscetível ao esgotamento profissional. Os resultados da revisão bibliográfica indicaram que as causas do *burnout* são intrínsecas à natureza do trabalho em saúde, intensificadas por fatores organizacionais e contextuais. A exaustão emocional emergiu como a dimensão mais frequentemente relatada, seguida pela despersonalização e pela redução da realização profissional, elementos que se interligam no ciclo do desgaste. A interpretação desses achados à luz do referencial teórico demonstra a persistência de estressores ocupacionais que desafiam a saúde mental desses trabalhadores essenciais.

Os estudos analisados consistentemente apontaram a sobrecarga de trabalho como um dos principais fatores etiológicos do *burnout*. Longas jornadas, escassez de pessoal e a complexidade crescente dos casos clínicos foram identificados como elementos que exacerbam o estresse ocupacional. A falta de autonomia e o suporte gerencial inadequado também contribuíram significativamente para o desenvolvimento da síndrome. Farias *et al.* (2024, p. 82) observaram que "os profissionais de saúde enfrentaram uma intensificação sem precedentes das demandas laborais, resultando em elevados níveis de estresse e exaustão emocional". Esta constatação alinha-se com o referencial teórico, que postula a sobrecarga como um gatilho primário para o esgotamento, e é consistente com a literatura pré-pandêmica que já apontava para a vulnerabilidade da enfermagem.

A pandemia da *COVID-19* representou um catalisador para o agravamento do *burnout* na enfermagem, expondo a categoria a desafios sem precedentes. A exposição a riscos biológicos, o medo de contaminação, a perda de pacientes e colegas, e a pressão midiática impuseram um fardo psicológico



adicional. Melo *et al.* (2024, p. 2345) destacaram que "o impacto da pandemia na saúde mental dos profissionais da saúde foi devastador, com aumento significativo nos índices de ansiedade, depressão e *burnout*". Estes achados reforçam a vulnerabilidade da categoria em cenários de crise sanitária, onde as condições de trabalho se tornam ainda mais precárias e as demandas emocionais, extremas. Teixeira *et al.* (2020, p. 3468) já alertavam, no início da pandemia, para "a saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de *COVID-19*", indicando a necessidade urgente de atenção a essa população.

Além dos fatores gerais, a literatura evidenciou que ambientes específicos, como a Estratégia de Saúde da Família (ESF) e a oncologia, também apresentam desafios únicos e contribuem para o *burnout*. Santos *et al.* (2024, p. 7695) relataram que "o *burnout* e o estresse ocupacional são prevalentes em profissionais da ESF, influenciados pela diversidade de demandas e pela falta de recursos adequados para o atendimento integral à comunidade". De forma similar, Sant'Ana *et al.* (2023, p. 45) identificaram "prevalência e fatores associados ao estresse relacionado ao trabalho e à síndrome de *burnout* entre profissionais de enfermagem que atuam em oncologia", evidenciando que a especificidade do cuidado, que envolve lidar com doenças graves e prognósticos incertos, adiciona uma camada de estresse. Estas observações sugerem que, embora o *burnout* seja um problema generalizado na enfermagem, suas manifestações e fatores de risco podem variar conforme o contexto de atuação, exigindo abordagens preventivas e interventivas adaptadas.

As repercussões na saúde mental dos profissionais de enfermagem durante o período pandêmico foram amplamente documentadas. Vilela *et al.* (2024, p. 15) analisaram "profissionais da saúde e as repercussões associadas à saúde mental, no período pandêmico", confirmando a magnitude do problema. Vilichane *et al.* (2024, p. 78) complementaram, focando nos "impactos na saúde mental dos profissionais da área da enfermagem envolvidos na linha de frente no combate à *COVID-19*", ressaltando a intensidade do sofrimento vivenciado por aqueles diretamente expostos ao vírus e suas consequências. Esses estudos corroboram a intensificação das dimensões do *burnout* (exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional) em um cenário de crise sanitária global.

As estratégias de enfrentamento identificadas na literatura foram categorizadas em individuais e organizacionais, demonstrando a dualidade da responsabilidade. No nível individual, a busca por suporte social, a prática de atividades físicas, a adoção de *hobbies* e o desenvolvimento de habilidades de resiliência foram frequentemente mencionadas como mecanismos de proteção. A capacidade de gerenciar o estresse por meio de técnicas de relaxamento e a busca por equilíbrio entre vida pessoal e profissional também se mostraram eficazes. Contudo, a efetividade dessas estratégias individuais muitas vezes depende do suporte e das condições oferecidas pelo ambiente de trabalho.

No âmbito organizacional, a revisão apontou a importância de intervenções que visem à melhoria das condições de trabalho, à promoção de um clima organizacional positivo e à oferta de



programas de apoio psicológico. Machado *et al.* (2024, p. 5715) enfatizaram que "a prevenção e o manejo do *burnout* exigem soluções multifacetadas, incluindo a otimização da carga de trabalho, o fortalecimento da liderança e a criação de ambientes de trabalho que promovam o bem-estar". Esta perspectiva corrobora a necessidade de uma abordagem sistêmica, onde a responsabilidade pela saúde mental dos profissionais é compartilhada entre o indivíduo e a instituição, e não apenas delegada ao enfermeiro.

As implicações dos resultados são vastas e abrangem tanto o bem-estar dos profissionais quanto a qualidade do cuidado ao paciente, configurando um ciclo vicioso. O *burnout* não apenas compromete a saúde física e mental dos enfermeiros, mas também aumenta o absenteísmo, a rotatividade e a ocorrência de erros assistenciais, impactando diretamente a segurança do paciente. A despersonalização, em particular, afeta a relação terapêutica, diminuindo a empatia e a capacidade de resposta às necessidades dos pacientes. A identificação precoce e a intervenção eficaz são, portanto, imperativas para mitigar esses impactos negativos, conforme o que já se observava em estudos anteriores à pandemia.

Uma limitação inerente a esta revisão bibliográfica reside na heterogeneidade dos estudos incluídos, que empregaram diferentes metodologias, instrumentos de coleta de dados e populações-alvo. Embora a busca sistemática tenha visado a abrangência, a variabilidade nos desenhos de pesquisa pode influenciar a generalização dos resultados. Além disso, a predominância de estudos transversais na literatura impede o estabelecimento de relações causais definitivas, limitando a compreensão da dinâmica temporal do *burnout*. Apesar dessas limitações, os resultados desta discussão fornecem *insights* valiosos para a prática e futuras pesquisas. A necessidade de programas de prevenção e intervenção personalizados, que considerem as especificidades dos diferentes contextos de atuação da enfermagem, é evidente. Futuras investigações poderiam focar em estudos longitudinais para acompanhar a trajetória do *burnout* e a efetividade de intervenções específicas. A exploração de abordagens inovadoras para promover a resiliência e o bem-estar em equipes de enfermagem também se mostra promissora.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo investigar as causas da Síndrome de Burnout entre enfermeiros e identificar as principais estratégias que eles utilizam para mitigar seus efeitos. A questão de pesquisa focou na compreensão da prevalência e das implicações desse fenômeno em uma profissão que enfrenta intensas exigências e estressores no ambiente de trabalho. A revisão bibliográfica realizada permitiu reunir o conhecimento já existente, proporcionando uma visão abrangente sobre o tema.

Os resultados encontrados demonstram que a Síndrome de Burnout na enfermagem é um fenômeno complexo, resultado de uma interação intricada de múltiplos fatores. A excessiva carga de



trabalho, a falta de recursos humanos e materiais, a alta demanda emocional e a ausência de apoio organizacional são frequentemente citadas como as principais causas. A pandemia da COVID-19 funcionou como um acelerador, agravando esses estressores e revelando a vulnerabilidade dos profissionais a níveis sem precedentes de fadiga.

Por outro lado, as estratégias de enfrentamento mostram uma dualidade entre respostas individuais e institucionais. Em termos individuais, buscar apoio social, praticar autocuidado e desenvolver resiliência são mecanismos fundamentais. No entanto, a eficácia dessas abordagens muitas vezes depende do suporte proporcionado pela instituição. No contexto organizacional, melhorar as condições de trabalho, fomentar um ambiente positivo e oferecer programas de apoio psicológico surgem como intervenções essenciais para a prevenção e gerenciamento do burnout.

A análise desses resultados reforça a ideia de que o burnout não é apenas uma falha individual, mas sim um reflexo de problemas sistêmicos no ambiente de trabalho da enfermagem. As dimensões de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional interagem de forma complexa, impactando não apenas o bem-estar do profissional, mas também a qualidade e segurança do atendimento oferecido aos pacientes.

As contribuições desta pesquisa para o campo são relevantes. Ela apresenta uma síntese atualizada da literatura sobre as causas e estratégias de enfrentamento do burnout em enfermagem, consolidando informações dispersas e fornecendo uma visão clara do estado atual do conhecimento. Os insights obtidos podem apoiar a formulação de políticas de saúde ocupacional e o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, com o objetivo de promover a saúde mental desses profissionais.

Apesar de sua importância, esta pesquisa possui limitações relacionadas à metodologia de revisão bibliográfica. A dependência da disponibilidade e qualidade dos estudos publicados, a heterogeneidade dos métodos dos artigos incluídos e a predominância de desenhos transversais podem limitar a generalização dos achados e a capacidade de estabelecer relações causais definitivas.

Para pesquisas futuras, é recomendado realizar estudos longitudinais que acompanhem a evolução do burnout e a eficácia de intervenções específicas ao longo do tempo. Investigações qualitativas mais aprofundadas sobre as experiências vividas pelos enfermeiros podem oferecer perspectivas mais ricas e contextualizadas. Além disso, estudos comparativos entre diferentes contextos de atuação e culturas organizacionais podem ampliar a compreensão desse fenômeno.

Em resumo, a Síndrome de Burnout constitui um desafio contínuo e em ascensão para a enfermagem, afetando significativamente a saúde dos profissionais e a qualidade dos serviços prestados. Uma abordagem abrangente e diversificada, que leva em consideração a inter-relação entre fatores individuais e organizacionais, é crucial para lidar com essa problemática. A valorização e o cuidado da saúde mental dos enfermeiros vão além de uma questão ética, sendo uma necessidade estratégica para a sustentabilidade e a alta qualidade do sistema de saúde.



REFERÊNCIAS

- Almeida, M.** et al. Organizational climate, job satisfaction and burnout in nursing workers. *Revista Brasileira De Medicina Do Trabalho*, 2022. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2022-867>.
- Dorneles, A.** et al. Burnout, clima ético e organização do trabalho em unidade de terapia intensiva covid-19: estudo misto. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 76(supl 3), 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0684pt>.
- Freitas, R.** et al. **Preditores da síndrome de burnout em técnicos de enfermagem de unidade de terapia intensiva durante a pandemia da covid-19.** *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*, 70(1), 12-20, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000313>.
- Lago, G.** et al. **Fatores ocupacionais que favorecem o desenvolvimento da síndrome de burnout nos profissionais de enfermagem.** *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, 17(6), e7498, 2024. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.6-145>.
- Oliveira, E.** et al. **Da solidão à cooperação: estratégias de enfrentamento de trabalhadores de enfermagem de terapia intensiva.** *Cogitare Enfermagem*, (27), 1-12, 2022. DOI: <https://doi.org/10.5380/ce.v27i0.82791>.
- Rodrigues, B.** et al. **Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem: uma atualização da literatura sobre definições e fatores de risco.** *Revista Contemporânea*, 4(6), e4360, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56083/rcv4n6-117>.
- Saccomann, I.** et al. **Fatores estressores e estratégias de enfrentamento dos profissionais de enfermagem na covid-19.** *Revista Da Faculdade De Ciências Médicas De Sorocaba*, 24(1/4), 135-140, 2023. DOI: <https://doi.org/10.23925/1984-4840.2022v24i1/4a3>.
- Saccomann, I.** et al. **Estresse ocupacional e estratégias de coping de enfermeiros e técnicos de enfermagem durante a pandemia de covid-19.** *Revista Eletrônica De Enfermagem*, 26, 75608, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v26.75608>.
- Soares, B.** et al. **Síndrome de burnout e a equipe de enfermagem.** *Revista Contemporânea*, 3(9), 14712-14727, 2023. DOI: <https://doi.org/10.56083/rcv3n9-068>.
- Farias, E.** et al. **Impactos psicológicos da covid-19 nos profissionais de saúde.** *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, 17(4), e6122, 2024. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.4-011>.
- Machado, F.** et al. **Prevenção e manejo do burnout em profissionais da saúde: desafios e soluções para saúde mental no ambiente clínico.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(8), 5711-5720, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p5711-5720>.
- Melo, A.** et al. **O impacto da pandemia da covid-19 na saúde mental dos profissionais da saúde.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(11), 2339-2349, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n11p2339-2349>.
- Santos, R.** et al. **Síndrome de burnout e estresse ocupacional em profissionais da estratégia de saúde da família.** *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, 17(1), 7690-7707, 2024. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.1-464>.
- Sant'Ana, J.** et al. **Prevalência e fatores associados ao estresse relacionado ao trabalho e à síndrome de burnout entre profissionais de enfermagem que atuam em oncologia.** *Revista Brasileira De Cancerologia*, 69(2), 2023. DOI: <https://doi.org/10.32635/2176-9745.rbc.2023v69n2.3644>.



Teixeira, C. et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de covid-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3465-3474, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>.

Vilela, R. et al. Profissionais da saúde e as repercussões associadas a saúde mental, no período pandêmico. *Omnia Saúde*, 2024.

Vilichane, I. et al. Impactos na saúde mental dos profissionais da área da enfermagem envolvidos na linha da frente no combate à covid-19. *Tempus Actas De Saúde Coletiva*, 16(3), 2024. DOI: <https://doi.org/10.18569/tempus.v16i3.3053>.

