

## REFLEXÕES SOBRE O BURNOUT NA ENFERMAGEM: IMPACTOS DO ESGOTAMENTO EMOCIONAL NA VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL DOS ENFERMEIROS

**Edith Ellen de Carvalho Santos**

Discente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

[edithellendecarvalho@gmail.com](mailto:edithellendecarvalho@gmail.com)

**Maria Eduarda Chaves Alves**

Discente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

[chavesalvesmariaeduarda@gmail.com](mailto:chavesalvesmariaeduarda@gmail.com)

**Anna Paula Fagundes Bezerra**

Docente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

[paula.bezerra@professor.unifametro.edu.br](mailto:paula.bezerra@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Saúde Mental e o processo de Adoecimento no Trabalho

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** XIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

### RESUMO

**Introdução:** A síndrome de Burnout é um problema de saúde ocupacional que afeta principalmente profissionais de enfermagem, caracterizando-se por exaustão física e emocional causada pela sobrecarga de trabalho, longas jornadas e contato constante com sofrimento e morte. **Objetivo:** Analisar como a síndrome de Burnout se manifesta na vida pessoal e profissional de enfermeiros, identificando fatores de risco, impactos e estratégias de enfrentamento. **Metodologia:** Realizou-se revisão bibliográfica e pesquisa qualitativa, com busca de artigos em português nas plataformas BVS e Google Acadêmico, utilizando as bases de dados LILACS e SciELO. Foram inicialmente identificados 1.167 estudos; após triagem, 27 permaneceram, sendo 13 selecionados por atenderem aos critérios de relevância. Os dados foram organizados em temas: impactos pessoais e profissionais, fatores de risco, contexto pandêmico e estratégias de enfrentamento. **Resultados:** A síndrome afeta a saúde física e mental dos enfermeiros, comprometendo a qualidade da assistência e o bem-estar social. A pandemia de COVID-19 intensificou jornadas longas, risco de contaminação e transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão. Estratégias de enfrentamento, como apoio social, diálogo, afastamento temporário e programas institucionais de bem-estar, mostraram-se eficazes para reduzir impactos negativos. **Considerações finais:** A prevenção da síndrome de Burnout depende de suporte psicológico institucional, melhorias nas condições de trabalho e incentivo a práticas de autocuidado, fundamentais para preservar a saúde dos profissionais de enfermagem e garantir a qualidade do cuidado aos pacientes.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout; Enfermagem; Esgotamento profissional.

## INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional tem recebido ampla atenção nas últimas décadas devido ao seu impacto sobre o bem-estar físico e emocional dos trabalhadores, sendo considerado um relevante problema de saúde pública. Ele ocorre quando o indivíduo percebe o ambiente de trabalho como ameaça à sua saúde física ou mental, seja por demandas excessivas, seja pela falta de recursos para enfrentá-las (FRANÇA; RODRIGUES, 1997).

Uma consequência recorrente desse estresse crônico é a síndrome de Burnout (SB), caracterizada por exaustão extrema, estresse e desgaste físico em situações laborais desgastantes e de alta responsabilidade (BRASIL, [s.d.]). O conceito, formulado por Herbert Freudenberger na década de 1970, surgiu ao observar reações de profissionais de saúde diante da assistência a usuários de drogas, mas atualmente engloba diversas profissões, incluindo médicos, enfermeiros, professores, assistentes sociais e policiais.

Pesquisadores franceses destacam que a popularização do estresse está ligada à individualização e à psicologização do mal-estar no trabalho, evidenciando o sofrimento subjetivo e moral dos trabalhadores e suas respostas orgânicas a estímulos externos (VIEIRA, 2010). Entre os impactos da SB nos profissionais de saúde estão transtornos mentais, uso de substâncias, sintomas psicossomáticos, depressão, ideação suicida e mudanças comportamentais, como insatisfação e intenção de deixar o trabalho (PERNICIOTTI *et al.*, 2020).

No Brasil, os afastamentos por transtornos mentais relacionados à SB vêm aumentando, especialmente após a pandemia de COVID-19, afetando principalmente profissionais da saúde, educação e gestão, com impacto econômico relevante para instituições como o INSS (BRASIL, [s.d.]). A equipe de enfermagem, em particular, enfrenta sobrecarga física e emocional, muitas vezes atuando em múltiplas instituições, o que contribui para estresse crônico, fadiga e comprometimento da qualidade do cuidado prestado (SANTOS *et al.*, 2022).

Além disso, fatores sociais e econômicos, como o avanço do capitalismo, tecnologias de alta performance e padrões de consumo elevados, interferem na saúde psíquica dos trabalhadores, tornando-os ainda mais vulneráveis ao adoecimento emocional (UCHÔA; OLIVEIRA, 2024).

Diante desse cenário, surgem as questões norteadoras do estudo: como a síndrome de Burnout se manifesta e opera na vida dos profissionais de enfermagem? De que forma esses trabalhadores são afetados nos âmbitos pessoal e profissional? O objetivo desse estudo é a análise desses fatores que são essenciais para compreender o adoecimento psíquico na enfermagem, identificar sinais de alerta e propor estratégias de prevenção e enfrentamento.

## METODOLOGIA

O estudo adotou uma abordagem de revisão bibliográfica aliada à pesquisa qualitativa, possibilitando a análise e integração de diferentes estudos sobre a síndrome de Burnout na enfermagem e favorecendo a reflexão crítica sobre o conhecimento já produzido (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A pesquisa foi conduzida nas plataformas Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, utilizando as bases LILACS e SCIELO, selecionadas por sua abrangência e relevância na área da saúde. Os descritores empregados foram: “Síndrome de Burnout” AND “enfermagem” e “burnout” AND “transtornos mentais”, escolhidos por relacionarem-se diretamente ao tema estudado.

Foram incluídos artigos completos em português que abordassem a síndrome de Burnout e seus impactos na vida pessoal e profissional dos enfermeiros. Excluíram-se publicações incompletas, monografias, dissertações, teses e artigos em outros idiomas. As buscas foram realizadas no período de junho e agosto de 2025. Inicialmente, identificaram-se 1.167 estudos; após análise de títulos e resumos, 27 artigos permaneceram, dos quais 13 foram selecionados por atenderem aos critérios de relevância para os objetivos do estudo.

Cada estudo foi lido cuidadosamente, registrando-se autor, ano, título, tipo de pesquisa, objetivos e principais resultados. Os dados foram organizados em temas recorrentes, como impactos pessoais e profissionais, fatores de risco, contexto pandêmico e estratégias de enfrentamento. Essa sistematização permitiu elaborar uma síntese que fundamentou a discussão e garantiu clareza na apresentação dos achados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos 13 artigos na análise, publicados entre os anos de 1974 e 2024, que abordaram a síndrome de Burnout em diferentes contextos da prática de enfermagem. Os estudos contemplaram aspectos históricos e conceituais da síndrome (FREUDENBERGER, 1974; VIEIRA, 2010), fatores de risco relacionados ao ambiente e às condições de trabalho (OLIVEIRA; PEREIRA, 2012; MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005; PERNICIOTTI *et al.*, 2020; OLIVEIRA; UCHÔA, 2024), impactos psicossociais e adoecimento mental (FRANÇA; RODRIGUES, 2011; BRASIL, [s.d.]; SANTOS *et al.*, 2022), além das repercussões da pandemia de COVID-19 sobre a saúde dos profissionais (DUARTE; SILVA; BAGATINI, 2021; BRASIL, 2025). Também foram abordadas estratégias de enfrentamento e práticas de cuidado à saúde mental (SILVA *et al.*, 2015; SOUZA; SILVA; COSTA, 2018), permitindo uma compreensão ampla dos fatores associados à SB e de suas

manifestações na vida profissional e pessoal dos enfermeiros.

A análise dos 13 artigos selecionados revelou que os profissionais de enfermagem figuram entre os grupos mais suscetíveis ao estresse ocupacional e à síndrome de burnout, principalmente devido à sobrecarga de trabalho, longas jornadas e à constante exposição a situações de dor, sofrimento e morte. Para muitos desses profissionais, o esgotamento ultrapassa o ambiente de trabalho, afetando também sua vida pessoal e comprometendo o bem-estar físico, emocional e social.

Oliveira e Pereira (2012), assim como Murofuse, Abranches e Napoleão (2005), identificam como fatores determinantes da síndrome a carga de trabalho excessiva, a carência de recursos e a ausência de suporte psicológico no ambiente hospitalar. A falta de estratégias de apoio impede que o enfermeiro lide adequadamente com a pressão, intensificando o desgaste. Como resultado, surgem sintomas como fadiga, alterações de humor, distúrbios do sono, dores musculares, insatisfação profissional e, em casos mais severos, ansiedade, depressão e afastamento do trabalho. Esses efeitos demonstram que o burnout impacta não apenas a saúde mental, mas também a vida pessoal e a qualidade do atendimento prestado.

Conforme Silva, Barbosa, Silva e Patrício (2015), a síndrome pode se manifestar quando o profissional se depara com objetivos inalcançáveis, metas excessivas ou expectativas relacionadas ao reconhecimento pelos superiores ou colegas. O acúmulo de funções e a sobrecarga de atividades geram frustração e reduzem significativamente energia e rendimento, evidenciando a relação direta entre condições organizacionais e sofrimento psíquico.

No contexto da pandemia de COVID-19, Duarte, Silva e Bagatini (2021) destacam que a situação se agravou. A atuação na linha de frente expôs os enfermeiros a jornadas prolongadas, escassez de insumos, risco de contaminação e medo de transmitir a doença aos familiares. Consequentemente, houve aumento de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão, além da intensificação do burnout, prejudicando a qualidade de vida e a assistência prestada.

Mesmo diante de tais desafios, Souza, Silva e Costa (2018) apontam que estratégias de enfrentamento eficazes, como apoio social proveniente de familiares, amigos e redes de convivência, contribuem para o alívio emocional e a sensação de acolhimento. O afastamento temporário do trabalho, longe de representar fuga, pode oferecer descanso mental, distração e reorganização emocional.

Oliveira e Pereira (2012) reforçam que a implementação de práticas de cuidado à saúde mental incluindo programas de bem-estar, suporte psicológico e melhorias nas condições laborais pode gerar impactos positivos significativos. Profissionais que se sentem apoiados e conseguem equilibrar vida pessoal e profissional tendem a apresentar redução dos sintomas da

síndrome, resultando em melhor qualidade do cuidado prestado e maior bem-estar.

Em síntese, os achados confirmam que a enfermagem é uma das categorias mais afetadas pelo burnout. Os resultados respondem às questões norteadoras do estudo e reforçam a necessidade de ações preventivas e de suporte institucional para promover a saúde mental dos profissionais e a qualidade da assistência prestada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de Burnout evidencia a exaustão física e emocional de profissionais de enfermagem, que dedicam-se diariamente ao cuidado do outro, muitas vezes negligenciando seu próprio bem-estar. A sobrecarga de trabalho, a pressão por resultados e o contato constante com situações de dor e fragilidade humana tornam a rotina desgastante.

A pandemia de COVID-19 intensificou essa realidade, expondo os enfermeiros a longas jornadas, risco de contaminação e perdas frequentes, afetando tanto a saúde física quanto emocional.

Estratégias de enfrentamento, como apoio social, diálogo aberto e reconhecimento das próprias emoções, são fundamentais para aliviar o estresse e fortalecer os profissionais. O afastamento temporário do trabalho pode ser uma medida válida para restaurar energia e equilíbrio.

As instituições desempenham papel essencial ao oferecer suporte psicológico, criar ambientes de trabalho saudáveis e valorizar a saúde mental da equipe. Cuidar de quem cuida é responsabilidade, respeito e prática de humanidade.

O estudo apresenta limitações, como a seleção restrita de artigos e a falta de dados longitudinais, mas evidencia caminhos para pesquisas futuras, explorando estratégias de prevenção, intervenções institucionais e o impacto das práticas de autocuidado na redução da síndrome.

Em síntese, reconhecer e prevenir a Síndrome de Burnout é essencial para preservar a saúde dos profissionais e a qualidade do cuidado prestado aos pacientes.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Previdência Social. *Estatísticas da Previdência*. Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/estatisticas-da-previdencia>. Acesso em: 31 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Síndrome de Burnout*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 31 ago. 2025.

DUARTE, M. L. C.; SILVA, D. G.; BAGATINI, M. L. C. Enfermagem e saúde mental: uma reflexão em meio à pandemia de coronavírus. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 42, n. esp., p. e20200140, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/MnRHwqvgq3kTrHQ3JPSLR7H/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 31 ago. 2025.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2011. 191 p.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, v. 30, n. 1, p. 159–165, 1974. DOI: [10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x](https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x). Acesso em: 31 ago. 2025.

MUROFUSE, N. T.; ABRANCHES, S. S.; NAPOLEÃO, A. A. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 13, n. 2, p. 255–261, mar./abr. 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000200019>. Acesso em: 31 ago. 2025.

OLIVEIRA, K. B.; UCHÔA, H. B. Burnout: um retrato da sociedade capitalista contemporânea. *Revista PET Economia*, Vitória, v. 4, n. 2, p. 45–48, dez. 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/peteconomia/article/view/47050/32338>. Acesso em: 31 ago. 2025.

OLIVEIRA, V.; PEREIRA, T. Ansiedade, depressão e burnout em enfermeiros: impacto do trabalho por turnos. *Revista de Enfermagem*, Coimbra, v. III, n. 7, p. 43–54, jul. 2012. Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

PERNICIOTTI, P. *et al.* Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Revista da SBPH*, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 35–52, jan./jun. 2020. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-08582020000100005&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-08582020000100005&script=sci_arttext). Acesso em: 31 ago. 2025.

SANTOS, B. L. *et al.* Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem. *Enfermagem em Foco*, Fortaleza, v. 13, e-202240ESP1, 2022. DOI: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2022.v13.e-202240ESP>. Acesso em: 31 ago. 2025.

SILVA, R. P.; BARBOSA, S. C.; SILVA, S. S.; PATRÍCIO, D. F. Burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de enfermagem. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 67, n. 1, p. 130–145, jan./abr. 2015. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672015000100010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672015000100010). Acesso em: 31 ago. 2025.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102–106, jan./mar. 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 31 ago. 2025.

SOUZA, R. C.; SILVA, S. M.; COSTA, M. L. A. S. Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de Enfermagem.

*Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 16, n. 4, p. 493–502, out./dez. 2018. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/389/pt-BR/estresse-ocupacional-no-ambiente-hospitalar--revisao-das-estrategias-de-enfrentamento-dos-trabalhadores-de-enfermagem>. Acesso em: 31 ago. 2025.

VIEIRA, I. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 35, n. 122, p. 269–276, jul./dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/KTtx79ktPdtVSxwrVrkkNyD/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 31 ago. 2025.