

## SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: CAUSAS, CONSEQUÊNCIAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO ODS (3)

Suelen Vitória da Costa Junqueira (Centro Universitário UniFUNVIC)  
Thallita Gama Appel Nogueira (Centro Universitário UniFUNVIC)

A síndrome de burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, é um dos principais problemas relacionados ao trabalho na atualidade e afeta de forma significativa os profissionais de enfermagem. Devido à intensa rotina assistencial, longas jornadas, contato direto com sofrimento humano e condições de trabalho muitas vezes precárias, estes trabalhadores estão entre os mais vulneráveis ao adoecimento. O objetivo deste estudo foi identificar as principais causas, consequências e estratégias de enfrentamento relacionadas ao burnout em profissionais de enfermagem. Para tanto, realizou-se uma revisão integrativa de literatura em bases como SciELO, LILACS e PubMed, contemplando artigos publicados entre 2019 e 2024. Os resultados apontaram que a sobrecarga de trabalho, a falta de valorização profissional, a baixa remuneração e a escassez de recursos humanos são fatores determinantes para o surgimento da síndrome. Entre as consequências, destacam-se o aumento do absenteísmo, afastamentos por licença médica, redução da qualidade da assistência, desgaste das relações interpessoais e risco de abandono da profissão. Em relação às estratégias de enfrentamento, evidenciou-se que ações individuais, como autocuidado, apoio psicológico e práticas de lazer, podem contribuir para a redução do estresse, mas que intervenções institucionais são indispensáveis. Entre elas, destacam-se a melhoria das condições de trabalho, o dimensionamento adequado das equipes, a valorização profissional e a promoção da saúde ocupacional. Conclui-se que a síndrome de burnout é um desafio crescente na enfermagem, com repercussões diretas sobre a saúde dos trabalhadores e a qualidade do cuidado prestado, tornando urgente a adoção de medidas integradas de prevenção e enfrentamento. Tal perspectiva está alinhada ao ODS 3, que preconiza saúde e bem-estar para todos, incluindo os profissionais da saúde.

**Palavras-chave:** Ensino; Matemática; Aprendizagem Ativa.

### Referências:

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.  
VASCONCELOS, E. M.; MARTINS, M. C. F. Burnout em profissionais de enfermagem: impacto do trabalho e da organização hospitalar. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, supl. 1, e20190153, 2020.

SILVA, J. L. L.; SOUZA, N. V. D. O.; JÚNIOR, A. M. Síndrome de burnout em enfermeiros: revisão integrativa. Acta Paulista de Enfermagem, v. 34, p. eAPE02573, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. Geneva: WHO, 2019. Disponível em: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out) . Acesso em: 19 ago. 2025.