XII SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço:
SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

QUANDO O CUIDADO ADOECE: A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Iago de Oliveira Lima[1]
Ana Beatriz Freitas Lima[2]
Ana Beatriz Pereira da Costa[3]
Lara Karoline Sousa Cavalcante[4]
Lucas de Oliveira Silva[5]
Dra. Vanessa Pinheiro Barreto[6]

RESUMO

A Síndrome de Burnout caracteriza-se como um distúrbio emocional relacionado ao esgotamento físico e mental decorrente das condições de trabalho, afetando de forma significativa os profissionais. O estudo teve como objetivo analisar os principais fatores associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, bem como seus impactos na saúde física, emocional e na qualidade da assistência prestada aos pacientes. Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, realizada por meio da análise de artigos científicos, livros e publicações acadêmicas disponíveis nas bases de dados SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Google Acadêmico, sendo selecionados 10 artigos para compor a amostra final do estudo. Os resultados evidenciaram que a sobrecarga de trabalho, jornadas excessivas, pressão emocional, escassez de recursos humanos e a falta de valorização profissional constituem fatores determinantes para o adoecimento desses trabalhadores. Observou-se ainda que o Burnout compromete o desempenho profissional, favorece o absenteísmo, aumenta os índices de afastamento laboral e reduz a qualidade do cuidado oferecido aos pacientes. Conclui-se que a prevenção da Síndrome de Burnout exige a implementação de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, melhoria das condições de trabalho e valorização dos profissionais de enfermagem.

[1]FACULDADE VIDAL: aluno da graduação em enfermagem. e-mail: iagooliveiralima86@gmail.com
[2]FACULDADE VIDAL: aluna da graduação em enfermagem. e-mail: a.beatrizfreitaslima@gmail.com
[3]FACULDADE VIDAL: aluna da graduação em enfermagem. e-mail: anabeatriiz2111@gmail.com
[4]FACULDADE VIDAL: aluna da graduação em enfermagem. e-mail: cavalcantelara464@gmail.com
[5]FACULDADE VIDAL: aluno da graduação em enfermagem. e-mail: lucasos3333@gmail.com
[6]FACULDADE VIDAL: docente da graduação em enfermagem. e-mail: vanessapinheiro@favili.com.br

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de Burnout; Esgotamento Psicológico; Saúde Mental; Enfermagem.

INTRODUÇÃO

A enfermagem desempenha papel essencial na promoção, prevenção e recuperação da saúde, sendo responsável pelo cuidado direto e contínuo aos pacientes em diferentes níveis de atenção (Silva *et al*., 2022). Entretanto, as exigências físicas e emocionais impostas pela profissão tornam os profissionais de enfermagem mais suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos relacionados ao trabalho, dentre eles, a Síndrome de Burnout (Oliveira; Santos, 2021).

A Síndrome de Burnout é compreendida como um estado de esgotamento físico, emocional e mental causado pela exposição prolongada a situações de estresse ocupacional (Maslach; Jackson, 1981). Esse distúrbio manifesta-se, principalmente, por meio da exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. No contexto da enfermagem, fatores como jornadas extensas, superlotação hospitalar, baixa remuneração, pressão psicológica e contato frequente com sofrimento e morte contribuem significativamente para o adoecimento desses trabalhadores (Fernandes *et al*., 2026).

Nos últimos anos, a temática ganhou maior relevância devido ao aumento dos casos de sofrimento psíquico entre profissionais da saúde, especialmente após períodos de crise sanitária e intensificação das demandas hospitalares (Souza *et al*., 2023). Dessa forma, torna-se necessário discutir os impactos do Burnout não apenas na saúde do trabalhador, como também na qualidade da assistência prestada aos pacientes e no funcionamento das instituições de saúde.

O presente estudo justifica-se pela necessidade de ampliar as discussões acerca da saúde mental dos profissionais de enfermagem, destacando a importância da prevenção e da promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis. Além disso, compreender os fatores relacionados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout pode contribuir para a elaboração de estratégias institucionais capazes de reduzir os danos físicos e emocionais causados pelo exercício profissional.

De acordo com o contexto, elaborou-se a seguinte questão de pesquisa: Quais fatores ocupacionais contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem?

Diante disso, o objetivo desta pesquisa consiste em analisar os principais fatores ocupacionais associados à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, bem como suas consequências e possíveis estratégias de enfrentamento.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada com o objetivo de analisar a Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. A pesquisa foi desenvolvida por meio da análise de artigos científicos, livros e publicações acadêmicas relacionadas ao tema.

A coleta de dados ocorreu em bases eletrônicas de pesquisa, como Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Scielo, utilizando descritores como “Síndrome de Burnout”, “Enfermagem”, “Saúde Mental” e “Esgotamento profissional”.

Foram selecionados estudos completos, disponíveis gratuitamente na íntegra, publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, no período de 2019 a 2026, que respondessem à questão de pesquisa. Foram excluídos os estudos duplicados e aqueles que não atenderam ao objetivo da pesquisa. A amostra final foi composta por 10 artigos.

Após a seleção dos estudos, realizou-se uma leitura analítica dos conteúdos, permitindo identificar as principais informações sobre o tema. Os dados foram organizados em categorias temáticas para facilitar a interpretação e discussão dos resultados obtidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados evidenciaram que os profissionais de enfermagem estão entre os trabalhadores mais vulneráveis ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, principalmente devido às condições desgastantes do ambiente hospitalar. Observou-se que a sobrecarga de trabalho, os plantões prolongados, a pressão psicológica e a constante exposição ao sofrimento humano constituem fatores diretamente relacionados ao adoecimento mental desses profissionais.

Pesquisas evidenciaram que a exaustão emocional representa uma das manifestações mais frequentes da síndrome. Esse quadro provoca fadiga intensa, irritabilidade, dificuldades de concentração e redução da motivação profissional. Além disso, muitos trabalhadores passam a desenvolver sentimentos de indiferença e distanciamento emocional em relação aos pacientes, comprometendo a humanização do cuidado (Souza *et al*., 2023).

Outro aspecto identificado refere-se à insuficiência de profissionais nas equipes de enfermagem, o que aumenta significativamente a carga de trabalho e favorece o estresse ocupacional. A baixa remuneração e a desvalorização profissional também foram apontadas como elementos que contribuem para o sofrimento psíquico e para a diminuição da satisfação no trabalho.

Quadro 01: Principais fatores associados à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem

Fatores identificados	Consequências observadas
Sobrecarga de trabalho	Exaustão física e emocional
Falta de reconhecimento profissional	Desmotivação
Contato constante com sofrimento	Abalo psicológico
Déficit de profissionais	Aumento da pressão no trabalho
Jornadas excessivas	Estresse ocupacional

Os resultados também demonstraram que o Burnout afeta diretamente a qualidade da assistência prestada aos pacientes, aumentando a ocorrência de erros, reduzindo a produtividade e favorecendo afastamentos por problemas de saúde (Silva *et al*., 2022). Além disso, o adoecimento mental desses profissionais impacta negativamente o funcionamento das instituições de saúde, gerando prejuízos organizacionais e comprometendo a eficiência dos serviços.

Nesse contexto, a literatura destaca a importância da implementação de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental, incluindo apoio psicológico, redução da carga horária excessiva, melhoria das condições de trabalho e valorização profissional, estratégias de acolhimento emocional e programas de prevenção também são apontados como fundamentais para minimizar os impactos da Síndrome de Burnout no ambiente hospitalar.

CONCLUSÃO

A partir da análise dos estudos revisados, identificou-se que a Síndrome de Burnout representa um importante problema de saúde ocupacional entre os profissionais de enfermagem. As condições inadequadas de trabalho, associadas à sobrecarga física e emocional, favorecem o desenvolvimento do esgotamento profissional e comprometem tanto a saúde dos trabalhadores quanto a qualidade da assistência prestada aos pacientes.

Os resultados demonstraram que fatores como jornadas extensas, pressão psicológica, déficit de profissionais e falta de valorização contribuem significativamente para o adoecimento mental da equipe de enfermagem. Além disso, observou-se que o Burnout

interfere diretamente no desempenho profissional, aumentando os índices de estresse, afastamentos e insatisfação no trabalho.

Dessa forma, torna-se indispensável a adoção de medidas preventivas por parte das instituições de saúde, visando promover ambientes laborais mais saudáveis e acolhedores. Investimentos em apoio psicológico, valorização profissional e melhoria das condições de trabalho são essenciais para reduzir os impactos da síndrome e garantir maior qualidade de vida aos profissionais de enfermagem.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout. Brasília**, DF: 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: 22 abr. 2026.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. **The measurement of experienced burnout**. *Journal of Occupational Behaviour*, Hoboken, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981. DOI: 10.1002/job.4030020205.

MARCELO, Thays Silva; FARAH, Beatriz Francisco; BUSTAMANTE-TEIXEIRA, Maria Teresa; RIBEIRO, Luiz Cláudio. Prevalência da síndrome de Burnout em enfermeiros de um hospital **público**. *Revista Enfermagem UERJ*, Rio de Janeiro, v. 30, e66860, 2022. DOI: 10.12957/reuerj.2022.66860.

OLIVEIRA, Carla Mendes; SANTOS, Juliana Ferreira. **Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: fatores associados ao esgotamento ocupacional**. *Revista Enfermagem Atual*, Rio de Janeiro, v. 95, n. 33, p. 1-12, 2021.

RAMÍREZ-ELVIRA, Silvia et al. **Burnout, engagement and self-perceived health in nursing professionals: a systematic review**. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 18, n. 5, p. 1-19, 2021. DOI: 10.3390/ijerph18052301.

SILVA, André Luiz et al. **Impactos da Síndrome de Burnout na assistência de enfermagem**. *Revista Científica de Enfermagem*, São Paulo, v. 12, n. 4, p. 45-58, 2022.

SILVA, Renata Pimentel da; BARBOSA, Silvânia da Cruz; SILVA, Sandra Souza da; PATRÍCIO, Danielle Figueiredo. **Burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de enfermagem**. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 67, n. 1, p. 130-145, 2015. Disponível em: Arquivos Brasileiros de Psicologia. Acesso em: 12 maio 2026.

SOUZA, Fernanda Ribeiro et al. Sofrimento psíquico e Burnout em profissionais da saúde após a pandemia. *Revista Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 16, n. 2, p. 1-14, 2023.