



ISSN: 2595-1661

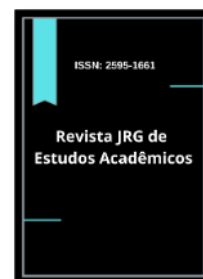
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portal.periodicos.capes.gov.br/)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Burnout em profissionais de enfermagem e a influência nos cuidados prestados: uma revisão de literatura

Burnout in nursing professionals and its influence on care provided: a literature review

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2586

ARK: 57118/JRG.v8i19.2586

Recebido: 23/07/2025 | Aceito: 29/10/2025 | Publicado on-line: 30/10/2025

Ana Beatriz Correia Lima¹

<https://orcid.org/0009-0001-6957-2838>

<http://lattes.cnpq.br/4105192551586484>

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, DF, Brasil

E-mail: abeatrizlima.corp@gmail.com

Marina Shinzato Camelo²

<https://orcid.org/0000-0001-8312-5244>

<http://lattes.cnpq.br/7189593734234445>

Universidade de Brasília, DF, Brasil

E-mail: marina.camelo@uniceplac.edu.br

Elisângela de Andrade Aoyama³

<https://orcid.org/0000-0003-1433-3845>

<http://lattes.cnpq.br/7189593734234445>

Universidade de Brasília, DF, Brasil

E-mail: elisangela.aoyama@uniceplac.edu.br



Resumo

A síndrome de *Burnout* tem sido amplamente discutida no contexto da saúde, especialmente entre profissionais da enfermagem, devido aos impactos negativos que causa tanto na saúde mental do trabalhador quanto na qualidade do atendimento ao paciente. O objetivo deste trabalho é analisar como a síndrome de *Burnout* influencia os cuidados prestados por profissionais de enfermagem, a partir de uma revisão de literatura científica recente. A metodologia utilizada consistiu em uma pesquisa bibliográfica baseada em artigos científicos publicados entre 2020 e 2025, obtidos por meio das bases de dados: SciELO, LILACS, BVS e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão englobaram estudos que tratassem da relação entre *Burnout* e práticas assistenciais na enfermagem, com recorte em ambientes hospitalares e unidades de atenção primária. Os resultados demonstraram que fatores como sobrecarga de trabalho, jornadas exaustivas, baixa remuneração e vínculos emocionais intensos com os pacientes são os principais gatilhos para o desenvolvimento da síndrome, comprometendo a qualidade do cuidado prestado. Conclui-se que a presença do *Burnout* em profissionais de enfermagem interfere diretamente na assistência ao

¹ Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos.

² Doutoranda em Enfermagem. Mestre em Enfermagem. Especialista em Saúde Pública com ênfase em Saúde da Família, e em Enfermagem em Psiquiatria e Saúde Mental. Bacharel em Enfermagem.

³ Mestra em Engenharia Biomédica. Pós-graduada em Docência do Ensino Superior e Gestão em Educação Ambiental. Graduada em Ciências Biológicas. Graduada em Pedagogia.

paciente, sendo necessária a implementação de estratégias institucionais que promovam saúde mental e condições adequadas de trabalho para esses profissionais.

Palavras-chave: assistência hospitalar; burnout; cuidado de enfermagem; enfermagem; esgotamento psicológico.

Abstract

Burnout syndrome has been widely discussed in the health context, especially among nursing professionals, due to the negative impacts it causes both on the mental health of workers and on the quality of patient care. The objective of this study is to analyze how Burnout syndrome influences the care provided by nursing professionals, based on a review of recent scientific literature. The methodology used consisted of a bibliographic search based on scientific articles published between 2020 and 2025, obtained through the databases: Scielo, LILACS, BVS and Google Scholar. The inclusion criteria included studies that addressed the relationship between Burnout and care practices in nursing, with a focus on hospital settings and primary care units.

Keywords: burnout; hospital care; nursing care; nursing; mental fatigue.

1. INTRODUÇÃO

O termo "*burnout*" foi utilizado pela primeira vez pelo psiquiatra Herbert Freudenberger, no ano de 1974, qual foi posteriormente caracterizado por Christina Maslach dois anos depois, em 1976, sendo definida como uma resposta prolongada a pressões constantes nas relações interpessoais no ambiente laboral, manifestada por três vertentes interligadas: exaustão emocional, afastamento afetivo dos outros e diminuição da percepção de eficácia no trabalho. Conforme a exaustão emocional aumenta, maiores as chances da despersonalização e insensibilidade ocorrerem, tal como a alta da autopercepção negativa e cobrança excessiva quanto as próprias capacidades e serviços ofertados dentro da saúde (Perniciotti *et al.*, 2020).

Assim dizendo, o *Burnout* é reconhecido como um distúrbio mental resultante da vivência contínua de fatores estressantes no contexto profissional, especialmente em contextos de alta demanda. A condição evolui gradualmente, sendo o esgotamento emocional sua principal característica. O termo *burnout*, que pode ser traduzido como "estar consumido" ou "queimar por completo" refere-se à condição de um indivíduo que atingiu o limite de sua capacidade de lidar com o estresse ocupacional. Essa síndrome se manifesta por meio de um conjunto de fadiga física e psicológica, desinteresse afetivo pelo trabalho e redução na produtividade, frequentemente acompanhado por sentimentos de negativismo ou cinismo (Oliveira *et al.*, 2022).

Nos últimos anos, a incidência do *Burnout* tem aumentado de forma significativa na população global, tornando-se problema de saúde pública, gerando inquietude e atraindo a atenção de comunidades acadêmicas devido a magnitude de seus impactos, em especial na assistência ao paciente. Diversos fatores contribuem para o surgimento do transtorno, como faixa etária, gênero, situação conjugal e relações interpessoais e interrelações, e atingem profissionais da enfermagem numa escala mundial; tornando a saúde mental trabalhista e um local salutar de trabalho apreensões mais recorrentes para profissionais e gestores desta área (Borges *et al.*, 2021).

É essencial frisar que esta condição afeta o enfermeiro por completo, não somente dentro da sua área de trabalho, o que influencia na satisfação de suas

necessidades como ser humano, e conseqüentemente, torna-se um empecilho em sua vida laboral. Wanda Horta aborda justamente a importância das necessidades humanas básicas em sua teoria, nome igual e organiza-as em três amplas divisões: psicobiológicas, que incluem aspectos como respiração, alimentação, sono e cuidados resumidamente fisiológicos; psicossociais, que envolvem fatores como autoestima, aceitação social, lazer, comunicação; e psicoespirituais, voltados às crenças religiosas, filosofia de vida e princípios (Prado *et al.*, 2022).

Seguindo essa mesma teoria, é fundamental ir além das necessidades básicas de cada cidadão, buscando atender holisticamente todas as suas particularidades. Esse entendimento está alinhado ao princípio da integralidade do Sistema Único de Saúde (SUS), que orienta os serviços ofertados de saúde a considerarem a pessoa de maneira completa, como um ser único, indivisível e incluso em um cenário social e comunitário. Deste modo, se cada ser humano deve ser assistido e compreendido em sua totalidade, os qualificados que exercem seus deveres debaixo dessa mesma teoria e tantas outras, devem ser abrangidos com essa mesma equidade para consigo, o que, todavia, não ocorre sempre (Prado *et al.*, 2022).

Dessa forma, como é possível aprimorar o cuidado e manutenção da mentalidade de enfermeiros de maneira a equilibrar o trabalho ofertado e ter retorno positivo proveniente da assistência ao paciente, de sorte que haja menor desgaste dos profissionais? Todos os componentes intrapessoais e interpessoais devem ser previamente cogitados e devidamente compreendidos. Por isso, foi-se elegido como objetivo principal desta revisão analisar a produção científica que aborda a relação entre a síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem e a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes, destacando fatores de risco e estratégias de prevenção e intervenção. De forma específica, busca apresentar os principais elementos que afetam a saúde mental dos enfermeiros, esclarecer como o bem-estar psicológico desses profissionais interfere diretamente na qualidade da assistência oferecida e reunir estratégias e intervenções eficazes para a promoção da saúde mental na prática da enfermagem (Santos *et al.*, 2024).

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa consiste em uma revisão de literatura com abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, cujo objetivo principal é compreender a interação entre a saúde mental dos enfermeiros e a repercussão da Síndrome de *Burnout* sobre a qualidade da assistência prestada ao paciente. Buscou-se aprofundar a análise sobre os fatores contribuintes para o adoecimento mental dos atuantes da enfermagem, correlacionando-os com aspectos institucionais, interpessoais e subjetivos.

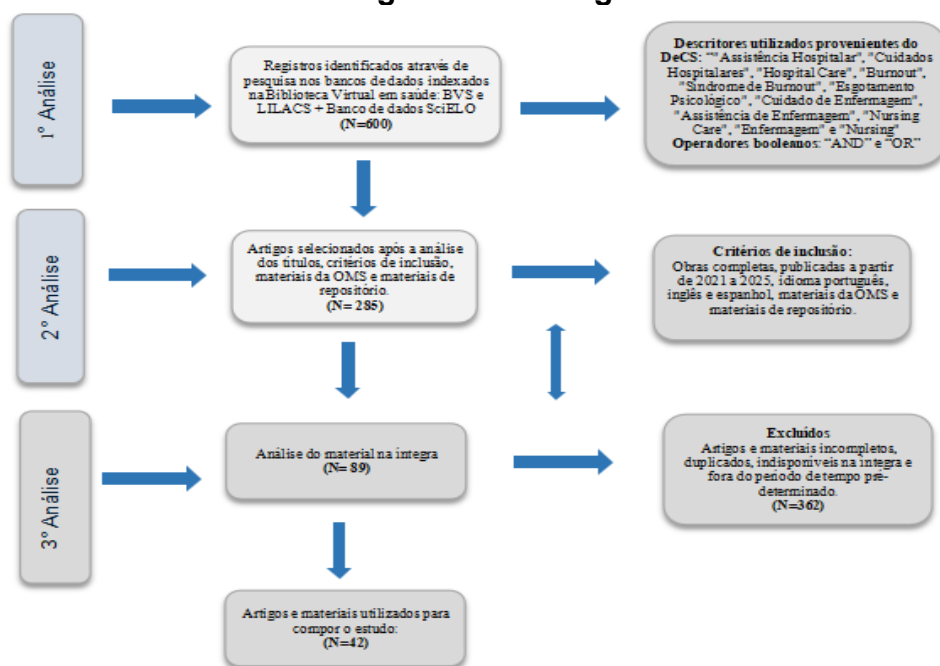
O estudo foi desenvolvido entre os meses de fevereiro e junho de 2025, período no qual se realizou o levantamento da literatura, seleção das fontes, análise e sistematização dos dados. A pesquisa foi realizada remotamente, sem delimitação geográfica específica, uma vez que se baseou exclusivamente em dados secundários extraídos de fontes eletrônicas. Tratando-se de uma revisão de literatura, não houve aplicação direta em campo nem amostra de participantes, sendo o corpus do estudo composto por artigos científicos previamente publicados.

Foram utilizadas bases científicas como *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e repositórios de instituições para a obtenção de artigos publicados nos últimos cinco anos, nos idiomas português, inglês e espanhol. A escolha se baseou na atualidade, relevância e abordagem metodológica dos

estudos. Foram utilizadas em busca os descritores padronizados previamente citados, nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS): “Assistência Hospitalar”, “Burnout”, “Cuidado de Enfermagem”, “Enfermagem” e “Esgotamento Psicológico” para a procura, utilizando-se dos operadores booleanos, a fim de garantir maior abrangência e precisão na seleção dos artigos. Os critérios de inclusão envolveram obras com foco na saúde mental de profissionais da enfermagem, Síndrome de *Burnout*, ambientes hospitalares e estratégias de prevenção e intervenção. Excluíram-se publicações duplicadas, de caráter opinativo ou com conteúdo irrelevante à temática proposta, fora do período pré-determinado e textos sem acesso ao conteúdo completo.

Foram encontrados 577 documentos disponíveis *online* e 23 monografias, dos quais 40 documentos *online* e 2 monografias foram selecionadas e utilizadas para a constituição; sendo 26 fontes procedentes da BVS, 6 fontes da LILACS, 8 fontes da SciELO e 2 fontes de repositórios, conforme apresenta a figura 1. Após a seleção, os dados foram ordenados em categorias temáticas com base em eixos propostos na revisão de literatura: fatores que impactam a saúde mental dos enfermeiros; relação entre bem-estar psicológico e qualidade da assistência; e intervenções e estratégias preventivas. Esta categorização facilitou a compreensão crítica dos elementos-chave e a construção estrutural do artigo.

Figura 1 – Fluxograma



Fonte: Das autoras (2025).

3. RESULTADOS

A pauta de saúde mental entre os profissionais de enfermagem tem ganhado destaque nas pesquisas recentes, devido às exigências intensas, à complexidade do espaço de trabalho e aos seus resultados negativos sobre os enfermeiros de maneira geral – que vão desde insuficiência profissional até pressão alta e insônia. Todavia, é necessário conhecê-las bem para apresentar-lhes resoluções. Portanto, pontos importantes a serem averiguados atentamente de modo a apresentar possíveis soluções são principalmente: elementos específicos e fatores que impactam a saúde psicológica dos enfermeiros; o elo entre o bem-estar profissional e a qualidade da

assistência apresentada; e estratégias e intervenções eficazes de promoção ao vigor mental dos enfermeiros (Kimura *et al.*, 2022).

3.1 FATORES-CHAVE DE IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS ENFERMEIROS

A influência negativa da área de trabalho é um dos tópicos abordados como excessivamente estressantes na saúde mental dos enfermeiros. Condições como jornadas prolongadas, ausência de suporte emocional, exposição frequente a eventos traumáticos e o contato contínuo com o sofrimento dos pacientes contribuem significativamente para o surgimento de sintomas depressivos e outros transtornos psicológicos (Souza *et al.*, 2022).

A pandemia de COVID-19 pode ser tida como exemplo de evento traumático e ampliador dessa ausência de suporte, visto que, situações de pandemia causadas por doenças infecciosas podem provocar impactos psicológicos relevantes nos profissionais de saúde, especialmente em mulheres e enfermeiros. Aspectos como problemas de saúde anteriores, sensação de vulnerabilidade, isolamento social e preocupações com o bem-estar da família somam para o aumento de quadros de ansiedade, depressão e síndrome de *Burnout* nesses trabalhadores (Robba *et al.*, 2024).

O *workaholismo*, que é uma conduta marcada por excesso de dedicação ao trabalho, podendo afetar negativamente a saúde, relações pessoais e carreira, igualmente é uma causa da síndrome e suas consequências, já que este hábito tem sim ligação com o estresse laboral exacerbado e mostra como produtos seus: distúrbios de sono, baixa concentração, fadiga emocional, ansiedade, depressão e despersonalização (Barbosa *et al.*, 2024).

Estudantes da enfermagem, mesmo ainda não graduados, mostram o mesmo problema ainda no processo de aprendizagem do Ensino Superior. Isso ocorre devido ao elevado nível de estresse associado aos cursos de graduação da saúde, onde alunos enfrentam uma carga intensa de estudos e atividades, excesso de informações, idealização da relevância do trabalho em saúde, além do escasso tempo para o convívio com familiares e amigos. Somado aos fatores estressantes comuns a muitas disciplinas visto a ansiedade diante de provas, prazos apertados e a necessidade de conciliar papéis de adulto e estudante, os alunos da área voltada à saúde ainda lidam com pressões adicionais para atender a elevados padrões acadêmicos e profissionais. Tudo isto exige bom desempenho tanto nas tarefas teóricas quanto na prática clínica, onde frequentemente enfrentam experiências desafiadoras, como o contato com o óbito (Oliveira *et al.*, 2022).

Certos ambientes e especializações também são mais propensos a cultivar o *Burnout*, aumentando os níveis de perturbação e inquietação para graus alarmantes, como as Unidades de Terapia Intensiva e subdivisões mais críticas. A frequência com que estes enfermeiros lidam com cenários de urgência e emergência, somada à falta de recursos e profissionais, intensifica o desgaste fisiológico e emocional desses trabalhadores. Todavia, a percepção que o trabalhador tem sobre sua própria habilidade para lidar com as exigências do trabalho exerce uma influência fundamental no desenvolvimento da doença (Jesus *et al.*, 2025).

O meio hospitalar também é composto por fatores socioambientais, incluindo o desempenho de uma equipe multiprofissional baseada no compartilhamento de conhecimento, informações e na qualidade da comunicação, ou seja, como os profissionais interagem entre si e com os pacientes. Os fatores ambientais dizem respeito à infraestrutura do hospital, à disponibilidade de recursos humanos e materiais como o quantitativo de profissionais, equipamentos médicos e tecnologias

da informação, assim como a gestão do fluxo de trabalho, que envolve a carga horária, as funções atribuídas, a estrutura organizacional e os métodos em uso. Estes fatores externos estão presentes em qualquer especialização e influenciam diretamente hábitos e modo de trabalhar da equipe. Portanto seja positivamente ou desfavoravelmente, interfere na esfera mental dos enfermeiros (Araújo *et al.*, 2021).

Além desses fatores, destaca-se que, mesmo lidando com uma grande demanda e jornadas prolongadas de trabalho, por diversas ocasiões com excesso de tarefas, o profissional de enfermagem ainda recebe uma remuneração insuficiente. Isso o leva a aceitar duplas jornadas de trabalho, o que contribui ainda mais para o surgimento do estresse. Diante disso, é possível compreender que, em algum momento, esses profissionais acabam enfrentando uma condição de desgaste crônico, tornando-se vulneráveis ao esgotamento no trabalho (Vilaço *et al.*, 2021).

Por outro lado, diversas são as causas do adoecimento dos profissionais de enfermagem, entre elas: número insuficiente de colaboradores; atividades repetitivas; ritmo acelerado de trabalho; desmotivação; ausência de reconhecimento e respeito; comportamentos agressivos por parte dos usuários; sensação de insegurança; ameaças; falecimento de pacientes; ambiente laboral hostil; conflitos relacionados ao consumo; e o desgaste emocional causado pela forte ligação emocional estabelecida pela proximidade com os pacientes. Além dos estressores organizacionais e das interações diárias, todos esses acontecimentos contribuem para uma intensa sobrecarga emocional, impactando de modo não-positivo a relação entre o profissional e o paciente (Barbosa *et al.*, 2021).

Sabendo que são muitas as possíveis fontes para esse distúrbio específico tão incidente, e as identificando e percebendo como estas funcionam através de variadas classes de trabalhos científicos, se torna imprescindível um suporte condizente, um desenvolvimento e execução de práticas preventivas e interventivas efetivas para que haja a preservação tanto da saúde e bem-estar dos atuantes quanto da qualidade do atendimento ofertado e a garantia de funcionamento sustentável dos serviços de saúde (Jesus *et al.*, 2025).

3.2 RELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DOS ENFERMEIROS E A QUALIDADE DA ASSISTÊNCIA AOS PACIENTES

A atuação do enfermeiro na garantia da qualidade e segurança do paciente tem ganhado relevância crescente no panorama atual dos cuidados em saúde. Sendo uma das profissões mais presentes e influentes tanto em ambientes hospitalares quanto em outros contextos de atendimento, a enfermagem ocupa um lugar essencial na execução de cuidados que sigam altos padrões de excelência, buscando minimizar riscos e aprimorar continuamente a qualidade dos serviços ofertados (Bispo *et al.*, 2023).

O Processo de Enfermagem é uma das ferramentas metodológicas que direciona e padroniza a prática profissional dessa atuação, sendo indispensável sua aplicação de forma intencional e organizada em qualquer contexto, seja ele público ou privado, e para sua realização necessita que as qualidades tanto gerais quanto individuais do enfermeiro estejam preservadas em todas as suas etapas (Almeida; Dantas; Maia, 2021).

Essas serventias físicas, organizacionais e protocolares no atendimento ao paciente estão diretamente associadas à atribuição fundamental da enfermagem. O enfermeiro, por estar em contato contínuo e íntimo com os pacientes, é responsável por prestar cuidados diretos e articular as ações da equipe de saúde. Dessa forma,

ele exerce um dever central na detecção, prevenção e condução de circunstâncias que possam prejudicar a integridade e o bem-estar dos pacientes (Bispo *et al.*, 2023).

Ao acompanhar pacientes, a enfermagem exerce outra função essencial: antes de focar apenas na cura da enfermidade, ou em estender sua vitalidade, os profissionais procuram assegurar que a pessoa possua sua dignidade, bem-estar e consideração às suas vontades e índoles estabelecidos; promovendo enriquecimento contínuo de sua qualidade de vida não unicamente através de cuidados fisiológicos de saúde, ademais, com suporte psicossocial e espiritual. Em suma, um cuidado extenso e irrestrito (Pinheiro *et al.*, 2025).

Outrossim, os enfermeiros como indivíduos possuem suas necessidades únicas, tal quais demais sujeitos. Nos anos 50, Abraham Maslow estreava seus estudos sobre a teoria que ficaria manifesta como Hierarquia das Necessidades. Ele cria que os seres humanos se habituem a satisfazer suas carências, com desígnio de autorrealização. Abraham as decompôs em cinco ramificações e as aprontou em ordem decrescente que logo foi modificada de forma visual como uma pirâmide, conforme apresenta a Figura 2. Expõem-se primeiro as necessidades fisiológicas, acompanhadas pelas necessidades de segurança, social, estima e autorrealização, de baixo para cima. O *Burnout* afeta a vida laboral justamente danificando tais necessidades (Steinwandter, 2021).

Figura 2 – Pirâmide de Maslow



Fonte: ALVES (2022).

É ideal realçar que tarefas exercidas pelos enfermeiros, que exigem atenção constante aos problemas alheios, como cuidar, tratar ou acompanhar indivíduos e que necessitam de maior conexão direta com pessoas, são aquelas onde o esgotamento profissional mais afeta. Dessa forma, observou-se que trabalhadores da área da saúde, abarcando médicos, dentistas, enfermeiros, fisioterapeutas, além de professores e policiais militares, estão inseridos no grupo mais suscetível. Ambientes como as unidades de terapia intensiva e jornadas de trabalho prolongadas, como os turnos duplos, tendem a ser especialmente desgastantes, aumentando significativamente a carga física e emocional sobre esses profissionais (Caixeta *et al.*, 2021).

Um estudo com abordagem qualitativa feito com nove enfermeiros (as) de alas vermelhas de um hospital referência, mostra que existem elementos diversos que influenciam, tanto de maneira favorável quanto desfavorável, a saúde mental dos enfermeiros atuantes. O adoecimento psíquico desses profissionais é um fenômeno único, complexo, dinâmico e resultado de múltiplas causas. Assim, mesmo diante de diversos aspectos negativos presentes no ambiente laboral, é possível que fatores

positivos se destaquem, contribuindo para atenuar os impactos nocivos enfrentados no cotidiano de trabalho (Nascimento *et al.*, 2021).

Tal cotidiano se passa dentro do cenário dos cuidados em saúde, qual é considerado desafiador devido à interação entre aspectos humanos, tecnológicos, clínicos e organizacionais, quais podem elevar os níveis de falhas nas práticas profissionais e tornar vulnerável a segurança dos adoentados. Isso torna a busca pela qualidade na assistência à saúde torne-se uma responsabilidade crescente, exigindo a cooperação das pessoas inclusas e maior implementação de parâmetros que melhorem a gestão dos riscos relacionados à prestação do cuidado, assegurando a segurança tanto dos pacientes quanto dos profissionais, através das instituições de saúde (Carvalho, 2021).

Para sustentar a segurança de ambos cuidador e paciente, os cuidados com o bem-estar do trabalhador enfermeiro são subestimados, mas tão importantes quanto uma boa organização de insumos ou manutenções na estrutura física de centros de saúde. Dado que, quando prejudicados psicologicamente pelas cobranças, carga horária exacerbada, local insalubre de trabalho e outros pontos negativos; são notadas as variadas consequências tanto para a corporação através das faltas frequentes ao trabalho e desligamento do emprego, quanto para os profissionais com alterações psíquicas, fisiológicas e instabilidade das áreas emocionais, comportamentais e cognitivas (Fernandes *et al.*, 2021).

Estes sintomas afetam diretamente na qualidade prestada para os cidadãos doentes, estando conectados a um crescimento na ocorrência de erros, menor satisfação por parte dos pacientes, baixa adesão às orientações terapêuticas e ao desejo mais frequente dos profissionais de deixarem seus cargos – que pode terminar em conflitos, perda da humanização no atendimento e menor empatia. Porém, observando sob uma perspectiva onde o enfermeiro esteja com autocuidado mental presente, existe maior probabilidade de se ter uma relação mais próxima com o paciente. Oferecendo uma cautela mais intensa, com dedicação, entusiasmo e comprometimento, permite transformar situações complexas em experiências mais manejáveis; conjuntamente, contribuindo para um aumento na adesão ao tratamento e no contentamento do indivíduo (Viana; Kawagoe, 2023).

3.3 ESTRATÉGIAS E INTERVENÇÕES EFICAZES PROMOTORAS DA SAÚDE MENTAL DOS ENFERMEIROS

Sintetizando sobre as principais individualidades da Síndrome de *Burnout*, se é sabido que a origem destes causadores pode ser diversa, que as esferas influenciadas são variadas e que os sintomas vão desde exaustão mental, até mialgia, desatenção, insônia e isolamento. Outros dados preocupantes obtidos, afirmam que o Brasil está na lista dos oito países com mais casos relatados dos indicadores desta doença, classificando-se em segundo lugar na lista e perdendo apenas para o Japão – indicando claramente uma alta ascendência do transtorno em seu território (Azevedo *et al.*, 2024).

Os enfermeiros, dentro da lista das profissões quais mais se existe o desgaste mental causado por alto contato com outros indivíduos dia após dia, influenciam diretamente na melhoria de seus pacientes. Essa influência pode ser positiva ou negativa, e não apenas de maneira medicamentosa, sendo executora da conexão interativa com o doente, anuência aos recursos e processos terapêuticos e confiança e contentamento daquele que está sendo tratado (Lacerda *et al.*, 2021).

Tendo-se riscos pessoais, interpessoais e de responsabilidade para o trabalhador da enfermagem, é indeclinável a busca, conhecimento e consumação de prevenções e

intervenções quanto a esta enfermidade debilitante. Muitos logrados evidenciam a essencialidade da adesão de medidas preventivas, enfoque multidimensional e apontam a severa significância de uma organização excelente e um local de ofício que seja saudável, tolerável e equilibrado, tanto quanto admissível (Tannús *et al.*, 2025).

Nesse aspecto, a prevenção deve possuir destaque bem dividido com os tratamentos. Identificar e lidar com os sinais primários de comprometimento da saúde mental associados ao local laboral, assim como auxiliar no processo de reintegração ao trabalho têm a mesma importância e alcance. Nisso está inclusa a avaliação escrupulosa de fatores da área de trabalho que impactam a saúde mental, competências e aptidões profissionais, a intensidade e os fatores estressantes relacionados às tarefas, bem como as habilidades de comunicação e/ou de dissolução de embates entre o colaborador e sua supervisão direta (Pinhatti *et al.*, 2024).

A fim de serem oficialmente implementados objetivos lógicos vindos das avaliações desses aspectos, são necessárias táticas meticulosas. As estratégias para mitigar o *Burnout* podem ser divididas em dois conjuntos fracionados: aquelas voltadas diretamente aos profissionais de saúde, com realce ao indivíduo, e as organizacionais ou estruturais, que visam transformar o ambiente de ofício. As intervenções focadas nos profissionais incluem práticas como *mindfulness*, manejo do estresse, como alongamentos por dez minutos no próprio local de trabalho, e desdobramento de saberes de comunicação e trabalho em parceria, além de abordagens cognitivo-comportamentais destinadas a aprimorar a comunicação interpessoal e as estratégias individuais de enfrentamento (Mangas *et al.*, 2022).

Já as intervenções de cunho organizacional podem abranger, por exemplo, ajustes na jornada de trabalho, visando evitar a privação de sono. Outras ações incluem o estabelecimento de atividades que promovam para a diminuição do estresse, como o incentivo ao trabalho colaborativo, à participação nas decisões e à supervisão. Também fazem parte dessas estratégias a otimização dos processos nas instituições de saúde, a formulação de programas específicos para prevenir e reduzir o burnout, capacitações com foco no autocuidado e na saúde mental, além de projetos de apoio direcionadas aos familiares e dependentes dos profissionais da área (Mangas *et al.*, 2022).

Outras intervenções antecipadamente aplicadas em pesquisas anteriores se mostraram semelhantemente funcionais. Iniciativas voltadas ao apoio psicológico e à terapia em grupo mostraram-se eficazes na criação de um espaço de trabalho mais colaborativo, além de contribuírem para a diminuição dos casos de *Burnout* entre os profissionais. A adoção dessas medidas não só auxiliou na reabilitação daqueles já impactados pela síndrome, como também atuou de forma preventiva entre os que enfrentam altos níveis de estresse no ambiente ocupacional (Mendes *et al.*, 2024).

Mesmo a Organização Mundial da Saúde também tem seus dizeres quanto a estratégias de enfrentamento individuais contra essa doença catalogada como ocupacional na Classificação Internacional de Doenças (CID-11). Dentre elas fazem: reconhecer e validar emoções como o estresse e a sensação de estar sob pressão; priorizar os cuidados da saúde mental e do bem-estar além dos aspectos físicos; garantir períodos adequados de descanso durante ou entre os turnos; manter uma alimentação equilibrada; praticar exercícios físicos regularmente e preservar os vínculos com familiares e amigos. Também é recomendado recorrer a práticas que já se mostraram eficazes em situações anteriores de estresse. Por outro lado, reforça-se evitar estratégias prejudiciais de enfrentamento, como o consumo de tabaco, álcool ou outras substâncias. Manter o contato com pessoas próximas, mesmo que por



meios digitais, e buscar apoio em colegas ou indivíduos de confiança que estejam enfrentando desafios semelhantes pode ser uma forma valiosa de suporte (OMS, 2020).

Com isso, percebe-se que existem conselhos parecidos e gerais interligados a como se antecipar e controlar os sintomas do *Burnout*, porém não há regras à risca sobre a maneira de investigar e praticar as cautelas e tratamentos existentes. Ainda assim, sabe-se que a abordagem terapêutica individualizada e flexível revela-se fundamental, observando as distintas formas como cada pessoa responde às intervenções. Enfrentar os desafios relacionados ao *Burnout* exige, além disso, o fortalecimento de práticas interdisciplinares e um investimento mais robusto em pesquisas que contribuam para o aperfeiçoamento das estratégias de tratamento e enfrentamento da síndrome (Carneiro *et al.*, 2024).

4. DISCUSSÃO

Para a análise dos trabalhos selecionados, publicados entre 2021 e 2025, criou-se o Quadro 1, qual visa facilitar a visualização comparativa dos dados e a identificação de padrões recorrentes entre os estudos com as informações relevantes da produção científica encontrada, constando fatores-chave de impacto na saúde mental dos enfermeiros, os benefícios de cada uma para melhor prevenção e queda de casos de *Burnout*. Além disso, contribui para a compreensão crítica das evidências disponíveis e suas interferências no bem-estar dos trabalhadores e nos serviços dos sistemas de saúde.

Neste quadro, as informações se articulam com a primeira parte da revisão de literatura. As evidências destacam que as longas jornadas de trabalho, a ausência de suporte institucional, a sobrecarga de tarefas e os vínculos emocionais intensos não apenas potencializam o desgaste psicológico, mas configuram condições estruturais que favorecem o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Esse panorama corrobora o argumento de que o esgotamento não pode ser interpretado como uma consequência isolada da fragilidade individual, mas como resultado de uma conjunção de aspectos organizacionais, emocionais e sociais que atravessam o exercício profissional da enfermagem.

4.1 Quadro 1 – Fatores-chave de Impacto na Saúde Mental dos enfermeiros: análise da produção científica

Autores	Título	Ano	Objetivo	Benefício dos fatores-chave de impacto na saúde mental dos enfermeiros
ARAÚJO, A. C. M.; PERES, V. O.; FARIA, G.	Síndrome de <i>Burnout</i> em profissionais da saúde: revisão de literatura	2021	Analisar o impacto da Síndrome de <i>Burnout</i> nos profissionais de saúde.	Auxilia na criação de políticas de prevenção ao <i>Burnout</i> .
BARBOSA, I.E.B. <i>et al.</i>	Síndrome de <i>Burnout</i> : fatores sociodemográficos e ocupacionais em profissionais da enfermagem	2021	Investigar fatores associados ao <i>Burnout</i> na enfermagem.	Subsidia intervenções para melhoria do bem-estar ocupacional.
BARBOSA, N. S. <i>et al.</i>	<i>Factors associated with workaholism in nurses' mental</i>	2024	Explorar os fatores relacionados ao	Contribui para o reconhecimento e enfrentamento do

	<i>health: integrative review</i>		<i>workaholism</i> e saúde mental.	excesso de trabalho na enfermagem.
JESUS, G. B. <i>et al.</i>	Síndrome de <i>Burnout</i> em enfermeiros: avaliando fatores contributivos	2025	Avaliar os fatores que contribuem para a Síndrome de <i>Burnout</i> em enfermeiros.	Compreensão das causas da síndrome para melhorar estratégias de prevenção.
OLIVEIRA, M. M. <i>et al.</i>	Saúde Mental e Síndrome de <i>Burnout</i> nos profissionais de saúde: revisão de literatura	2022	Revisar a literatura sobre saúde mental e <i>burnout</i> em profissionais de saúde.	Oferece base para ações de prevenção e suporte mental.
ROBBA, H. C. S. <i>et al.</i>	Impacto na saúde mental de enfermeiros pediátricos durante a pandemia de COVID-19	2022	Estudar os impactos da pandemia na saúde mental de enfermeiros pediátricos.	Evidencia a vulnerabilidade de grupos específicos e propõe intervenções.
Continuação...				
SOUZA, B. A. <i>et al.</i>	Fatores organizacionais e psicossociais na saúde mental de enfermeiros hospitalares	2024	Analisar fatores organizacionais e psicossociais que afetam a saúde mental dos enfermeiros.	Promove a reflexão sobre práticas organizacionais, gestão de pessoas e melhoria destes aspectos.
VILAÇO, R. L. B. <i>et al.</i>	Fatores que levam a alta incidência da síndrome de <i>Burnout</i> nos profissionais da enfermagem	2021	Investigar os fatores de alta incidência do <i>burnout</i> .	Indica caminhos para redução do adoecimento ocupacional.

Fonte: Das autoras (2025).

Sabendo que a saúde mental no grupo trabalhador da enfermagem tem tido destaque em produções científicas, especialmente após o agravamento dos fatores estressores durante e após a pandemia de COVID-19, foram analisados os aspectos centrais que colaboram para o início da Síndrome de *Burnout*, tendo o contexto profissional como influenciador direto no equilíbrio psicológico. De acordo com Souza *et al.* (2022), a combinação de longas jornadas de trabalho, falta de redes de apoio e o contato frequente com a angústia dos enfermos atua como catalisador para o desenvolvimento de sintomas depressivos e transtornos como a Síndrome de *Burnout*. Nesse sentido, Robba *et al.* (2024) corroboram ao mostrarem que o cenário pandêmico intensificou tais fragilidades, sobretudo entre mulheres e enfermeiros, revelando o choque de elementos como o isolamento, o medo e as inquietações referentes à família na saúde psíquica.

O comportamento de dedicação excessiva ao trabalho, conhecido como *workaholismo*, também desponta como um agravante importante. Conforme averiguações de Barbosa *et al.* (2024), embora muitas vezes socialmente aceito, esse padrão está relacionado a efeitos negativos como esgotamento, distúrbios do sono, ansiedade e perda da empatia. De forma mais abrangente, Jesus *et al.* (2025) defendem que a percepção do profissional sobre sua habilidade em atender às exigências do trabalho pode influenciar diretamente o desenvolvimento do *Burnout*,

destacando, portanto, a relevância dos fatores subjetivos e das estratégias pessoais de *coping*.

No que se refere às condições institucionais, Araújo *et al.* (2021) mostram que fatores como a disposição do espaço físico, a clareza na comunicação entre equipes e a existência de uma estrutura física adequada influenciam diretamente o bem-estar mental dos enfermeiros. Essa perspectiva é complementada pelos achados de Vilção *et al.* (2021), que relacionam o desgaste crônico à baixa remuneração e à necessidade de acumular jornadas. Apesar disso, enquanto Barbosa *et al.* (2021) consideram que o forte vínculo emocional com os pacientes pode gerar sobrecarga psíquica, autores como Sousa *et al.* (2022) defendem que esse vínculo profissional-paciente pode ser um fator de proteção emocional, mas somente quando há suporte institucional e espaço para acolhimento. Ainda reiteram que o bem-estar resulta da combinação de fatores não só institucionais, mas também pessoais.

Outro aspecto relevante refere-se à vivência de sofrimento mental ainda durante a formação acadêmica. Oliveira *et al.* (2022) apontam que os estudantes das áreas da saúde já enfrentam altos níveis de estresse e ansiedade desde sua formação, o que indica que os desafios emocionais começam antes mesmo da inserção profissional. Essa ideia é fortalecida por Albuquerque e Dias (2021), que identificam sintomas intensos de sofrimento entre alunos de enfermagem, especialmente nos momentos em que estão expostos à prática clínica e ao contato com situações críticas, como o óbito.

Em seguida, a análise dos estudos apresentados no Quadro 2 evidencia uma forte inter-relação entre o bem-estar psicológico dos enfermeiros e a qualidade da assistência prestada aos pacientes. Os resultados mais relevantes indicam que profissionais emocionalmente saudáveis tendem a oferecer um cuidado mais seguro, empático e eficaz. Além disso, os achados reforçam a importância de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental dos enfermeiros como caminho para melhorar os resultados clínicos e a experiência do paciente.

Observa-se sua consonância com a segunda seção da revisão, que analisa a relação entre o bem-estar psicológico do enfermeiro e a qualidade da assistência prestada. Os estudos demonstram que profissionais emocionalmente preservados apresentam maior capacidade de oferecer cuidados seguros, empáticos e integrais, reduzindo a ocorrência de erros e fortalecendo a humanização do cuidado. Tal constatação reforça que a saúde mental do trabalhador deve ser compreendida como variável estratégica na gestão da qualidade assistencial.

4.2 Quadro 2 – Relação entre bem-estar psicológico dos enfermeiros e a qualidade da assistência aos pacientes: achados da literatura

Autores	Título	Ano	Objetivo	Benefício da relação entre bem-estar psicológico dos enfermeiros e a qualidade da assistência aos pacientes
ALMEIDA, D. B.; DANTAS, P. S.; MAIA, L. F. S.	Não adesão ao tratamento de HIV/AIDS	2021	Investigar as causas da não adesão ao tratamento de HIV/AIDS.	Compreender a influência dos enfermeiros nas estratégias de adesão e acompanhamento terapêutico.
BISPO, C. A. <i>et al.</i> Continuação...	Atuação do enfermeiro na qualidade e segurança do paciente	2023	Investigar a atuação dos enfermeiros na segurança do paciente.	Reforça a importância da enfermagem na redução de erros e melhoria da assistência.
CAIXETA, N. C.	A síndrome de <i>Burnout</i> entre as profissões e suas consequências	2021	Analisar os impactos do <i>Burnout</i> em diferentes profissões.	Ampliação do conhecimento para atuação interdisciplinar.
CARVALHEIRO, M. L. C.	Satisfação no trabalho dos enfermeiros de um Centro Hospitalar	2021	Avaliar o nível de satisfação dos enfermeiros no trabalho.	Identifica fatores motivacionais e desmotivacionais num espaço da saúde através da visão de enfermeiros.
FERNANDES, B. C. <i>et al.</i>	Síndrome de <i>Burnout</i> : consequências e implicações na vida dos profissionais de saúde	2021	Analisar as consequências da Síndrome de <i>Burnout</i> e suas implicações na vida pessoal e profissional dos trabalhadores da saúde.	Fornecer subsídios para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e enfrentamento e contribuir para a conscientização sobre os impactos do <i>Burnout</i> .
NASCIMENTO, R. S. <i>et al.</i>	Bem-estar mental de enfermeiros em um hospital de urgência e emergência	2021	Avaliar o bem-estar mental de enfermeiros em hospitais de emergência.	Analisa e promove a saúde mental no ambiente hospitalar em cenários de emergência.
PINHEIRO, I. S. C. <i>et al.</i>	Influência do cuidado de enfermagem em cuidados paliativos	2025	Investigar a influência da enfermagem em cuidados paliativos e seus efeitos.	Destaca a importância do acolhimento e conforto no fim da vida e como isso influencia mentalmente ambos profissional e paciente.

STEINWANDTER, A. C. S.	Um olhar organizacional sobre a relação da Síndrome de <i>Burnout</i> com a posição do indivíduo na Pirâmide de Maslow	2022	Estudar o <i>burnout</i> sob a ótica da Pirâmide de Maslow.	Confere entendimento mais profundo da influência do trabalho nas esferas das necessidades humanas.
Continuação...				
VIANA, D. S. L.; KAWAGOE, J. Y.	Pronto-Socorro e COVID-19: <i>Burnout</i> e empatia reportada pelos profissionais de enfermagem	2023	Avaliar <i>burnout</i> e empatia em prontos-socorros durante a pandemia.	Iniciativas de apoio à saúde emocional, junto a compreensão das influências positivas e negativas sobre o paciente.

Fonte: Das autoras (2025).

Esses impactos têm relação intrínseca quanto a saúde mental dos profissionais e a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. Segundo Bispo *et al.* (2023) os líderes de enfermagem influenciam diretamente a cultura organizacional, a adesão às diretrizes de segurança, sua capacidade de engajar a equipe, segurança do cumprimento dos protocolos e fomentação de comunicação transparente. Além disso, auxiliam na redução de incidentes negativos e na provisão de um atendimento focado nas demandas do paciente com boa liderança. Ademais, Xie *et al.* (2021) complementam ao mostrar que a conduta de comando e o comportamento de confiança exercem influência mútua. Destaca ainda, que tudo isso induz indiretamente os enfermeiros clínicos, promovendo um ambiente favorável à cultura de segurança do paciente, o que pode, por sua vez, melhorar os resultados para os pacientes.

Outras características do labor da enfermagem quais os enfermeiros constantemente intervêm são, conforme citadas por Pinheiro *et al.* (2025), garantir que o paciente mantenha sua dignidade, bem-estar e respeito às suas preferências e características individuais. Isso é feito por meio de um atendimento que valoriza não apenas os aspectos físicos da saúde, mas também oferece suporte holístico, promovendo uma melhoria contínua na qualidade de vida e tratando-se de um cuidado amplo e integral. Contudo, Macedo *et al.* (2024), expõem que tal excesso de trabalho executado, caracterizado por longas jornadas e recursos insuficientes, tem contribuído para o aumento de estresse relacionado ao trabalho e até pensamentos suicidas entre os enfermeiros. Ou seja, afeta sua saúde e bem-estar e prejudica suas habilidades em fornecer uma assistência de excelência, podendo trazer resultados não benéficos aos doentes.

Fernandes *et al.* (2021), expõem que a síndrome de *Burnout* enfraquece o sistema imunológico, elevando o risco de outras doenças. Profissionais de saúde acometidos apresentaram maior incidência de traumas e infecções. Isso mostra que a síndrome vai além do esgotamento emocional, afetando também a saúde física. A queda na imunidade favorece infecções, enquanto a redução da atenção contribui para acidentes. Assim, seus impactos são amplos e preocupantes no cotidiano desses profissionais. Outrossim, Barbosa *et al.* (2021) tonificam estes fatos ao salientar que

os pacientes são prejudicados pela queda na qualidade do atendimento causada pelas condições enfrentadas por esses profissionais, sendo indispensável dedicar maior atenção aos enfermeiros e adotar ações para combater os aspectos que colaboram para o avanço dessa enfermidade, vem prol de reduzir suas sequelas.

Já os dados reunidos no Quadro 3 revelam a importância de estratégias e intervenções bem estruturadas para a promoção da saúde mental dos enfermeiros, especialmente em contextos de alta pressão. A literatura recente aponta que intervenções psicoterapêuticas, diretrizes organizacionais claras e ações preventivas específicas, como programas de apoio psicológico e fortalecimento da comunicação empática, têm se mostrado fundamentais para reduzir a incidência e a reincidência da síndrome. As evidências reforçam que investir em suporte psicológico contínuo e em políticas de cuidado organizacional é essencial para fortalecer a saúde mental dos enfermeiros e garantir sustentabilidade e a humanização dos serviços de saúde.

Este quadro dialoga com a terceira parte da revisão ao sistematizar as estratégias e intervenções que se mostraram eficazes na prevenção e no enfrentamento do Burnout. As evidências apontam que práticas individuais, como *mindfulness* e manejo do estresse, só são sustentáveis quando articuladas a medidas organizacionais mais amplas, como a adequação da carga horária, o fortalecimento das redes de apoio e a implementação de políticas institucionais de promoção da saúde mental.

4.3 Quadro 3 – Estratégias e intervenções eficazes promotoras da saúde mental dos enfermeiros: evidências da literatura recente

Autores	Título	Ano	Objetivo	Benefício das estratégias e intervenções eficazes promotoras da saúde mental dos enfermeiros
AZEVEDO, C. E. S. <i>et al.</i>	Fatores relacionados à reincidência de casos de síndrome de <i>burnout</i> entre enfermeiros	2024	Revisar a literatura sobre reincidência do <i>burnout</i> em enfermeiros.	Propor intervenções eficazes e sustentáveis contra o <i>Burnout</i> para os trabalhadores da enfermagem.
CARNEIRO, G. A. <i>et al.</i>	O impacto da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos acadêmicos de enfermagem	2024	Estudar os efeitos da pandemia na saúde mental de estudantes.	Contribui para o planejamento de estratégias de apoio psicológico mediante situações de crise sanitária mundiais.
Continuação...				
LACERDA, J. F. E. <i>et al.</i>	Comunicação efetiva nas relações enfermeiro-paciente à luz do	2021	Analisar a comunicação entre enfermeiros e pacientes.	Enfatiza a influência da comunicação empática e do estado mental do enfermeiro no resultado dos tratamentos dos pacientes

	modelo <i>Transcultural Interprofessional Practice</i>			
MANGAS, M. D. <i>et al.</i>	O <i>Burnout</i> dos profissionais de saúde na pandemia COVID-19: como prevenir e tratar?	2022	Explorar formas de prevenir e tratar o <i>burnout</i> durante a pandemia.	Sugere implementações de estratégias preventivas contra o <i>Burnout</i> frente cenários pandêmicos.
MENDES, L. M. C. <i>et al.</i>	Implicações das intervenções psicoterapêuticas na prevenção e tratamento da Síndrome de <i>Burnout</i>	2024	Investigar os efeitos das intervenções psicoterapêuticas no <i>burnout</i> .	Contribui para seleção mais minuciosa de tratamentos mais eficazes contra a síndrome.
PINHATTI, E. D. G. <i>et al.</i>	Recomendações de diretrizes para promoção da saúde mental no local de trabalho	2024	Fornecer diretrizes para promover a saúde mental no trabalho.	Auxilia na formação de ambientes laborais mais saudáveis e produtivos.
TANNÚS, S. F. <i>et al.</i>	Fatores associados ao <i>Burnout</i> em profissionais da saúde e intervenções possíveis	2025	Identificar fatores e possíveis intervenções contra o <i>burnout</i> .	Melhora a criação e desenvolvimento de intervenções mais eficientes contra o <i>Burnout</i> .
WORLD HEALTH ORGANIZATION	<i>Mental Health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak</i>	2020	Oferecer considerações sobre saúde mental durante a pandemia.	Define e oferta diretrizes globais para suporte psicossocial geral em situações calamitosas da saúde universal.

Fonte: Das autoras (2025).

No cuidado à saúde mental, Pinhatti *et al.* (2024), realçam como essencial considerar as particularidades de cada organização, definindo estratégias por meio de um programa de saúde integral. A construção de um ambiente saudável depende do envolvimento conjunto de empregadores, gestores e colaboradores. Avaliar o bem-estar e a saúde mental dos trabalhadores é uma etapa crucial nesse processo. É igualmente importante fornecer orientações para diminuir riscos e que favoreçam a saúde psicológica. Essas ações representam um modo eficiente de prevenção primária dos transtornos mentais. Igualmente, Lopes *et al.* (2022) pactuam com tal pensamento, frisando que a prevenção à síndrome em enfermeiros exige o desenvolvimento de táticas em níveis institucional e individual. Acrescenta ainda que equipes com profissionais mais preparados em saúde mental tendem a atuar com maior eficiência e qualidade.

O aprimoramento de práticas interdisciplinares e um investimento mais robusto em pesquisas que contribuam para o aperfeiçoamento das técnicas terapêuticas e

enfrentamento da síndrome, é uma das conclusões feitas por Carneiro *et al.* (2024) como alternativa para diminuição de incidência do *Burnout*. Semelhantemente, a adesão de programas voltados à qualidade tem mostrado impacto apreciável na diminuição dos casos de *Burnout* entre esses profissionais, de acordo com Figueira *et al.* (2024). Verificou-se que tanto as estratégias preventivas voltadas para indivíduos quanto as aplicadas em grupo demonstram eficácia. No entanto, devido à diversidade dos programas analisados, não foi possível detectar um modelo padrão de sucesso. Ainda assim, os dados reforçam a relevância de que as instituições implementem medidas preventivas voltadas ao *Burnout* entre os trabalhadores da saúde.

De acordo com a OMS (2020), também é imprescindível identificar e validar emoções e a pressão do dia a dia. Zelar da saúde mental e do bem-estar deve ser tão prioritário quanto a saúde física, com atenção ao descanso, alimentação equilibrada e prática regular de exercícios. Manter vínculos com familiares e amigos e estratégias saudáveis de enfrentamento, já eficazes no passado, devem ser atos priorizados. Inversamente, deve-se evitar a todo custo recursos nocivos como o uso de substâncias como forma temporária de resolução. Contudo, como afirmam Figueira *et al.* (2024), mais relevante do que apenas relatar métodos ou resultados é de fato aplicá-los na prática clínica. Essa aplicação contribui visando incentivar o bem-estar dos trabalhadores e a eficiência do trabalho em equipe, assim como a qualidade do atendimento oferecido aos pacientes.

A literatura evidencia que instituições de saúde e órgãos públicos têm direcionado esforços para mitigar o *Burnout* em profissionais de enfermagem por meio de políticas alinhadas à Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT), a qual estabelece diretrizes para vigilância, notificação e intervenção em agravos relacionados ao ambiente laboral. Paralelamente, observa-se a integração da saúde mental do trabalhador à Rede de Atenção Psicossocial, bem como a ampliação de programas institucionais de apoio psicossocial, que incluem protocolos específicos, serviços de acolhimento, linhas de apoio e acompanhamento multiprofissional, intensificados durante e após a pandemia de COVID-19. Além disso, a produção científica recente aponta a implementação de medidas organizacionais, como o monitoramento de fatores psicossociais, treinamentos para manejo do estresse, adequação de carga horária e escalas de trabalho, além de estratégias coletivas voltadas à redução de riscos ergonômicos e psicológicos. No entanto, persiste a necessidade de maior articulação e efetividade dessas políticas, uma vez que lacunas em sua execução comprometem a prevenção e o enfrentamento sistemático da síndrome de *Burnout*, segundo Santos e Gomes (2025).

De modo associativo, relatos de experiência recentes evidenciam que o enfrentamento do *Burnout* em profissionais de saúde tem sido contemplado, ainda que de forma desigual, nas políticas públicas voltadas à saúde do trabalhador. Um estudo publicado na *Physis*, por Gaiotto *et al.* (2023) descreve experiências em unidades de atenção básica que buscaram integrar demandas de saúde mental, incluindo o esgotamento laboral, às ações rotineiras dos serviços, com destaque para a articulação com a Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST), o que favoreceu a identificação precoce e a criação de espaços de acolhimento coletivo. Em paralelo, um relato de experiência no Complexo Regulador de Pernambuco, durante a pandemia da COVID-19, documenta a implementação de atividades como escuta individual, ginástica laboral, relaxamento e oficinas educativas destinadas à promoção da saúde mental dos trabalhadores; embora a adesão tenha sido limitada, os participantes destacaram benefícios na redução do estresse e na

melhora da qualidade de vida, apontando também desafios como estigma, falta de incentivo dos gestores e dificuldade de flexibilização dos horários para participação, conforme Cavalcante, *et al.* (2021).

Por fim, segundo Hennington, Santos e Pasche (2024), há evidências de avanços na consolidação da PNSTT e no fortalecimento da RENAST, mas que também indicam a permanência de lacunas estruturais que limitam a abrangência dessas políticas. Nesse sentido, observa-se que, embora existam experiências promissoras, o enfrentamento do *Burnout* ainda carece de maior sistematização e de estratégias que superem ações pontuais, exigindo uma abordagem integrada e contínua que alinhe prevenção, monitoramento e suporte institucional.

5. CONCLUSÃO

Em virtude dos aspectos analisados, foi possível constatar que a exaustão física e emocional trazida através do labor afeta significativamente e intimamente os enfermeiros, implicando em suas vidas pessoais e lesando o desempenho profissional, especialmente na segurança, empatia e qualidade da assistência prestada. Isso enfatiza a atual necessidade de sistemas de suporte eficazes que a área da saúde possui num todo, dado que acomete a população mundial, e não somente a brasileira.

A hipótese inicial de que a presença do *Burnout* compromete os cuidados em saúde foi confirmada ao longo do estudo, sobretudo através da detecção de fatores como sobrecarga de trabalho, jornadas extensas, ambientes hostis e falta de suporte institucional, todos contribuindo para o desgaste progressivo dos profissionais. Assim, os objetivos específicos, como mapear os riscos mais significativos, compreender os efeitos da síndrome na prática assistencial e apresentar estratégias de prevenção e intervenção, foram alcançados satisfatoriamente.

Dessa forma, fica evidente a urgência de medidas direcionadas ao incentivo da saúde mental dos enfermeiros, tanto em âmbito institucional quanto político. Estratégias como programas de acolhimento psicológico, reorganização das escalas de trabalho, valorização profissional e capacitações contínuas se mostram fundamentais. As redes de apoio, pessoal e profissional, também são necessárias para complementar uma base sólida de equilíbrio aos trabalhadores da saúde.

Para profissionais e organizadores que desejam implantar medidas de enfrentamento ao *Burnout* em seus contextos de trabalho, recomenda-se atenção às singularidades de cada ambiente institucional, ao perfil dos atuantes em enfermagem presentes, bem como a participação efetiva dos diversos agentes de saúde na formulação de estratégias que promovam sustentabilidade e humanização no cuidado. Além disso, deve-se considerar que o enfrentamento da síndrome não depende apenas de atitudes individuais, mas uma junção delas com transformações estruturais realmente satisfatórias e eficientes no sistema de saúde. Ambas devem ser mais estimuladas.

Conclui-se, portanto, que prevenir o *Burnout* não é apenas uma questão de bem-estar profissional, mas conjuntamente a isto, uma ação estratégica para garantir a qualidade, segurança, humanização e equilíbrio dos profissionais para que eles possam ofertar de fato serviços completos e de alta qualidade e complexidade a todos os níveis de pacientes. Afinal, é difícil imaginar pessoas doentes cuidando de pessoas doentes, todavia, com o acometimento da exaustão profissional, torna-se um acontecimento real e cada vez mais intenso presentemente, que necessita de um alerta de atenção e de implementações que de fato aconteçam e sejam observadas nos cenários de saúde.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, R. N.; DIAS, V. R. Death and dying under the view of graduates of the higher nursing course. **Cuidarte Enfermagem**, v. 15, n. 1, p. 90-95, 2021.
- ALMEIDA, D. B.; DANTAS, P. S.; MAIA, L. F. S. Não adesão ao tratamento de HIV/AIDS. **Revista Científica de Enfermagem**, v. 11, n. 36, p. 483-489, 2021.
- ALVES, A. M.; FINCATO, D. P. Trabalharidade como bússola orientadora ao topo da pirâmide de Maslow. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 5, n. 7, p. 54-65, 2022.
- ARAÚJO, A. C. M., PERES, V. O., FARIA, G. Síndrome de Burnout em profissionais da saúde: revisão de literatura. **Revista Artigos.Com**, v. 27, p. e7271, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/artigos/article/view/7271>. Acesso em: 13 abr. 2025.
- AZEVEDO, C. E. S. *et al.* Fatores relacionados à reincidência de casos de síndrome de burnout entre enfermeiros: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 5, n. 1, 2024. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/2491/2414>. Acesso em: 15 abr. 2025.
- BALBINOT, M. A.; BORDIGNON, M. Strategies for management of stress and burnout among healthcare professionals in Brazil. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 20, n. 3, p. 487, 2022.
- BARBOSA, I. E. B. *et al.* Síndrome de Burnout: fatores sociodemográficos e ocupacionais em profissionais da enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 13, p. e6618, 2021.
- BARBOSA, N. S. *et al.* Factors associated with workaholism in nurses' mental health: integrative review. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, v. 32, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.7046.4218>. Acesso em: 12 abr. 2025.
- BARBOSA, T. H. A. *et al.* Burnout syndrome and its consequences on health professionals: a literature review. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 37-39, 2021.
- BISPO, C. A. *et al.* Atuação do enfermeiro na qualidade e segurança do paciente. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 6, n. 13, p. 1741-1754, 2023.
- BORGES, E. M. N. *et al.* Burnout entre enfermeiros: um estudo multicêntrico comparativo. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, v. 29, p. e3432, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/srgTgz4SrM4vbs3WJKMdWtf/?lang=pt>. Acesso em: 26 mar. 2025.
- CAIXETA, N. C. A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 595-610, 2021.
- CARNEIRO, G. A. *et al.* O impacto da pandemia da Covid-19 na saúde mental dos acadêmicos de enfermagem durante o estágio curricular. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 7, n. 14, e. 14952, 2024.
- CARVALHEIRO, M. L. C. **Satisfação no trabalho dos enfermeiros de um Centro Hospitalar**. 2021. f. 107. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Faculdade de Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra /PT, 2021.
- CAVALCANTE, N. A. *et al.* Promoção de Saúde Mental aos Trabalhadores do Complexo Regulador de Pernambuco durante a Pandemia de Covid-19: relato de experiência. **Revista de Saúde Pública de Mato Grosso do Sul**, v. 3, n. 2, p. 41-47, 2021.
- FERNANDES, B. C. *et al.* Síndrome de Burnout: consequências e implicações na vida dos profissionais de saúde. **Revista PubSaúde**, v. 5, n. 132, p. 1-6, 2021.

- FERREIRA, B. E. S. *et al.* Os enfermeiros e a síndrome de burnout no contexto da pandemia da COVID-19. **Revista Nursing**, v. 28, n. 313, 2024. Disponível em: <https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/0128313>. Acesso em: 13 maio 2025.
- FIGUEIRA I. C. F. *et al.* Gestão em enfermagem baseada em evidências: prática, procedimentos e intervenções. In: ZANGÃO, M. O. B. *et al.* **Gestão em enfermagem baseada em evidências: prática, procedimentos e intervenções**. 1. ed. Guarujá/SP: Científica Digital, 2024.
- GAOTTO, E. M. G. *et al.* Necessidades em Saúde do Trabalhador da Atenção Básica: relato de experiência de articulação entre pesquisadores, gestores e trabalhadores no Município de São Paulo. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 33, n. 15, p. e33045, 2023.
- HENNINGTON, E. A; SANTOS, G. B; PASCHE D. F. Dez anos da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora e os desafios da formação para (trans)formação do trabalho. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 49, n. 1, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/JHxDL5R3Z5SbNCwcWprVdqh/?lang=pt>. Acesso em: 13 set. 2025.
- JESUS, G. B. *et al.* Síndrome de Burnout em enfermeiros: avaliando fatores contributivos. **Revista Acadêmica Saúde e Educação**, v. 3, n. 2, p. 92-101, 2025.
- KIMURA, C. S. F. G., *et al.* Principais consequências da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. **Global Academic Nursing Journal**, v. 2, n. 2, p. e114, 2021.
- LACERDA, J. F. E. *et al.* Comunicação efetiva nas relações enfermeiro-paciente à luz do modelo Transcultural Interprofessional Practice. **Rev Rene**, v. 22, p. e61443, 2021. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/61443/196694>. Acesso em: 15 abr. 2025.
- 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, 2021. Disponível em: <https://www.rpso.pt/estrategias-de-prevencao-do-burnout-nos-enfermeiros-revisao-da-literatura/>. Acesso em: 19 maio 2025.
- MACEDO, K. D. *et al.* O impacto da sobrecarga de trabalho na saúde dos profissionais de enfermagem. **Revista ft**, v. 28, n. 135, 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/o-impacto-da-sobrecarga-de-trabalho-na-saude-dos-profissionais-de-enfermagem>. Acesso em: 18 maio 2025.
- MANGAS, M. D. *et al.* O Burnout dos profissionais de saúde na pandemia COVID-19: como prevenir e tratar? **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 38, n. 2, 2022. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/rpmgf/v38n2/2182-5173-rpmgf-38-02-226.pdf>. Acesso em: 16 abr. 2025.
- MARCELO, T. S. *et al.* Prevalência da síndrome de Burnout em enfermeiros de um hospital público. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 30, n. 1, p. e66860, 2022.
- MARCONI, M. A; LAKATOS, E.M. **Metodologia Científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2021. 256 p.
- MENDES, L. M. C. *et al.* Implicações das intervenções psicoterapêuticas na prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout: Uma revisão sistemática da eficácia e aplicabilidade clínica. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v. 1, n. 2, p. 207-215, 2024.
- NASCIMENTO, R. S. *et al.* Bem-estar mental de enfermeiros em um hospital de urgência e emergência. **SMAD Revista Electronica Salud Mental, Alcohol y Drogas**, v. 17, n. 2, p. 1-10, 2021.

- OLIVEIRA, M. M. *et al.* Saúde Mental e Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 9, p. e10827, 2022.
- PERNICIOTTI, P. *et al.* Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020.
- PINHATTI, E. D. G. *et al.* Recomendações de diretrizes para promoção da saúde mental no local de trabalho: umbrela review. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, n. 6, p. 20240086, 2024.
- PINHEIRO, I. S. C. *et al.* Influência do cuidado de enfermagem em cuidados paliativos. **Revista Piauiense de Enfermagem**, v. 2, n. 2, 2025. Disponível em: <https://revistaenfermagem.uespi.br/index.php/revistaenfermagem/article/view/37>. Acesso em: 15 abr. 2025.
- PRADO, J. P. *et al.* Humanização em enfermagem na terapia intensiva à luz da teoria de Wanda Aguiar Horta: um estudo reflexivo. **Enfermagem Brasil**, v. 21, n. 5, p. 608-609, 2022.
- ROBBA, H. C. S. *et al.* Impacto na saúde mental de enfermeiros pediátricos: um estudo transversal em hospital pediátrico terciário durante a pandemia de COVID-19. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, v. 30, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5750.3583>. Acesso em: 11 abr. 2025.
- SANTOS, J.; GOMES, S. S. Burnout syndrome among nursing professionals: implications for health service management. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 12, n. 1, p. 1-37, 2025.
- SANTOS, M. E. P. *et al.* Burnout em profissionais de saúde: uma revisão das definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 9, p. 494-506, 2024.
- SOARES, P. J. *et al.* Burnout-related factors in health professionals during the Covid-19 pandemic: an integrative review. **Saúde Debate**, v. 46, n. 1, p. 385-398, 2022.
- SOUSA, A. K. S. *et al.* Saúde mental da equipe de enfermagem na pandemia da Covid-19. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 96, n. 39, p. e021272, 2022.
- SOUZA, B. A. *et al.* Fatores organizacionais e psicossociais na saúde mental de enfermeiros hospitalares. **Revista Delos**, v. 17, n. 62, p. e3040, 2024.
- STEINWANDTER, A. C. S. **Um olhar organizacional sobre a relação da Síndrome de Burnout com a posição do indivíduo na Pirâmide de Maslow**. 2022. f.77. Monografia (Graduação em Administração) – Departamento de Administração, Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal de Sergipe, Sergipe, 2022.
- TANNÚS, S. F. *et al.* Fatores associados ao Burnout em profissionais da saúde e intervenções possíveis. **Cuadernos de Educación Y Desarrollo**, v. 17, n. 3, p. e7710, 2025.
- VIANA, D. S. L.; KAWAGOE, J. Y. Pronto-Socorro e COVID-19: Burnout e empatia reportada pelos profissionais de enfermagem e percebida pelos pacientes. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, n. 6, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/q4sGBZWNJkgQQJFVxrk9Dvb/?lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2025.
- VILAÇO, R. L. B. *et al.* Fatores que levam a alta incidência da síndrome de Burnout nos profissionais da enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 12, p. e7894, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/7894>. Acesso em: 13 abr. 2025.

- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental Health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**. Genebra: WHO, 2020. 6 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>. Acesso em: 16 abr. 2025.
- XIE, J. *et al.* Impacto de um programa de liderança em segurança do paciente em enfermeiros-chefe e enfermeiros clínicos: um estudo quasi-experimental. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, v. 29, p. e3478, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/bhqCFsfDQg7hW9sDs3NbpNp/?lang=pt>. Acesso em: 18 maio 2025.