

## SINDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM

Ana Lúcia dos Santos Teixeira<sup>1</sup>, Valdineide Maria Pereira de Barros<sup>2</sup>, Yara Gabriela Falcão Ferreira de Melo<sup>3</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A Síndrome de Burnout, reconhecida como uma doença laboral, caracterizada por altos níveis de estresse no ambiente de trabalho, resultando em desgaste físico e psicológico dos profissionais, afetando sua qualidade de vida. No Brasil, cerca de 30% dos trabalhadores são afetados por essa condição, que se manifesta de diversas formas, como desânimo, estresse e problemas de saúde física e mental. As causas entre os profissionais de enfermagem são multifatoriais, incluindo carga horária excessiva, ambiente de trabalho estressante e remuneração inadequada atrelado a manifestações físicas e psíquicas, gerando esgotamento e pressão psicológica constantes. **Objetivo:** evidenciar na literatura à atual realidade dos fatores desencadeantes da síndrome de burnout nos profissionais de enfermagem no Brasil. **Método:** revisão integrativa, nas bases de dados LILACS, MEDLINE. Selecionaram-se artigos publicados em português, com os textos completos disponíveis, no período compreendido entre 2018 a 2024. Os descritores utilizados foram “Enfermagem”, “Esgotamento psicológico”, “Saúde mental”. **Resultados:** foram utilizados 08 artigos científicos para compor esta revisão. Estes refletiram sobre a influência do aparecimento, causas e consequências da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, destacando a exaustão emocional, despersonalização, realização profissional e demais fatores suscetíveis a síndrome de burnout.

**Descritores:** Enfermagem, esgotamento psicológico e saúde mental.

### ABSTRACT

**Introduction:** Burnout Syndrome, recognized as an occupational disease, is characterized by high levels of stress in the workplace, resulting in physical and psychological exhaustion among professionals, impacting their quality of life. In Brazil, approximately 30% of workers are affected by this condition, which manifests in various forms such as discouragement, stress, and physical and mental health problems. Causes among nursing professionals are multifactorial, including excessive workload, stressful work environment, and inadequate remuneration, leading to physical and psychological manifestations, generating constant exhaustion and psychological pressure. **Objective:** To highlight in the literature the current reality of the triggering factors of burnout syndrome among nursing professionals in Brazil. **Method:** Integrative review, conducted on the LILACS and MEDLINE databases. Articles published in Portuguese, with full texts available, between 2018 and 2024 were selected. The descriptors used were "Nursing," "Burnout, Psychological," and "Mental Health." **Results:** 08 scientific articles were used to compose this review. These articles reflected on the influence, causes, and consequences of Burnout Syndrome in nursing professionals, highlighting emotional exhaustion, depersonalization, professional achievement, and other factors susceptible to burnout syndrome.

Descriptors: Nursing, psychological burnout, and mental health.

<sup>1</sup>Discente do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Faculdade dos Palmares (FAP);

<sup>2</sup>Discente do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Faculdade dos Palmares (FAP);

<sup>3</sup>Enfermeira. Docente do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Faculdade dos Palmares (FAP) yarafalcao@faculdedospalmarescom.br

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB), também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é oficialmente reconhecida como uma doença laboral pela legislação brasileira, conforme estabelecido pela lei nº 3.048/99 que regulamenta a previdência social. Esta condição é caracterizada pela presença de elevados níveis de estresse no ambiente de trabalho, os quais provocam um desgaste físico e psicológico profundo nos indivíduos afetados. Os sintomas frequentemente incluem exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal no trabalho. Esses aspectos não só afetam negativamente a saúde mental e física dos profissionais, mas também têm um impacto significativo nas relações profissionais e interpessoais. A qualidade de vida do indivíduo pode ser severamente comprometida, resultando em dificuldades no desempenho das atividades diárias e até mesmo em problemas de saúde mais graves se não forem tratados adequadamente. A SB surge como resultado de um prolongado estado de estresse crônico no ambiente de trabalho, onde as demandas emocionais e físicas superam os recursos pessoais e organizacionais disponíveis para lidar com elas. Profissionais expostos a altos níveis de pressão, como médicos, enfermeiros, professores, entre outros, estão particularmente em risco de desenvolver Burnout devido à natureza exigente e emocionalmente desgastante de suas ocupações. Além dos sintomas mencionados, indivíduos com Burnout podem experimentar irritabilidade, dificuldades de concentração, insônia, dores físicas e uma sensação persistente de esgotamento. A síndrome não apenas compromete a saúde individual, mas também contribui para um ambiente de trabalho menos produtivo e uma qualidade de cuidado reduzida para pacientes. É crucial que empregadores e profissionais de saúde reconheçam os sinais precoces de Burnout e implementem medidas preventivas e de apoio adequadas. Isso pode incluir programas de educação sobre saúde mental, políticas organizacionais que promovam um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, e acesso a suporte psicológico e médico quando necessário. O tratamento precoce e o suporte contínuo são essenciais para ajudar os profissionais a recuperarem-se e a manterem um bem-estar físico e emocional sustentável ao longo de suas carreiras. (FERRARI *et al*, 2017).

No Brasil, tanto a legislação previdenciária quanto a legislação sanitária reconhecem a Síndrome de Burnout ou Esgotamento Profissional como uma doença diretamente relacionada ao trabalho desde 1999. Especificamente, essa condição é codificada como Z73.0 de acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID-10), conforme estabelecido pela Portaria/MS n.1.339/1999. Esta legislação define os critérios para o diagnóstico e tratamento

da síndrome, reconhecendo-a como uma questão de saúde pública e laboral significativa no país. O reconhecimento oficial busca não apenas proteger os trabalhadores afetados, mas também promover a implementação de medidas preventivas nos ambientes de trabalho para mitigar o estresse excessivo e suas consequências. Além disso, visa garantir acesso adequado a tratamento e apoio psicológico para aqueles que sofrem com essa condição, visando melhorar não apenas a saúde dos indivíduos, mas também a produtividade e o bem-estar no local de trabalho (BRASIL, 1999).

Ao discutir sobre a Síndrome de Burnout (SB), Miranda (2017) destaca que essa condição se manifesta de diversas formas e é classificada como um distúrbio psíquico. O termo foi diagnosticado pela primeira vez em 1974 pelo psicanalista médico americano Freudenberger. Naquela época, Freudenberger observou que muitos trabalhadores estavam enfrentando dificuldades significativas para realizar suas funções profissionais, frequentemente se sentindo desmotivados e, em alguns casos, abandonando seus empregos. Inicialmente, a SB não foi categorizada como um distúrbio depressivo ou emocional, mas ao longo dos anos, à medida que a compreensão na área da medicina avançou, ela recebeu um diagnóstico mais preciso e foi reconhecida como uma síndrome distinta. Este reconhecimento evoluiu para incluir critérios específicos que ajudam na identificação precoce e no tratamento eficaz da SB, destacando sua importância na saúde ocupacional e no bem-estar dos profissionais.

Em 2021, o Brasil alcançou a alarmante segunda posição no ranking mundial de casos de Burnout. Aproximadamente 30% dos trabalhadores brasileiros são afetados por essa condição, que é conhecida por causar não apenas exaustão física e mental intensa, mas também uma variedade de sintomas como desânimo persistente, elevados níveis de estresse, problemas gastrointestinais, enxaquecas frequentes e alterações de humor significativas. Essa síndrome representa uma crescente preocupação em termos de saúde pública, pois afeta profundamente o estado biopsicossocial e espiritual das pessoas afetadas. É especialmente prevalente entre aqueles que lidam com pressões constantes no ambiente de trabalho, e os sinais iniciais podem se manifestar de forma sutil, como pequenos indícios de cansaço excessivo e falta de motivação. O reconhecimento precoce desses sintomas é crucial para intervenções eficazes e para mitigar os impactos negativos na saúde e no bem-estar dos indivíduos afetados (PALMEIRIM, 2023).

Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) realizou uma atualização crucial ao incluir oficialmente a Síndrome de Burnout na Classificação Internacional de Doenças (CID-

11), designando-lhe o código QD85, que entrou em vigor em 1º de janeiro de 2022. Essa mudança representou um marco significativo ao reconhecer o Burnout como uma condição médica legitimamente reconhecida. Além disso, ressaltou a importância da responsabilidade das empresas na promoção da saúde e bem-estar de seus colaboradores, uma vez que a síndrome está diretamente ligada ao ambiente de trabalho. A nova classificação define o Burnout como um "estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso", enfatizando a necessidade de abordagens eficazes para tratamento e prevenção. Esse reconhecimento oficial proporciona uma base sólida para direcionar políticas e práticas empresariais voltadas para a saúde mental dos trabalhadores, visando melhorar não apenas o ambiente de trabalho, mas também a qualidade de vida dos indivíduos afetados por essa condição debilitante (PALMEIRIM, 2023).

No contexto específico da enfermagem, as causas que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout são amplamente multifatoriais e profundamente impactantes. Os profissionais desta área enfrentam uma carga horária frequentemente sobrecarregada, submetidos a jornadas de trabalho extensas e exigentes em diversos serviços de saúde, incluindo hospitais e unidades básicas. A instabilidade desses ambientes de trabalho, juntamente com a falta de harmonia com os colegas, também desempenha um papel significativo no desgaste emocional dos enfermeiros. Além disso, o constante envolvimento emocional com pacientes e suas famílias, muitas vezes em situações de alto estresse e pressão, é um fator adicional que contribui para o esgotamento profissional. A baixa remuneração salarial oferecida à categoria é outro aspecto crítico, que não apenas reflete a falta de valorização do trabalho dos enfermeiros, mas também dificulta a manutenção de condições de trabalho adequadas e o equilíbrio entre as exigências profissionais e a qualidade de vida pessoal. Esses fatores combinados criam um ambiente laboral desafiador onde os profissionais de enfermagem enfrentam obstáculos significativos para preservar sua saúde física e mental, aumentando substancialmente o risco de desenvolvimento da Síndrome de Burnout (COBLINSKI, WISNIEWSKI e HEY, 2015).

Na visão de Carvalho e Magalhães (2011), a Síndrome de Burnout tem um impacto direto significativo no bem-estar físico e mental dos profissionais. Motivada pela exaustão emocional e física, essa síndrome pode desencadear uma variedade de doenças e problemas de saúde. Entre os sintomas frequentemente associados estão a tensão muscular persistente, fadiga crônica, distúrbios da pressão sanguínea, insônia recorrente, dores de cabeça frequentes e até mesmo o desenvolvimento de úlceras. Essas condições físicas são manifestações comuns

do estresse prolongado e da carga emocional intensa que caracterizam a Síndrome de Burnout. A identificação precoce desses sintomas é essencial para a implementação de intervenções adequadas, visando não apenas mitigar os efeitos adversos à saúde, mas também promover a recuperação e o bem-estar geral dos profissionais afetados. De acordo com França (1987), ao ser pesquisado um quadro clínico de enfermeiros de uma clínica especializada em dependentes químicos na cidade de Nova York, os profissionais ao serem submetidos a excessivas cargas de trabalho já não conseguiam ver os pacientes como pessoas que necessitavam de amparo e ajuda, apresentando comportamentos de irritabilidade e aborrecimento, rigidez e inflexibilidade, perda de motivação e até mesmo comportamentos depressivos.

Com base nas observações de Câmara (2008), a Síndrome de Burnout é descrita como um estado onde os profissionais experimentam manifestações tanto físicas quanto psíquicas, frequentemente em simultâneo. Este estado é caracterizado por um esgotamento dos recursos pessoais, resultando em uma sensação de falta de energia e entusiasmo para as atividades cotidianas. Como consequência, os indivíduos afetados enfrentam níveis elevados de pressão psicológica e crescente frustração ao lidar com as demandas do trabalho. Essa condição não só compromete significativamente o desempenho no ambiente profissional, mas também tem um impacto profundo na qualidade de vida geral e no bem-estar dos profissionais de saúde. A compreensão desses aspectos é crucial para a identificação precoce e a implementação de estratégias eficazes de manejo e prevenção da Síndrome de Burnout. Nesse contexto, o objetivo deste estudo foi evidenciar na literatura à atual realidade dos fatores desencadeantes da síndrome de burnout nos profissionais de enfermagem no Brasil.

## **2 METODOLOGIA**

Utilizou-se o método de revisão integrativa da literatura que tem como objetivo agrupar e sintetizar todos os artigos produzidos sobre o tema investigado. Para isso, percorreram-se as seguintes etapas: estabelecimento dos objetivos da revisão integrativa; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de artigos (seleção da amostra); definição das informações a serem extraídas dos artigos selecionados; análise e interpretação dos resultados e, por fim, a apresentação da revisão/síntese do conhecimento (MENDES, 2008).

Formulou-se, para guiar a revisão integrativa, a seguinte pergunta condutora: O que a literatura científica relata sobre quais pretextos, repercussões e impactos da Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem, tendo como motivo os altos índices dos mesmos?

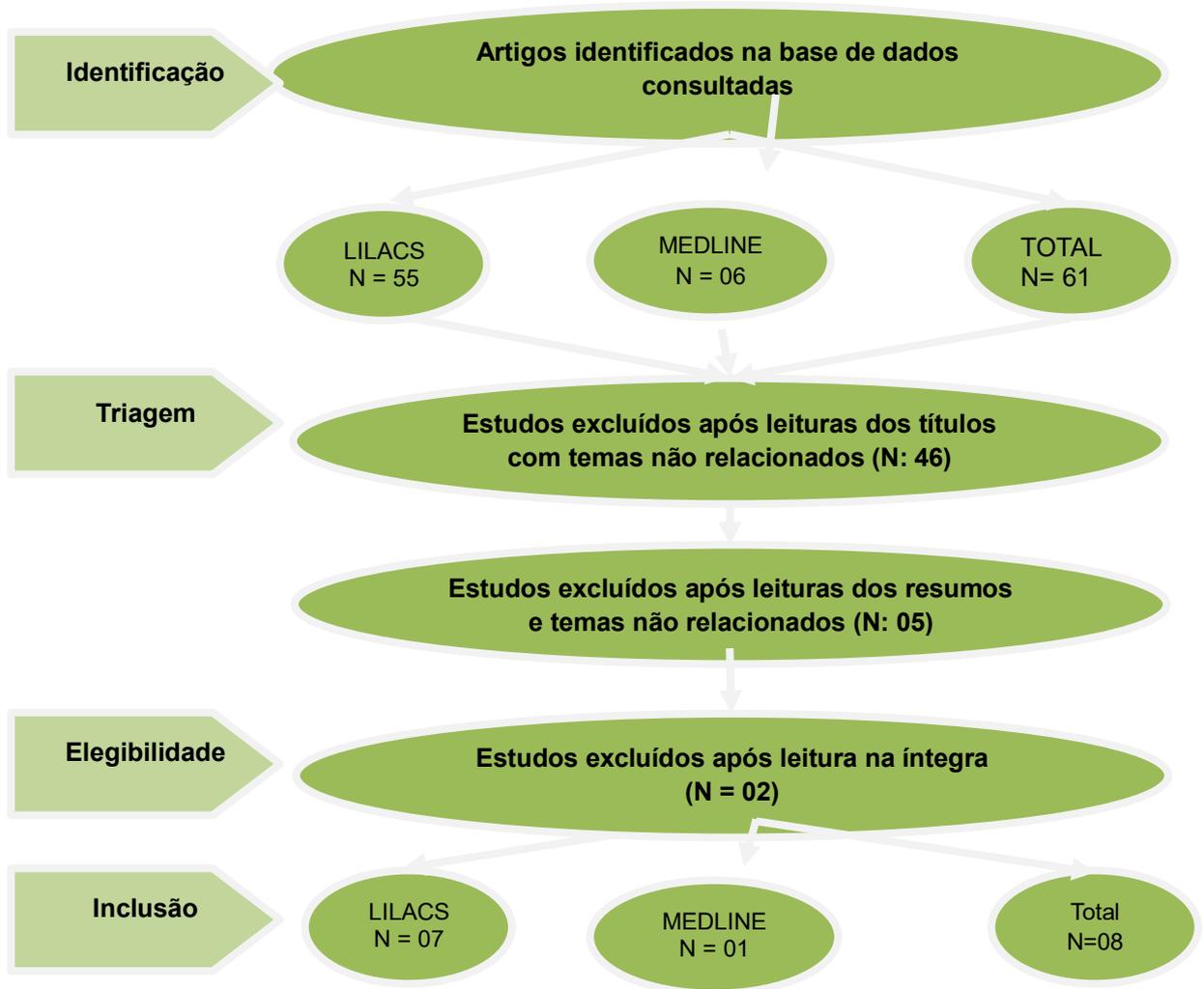
Elegeram-se, para a seleção dos artigos, as seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System online (MEDLINE).

Adotaram-se os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados em português com os textos completos disponíveis nas bases de dados selecionadas, no período compreendido entre 2018 à 2024, constituíram-se como critérios de exclusão: artigos de revisão e publicações que não respeitem o período selecionado no estudo e o tema proposto. Utilizaram-se os seguintes descritores cruzados com o marcador booleano “and” e “or”: Enfermagem, esgotamento psicológico e saúde mental, que fazem parte dos Descritores em Ciências da Saúde – DeCS e MeSH, sendo encontrado um total de 61 referências. Dessa forma, a busca foi realizada por dois revisores, de modo independente, até obter-se a consonância após o confronto dos resultados discrepantes.

Realizou-se, para a seleção dos artigos, uma leitura minuciosa dos títulos e resumos, identificando se os mesmos contemplavam os objetivos do estudo e/ou respondiam à questão norteadora da pesquisa. Para a coleta e posterior análise descritiva dos artigos científicos que atenderam aos critérios de inclusão, utilizou-se o instrumento para a coleta de dados em artigos científicos, de forma adaptada, elaborada por meio do programa Microsoft Office Word, versão 2010, do qual contemplaram-se os seguintes aspectos considerados pertinentes: autor, ano e revista, tipo de estudo, números de participantes (URSI, 2006).

Construiu-se o fluxograma do processo de seleção de artigos (Figura 1) originado pelas estratégias de buscas usadas: inclusão de descritores; identificação de bases de dados e artigos com temas relacionados; triagem, (temas não relacionados, excluídos após a leitura); elegibilidade e critérios de inclusão e exclusão. Para a análise criteriosa dos estudos, realizou-se a leitura dos artigos selecionados na íntegra. Em seguida, preencheu-se o instrumento destacando as informações relevantes do artigo.

**Figura 1.** Fluxograma da seleção dos artigos encontrados e selecionados para a revisão integrativa adaptado do PRISMA checklist.



### 3 RESULTADO E DISCUSSÃO

Averiguou-se, nesta revisão, 08 artigos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão. Identificou-se 01 artigo na MEDLINE. Selecionaram-se, na base de dados Lilacs 08 artigos. Contempla-se, no que se refere às revistas onde foram publicados os artigos incluídos na revisão: 01 na Revista Baiana de Enfermagem, 01 na Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 01 Revista de Pesquisa (Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Online), 01 Revista Brasileira de Enfermagem, 01 Revista Ciências em Saúde, 01 Revista da AMRIGS, 01 Revista Rene, 01 Faculdade de Saúde Pública.

Distribuição dos artigos incluídos na revisão integrativa segundo a base de dados, o título, os autores, ano na qual foi publicado, os métodos, números de participantes e resultados.

Em 2020, Santos, J. L. G; Silva, R. M; Peiter, C. C. et al. conduziram um estudo transversal, quanti-qualitativo com o objetivo de identificar os níveis da síndrome de burnout entre enfermeiros de um hospital universitário. O estudo envolveu 106 participantes, destacando que os enfermeiros apresentaram níveis moderados de Burnout nas subescalas avaliadas: exaustão emocional ( $21,9 \pm 5,0$ ), despersonalização ( $8,1 \pm 2,6$ ) e realização pessoal ( $30,4 \pm 3,2$ ). Notavelmente, enfermeiros que atuam no centro cirúrgico demonstraram um índice elevado na subescala de exaustão emocional, indicando um desgaste emocional mais acentuado nesse ambiente específico. Esses resultados sublinham a importância de estratégias direcionadas para mitigar o Burnout entre os profissionais de enfermagem, especialmente em áreas de alto estresse como o centro cirúrgico, visando preservar o bem-estar dos profissionais e a qualidade do cuidado oferecido aos pacientes.

No ano de 2019, Ramos, C. E. B; Farias, J. A; Costa, M. B. S. et al. realizaram um estudo quanti-qualitativo para identificar o impacto da síndrome de burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem da Atenção Básica à saúde. O estudo contou com a participação de 52 profissionais, dos quais 13,5% manifestaram características relacionadas à Síndrome de Burnout, enquanto 30,8% apresentaram predisposição para o desenvolvimento dessa condição. Esses resultados indicam uma proporção significativa de profissionais de enfermagem que estão experimentando ou estão em risco de desenvolver Burnout, ressaltando a importância de intervenções preventivas e de suporte para proteger a saúde mental e emocional desses indivíduos. É fundamental implementar medidas eficazes para reduzir os fatores de estresse no ambiente de trabalho e promover um equilíbrio saudável entre as demandas profissionais e o bem-estar pessoal dos enfermeiros.

No estudo quantitativo de 2020, Silva, A. P. F; Carneiro, L. V; Ramalho, J. P. G. investigaram a incidência da síndrome de burnout em profissionais de enfermagem que atuam em unidades de terapia intensiva de um hospital público de João Pessoa. Com uma amostra de 25 profissionais, o estudo revelou que esses indivíduos estão expostos a diversos estressores ocupacionais significativos. Entre eles estão longas jornadas de trabalho e um contato constante com situações de dor, sofrimento e morte, que têm um impacto direto e adverso em seu bem-estar físico, mental e emocional. Esses estressores ocupacionais são frequentemente associados ao aumento do risco de desenvolvimento de condições como a Síndrome de

Burnout, além de outros problemas de saúde mental e física. Portanto, é crucial implementar estratégias eficazes de suporte psicológico, gerenciamento de estresse e promoção do bem-estar para mitigar os efeitos negativos dessas condições de trabalho desafiadoras nos profissionais de saúde.

Em 2021, Alves, M. C. E. C; Barilli, S. L. S; Specht, A. M. et al. conduziram um estudo quanti-qualitativo para verificar a prevalência de esgotamento profissional (síndrome de burnout) em técnicos de enfermagem de uma Unidade de Terapia Intensiva adulto. O estudo incluiu 122 participantes, revelando prevalências significativas de Burnout, com 19,7% dos participantes apresentando sintomas de Burnout pessoal e 62,9% manifestando Burnout relacionado ao trabalho. Além disso, foram identificadas associações significativas entre a Síndrome de Burnout, depressão e comorbidades, indicando um quadro complexo de impacto na saúde mental dos profissionais estudados. Esses resultados ressaltam a importância de intervenções eficazes para prevenir e gerenciar o Burnout entre os profissionais de saúde, incluindo estratégias de apoio psicológico, melhoria das condições de trabalho e promoção de um ambiente saudável e sustentável no local de trabalho.

Em 2023, Alves, B. N; Freitas, C. C; Rocha, G. S. et al. realizaram um estudo quantitativo para avaliar os fatores de risco para o aparecimento da síndrome de burnout em enfermeiros do Hospital Regional Tarcísio de Vasconcelos Maia em Mossoró/RN. Com 119 participantes, o estudo identificou uma prevalência significativa de níveis elevados de Burnout pessoal, atingindo 44% dos profissionais avaliados. Além disso, foram observados níveis intermediários de Burnout relacionado ao trabalho e ao cliente. O estudo também destacou correlações positivas entre o exercício de múltiplos empregos, carga horária de trabalho e diferentes dimensões de Burnout. Esses resultados sublinham os desafios enfrentados pelos profissionais, especialmente aqueles que lidam com múltiplas fontes de estresse ocupacional, evidenciando a necessidade de intervenções direcionadas para mitigar os efeitos do Burnout e promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável.

No estudo quantitativo de 2022, Marciano, L. V; Barreto, V. M; Santos, E, M. estimaram a prevalência da síndrome de burnout em profissionais da enfermagem de um hospital geral do sul de Santa Catarina. Com base no estudo com 126 participantes, os resultados indicaram que: 31,7% dos profissionais apresentaram níveis baixos de cansaço emocional, 54,0% manifestaram níveis moderados de despersonalização. Houve um alto índice de realização pessoal, com 70,6% dos participantes relatando satisfatórios níveis nessa dimensão. Esses achados sugerem uma variabilidade nos níveis de Burnout entre os

profissionais avaliados. Enquanto o cansaço emocional mostrou-se menos prevalente, a despersonalização foi mais comum, apontando para uma possível desconexão emocional no ambiente de trabalho. Por outro lado, o alto índice de realização pessoal pode indicar um sentimento de realização e satisfação com o trabalho realizado. Esses dados são fundamentais para o desenvolvimento de estratégias específicas de prevenção e intervenção, visando promover o bem-estar e a saúde mental dos profissionais, além de melhorar a qualidade do cuidado prestado aos pacientes.

Também em 2023, Souza, P. M; Alves, J. G; Mendonça, G. U. G. et al. investigaram a ocorrência da síndrome de burnout em profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19. Com uma amostra de 52 profissionais, o estudo encontrou uma média geral de Burnout de 3,21, evidenciando diferenças significativas nos domínios de exaustão emocional e eficácia no trabalho em relação à satisfação e mudança de emprego. Esses resultados apontam para um alto nível de Burnout entre os profissionais estudados, indicando que muitos estão enfrentando desafios significativos relacionados ao esgotamento emocional e à percepção de eficácia no trabalho. Essas dimensões são críticas para compreender o impacto do Burnout na saúde e bem-estar dos profissionais, além de influenciar diretamente a sua satisfação no trabalho e a possibilidade de buscar novas oportunidades de emprego. Essas descobertas destacam a importância de estratégias organizacionais e individuais para mitigar o Burnout e promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável.

Finalmente, em 2023, Rabelo, G.S. realizou um estudo quantitativo para verificar a associação entre sintomas de burnout, ansiedade e insônia em profissionais de enfermagem de um hospital público de São Paulo. Com uma amostra significativa de 574 profissionais, o estudo identificou um predomínio de sintomas de ansiedade e Burnout. Foram encontradas associações positivas entre sintomas de insônia e preocupação com a presença de sintomas de Burnout. Esses resultados destacam a inter-relação complexa entre a saúde mental e o bem-estar no ambiente de trabalho, evidenciando a importância de abordagens integradas para lidar com essas condições. Intervenções que visam mitigar o estresse, promover a saúde mental e melhorar o suporte organizacional são essenciais para proteger a saúde e o desempenho dos profissionais, garantindo um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

A síndrome de burnout, conforme revelado pelos estudos analisados, apresenta-se como um fenômeno multifatorial que afeta significativamente os profissionais de enfermagem. Além da carga intensa de trabalho e das condições precárias no ambiente laboral, fatores organizacionais como a falta de recursos adequados e o déficit de apoio

institucional emergem como desencadeadores críticos. Aspectos psicossociais, como conflitos interpessoais e a pressão por resultados, também contribuem significativamente para o surgimento da síndrome. Estes elementos interagem de maneira complexa com características individuais dos profissionais, ampliando a vulnerabilidade à exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Diante dessas complexidades, intervenções eficazes devem ser direcionadas não apenas para mitigar os sintomas entre os enfermeiros, mas também para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e suportivos, essenciais para a qualidade dos cuidados de saúde oferecidos (MARCIANO, 2022). Os fatores que desencadeiam a síndrome de burnout entre os profissionais de enfermagem são diversos e complexos. A exaustão emocional surge principalmente devido à carga emocional intensa associada ao cuidado com os pacientes, incluindo lidar com sofrimento e morte. A despersonalização, por sua vez, é frequentemente alimentada por condições de trabalho estressantes, falta de reconhecimento e sobrecarga de responsabilidades. A baixa satisfação no trabalho está muitas vezes relacionada à falta de recursos adequados, como materiais e equipe, além de condições laborais desfavoráveis, como longas jornadas e remuneração inadequada. A realização profissional, por outro lado, é afetada pela percepção de que o trabalho realizado não alcança o impacto desejado ou não é valorizado como deveria. Esses fatores, somados a pressões organizacionais e demandas psicossociais, contribuem para a instalação e perpetuação da síndrome de burnout entre os profissionais de enfermagem. (RAMOS, 2019).

No perfil sociodemográfico dos profissionais de enfermagem, observa-se uma predominância significativa do sexo feminino, representando aproximadamente 90,5% da categoria. A faixa etária mais comum está entre 30 e 40 anos, abrangendo 66,7% dos profissionais estudados. Além disso, uma parcela considerável, equivalente a 21,4%, possui mais de um emprego para complementar a renda familiar. Esses dados destacam aspectos importantes do contexto laboral desses profissionais, como a predominância feminina e a necessidade de múltiplos empregos para garantir sustento adequado. Essas condições podem contribuir para o aumento do estresse e da sobrecarga, fatores relevantes na análise da síndrome de burnout nesse grupo profissional. (ALVES *et al.*, 2023; RABELO, 2023). Além dos aspectos sociodemográficos, os profissionais de enfermagem enfrentam agravantes significativos em seus ambientes de trabalho, como jornadas que frequentemente ultrapassam as 40 horas semanais. Essa carga horária extensa, somada aos afazeres domésticos e responsabilidades familiares, representa um desafio adicional para esses profissionais. A necessidade de conciliar o trabalho com as obrigações pessoais pode contribuir para níveis

elevados de estresse e exaustão emocional, fatores que são conhecidos por influenciar negativamente a saúde mental e contribuir para o desenvolvimento da síndrome de burnout. (SOUZA *et al*, 2023). Ao comparar com outros estudos, observa-se que a população amostral mais afetada pela síndrome de burnout entre profissionais de enfermagem é predominantemente do sexo feminino. Essa constatação reforça a tendência de que as mulheres, dentro dessa categoria profissional, estão mais suscetíveis aos impactos negativos associados ao estresse crônico e às condições adversas de trabalho, como jornadas extensas e múltiplas responsabilidades. Esses fatores não apenas destacam a necessidade urgente de medidas de apoio e mitigação do burnout, mas também evidenciam a importância de políticas e práticas organizacionais que promovam um ambiente de trabalho mais saudável e equitativo para todos os profissionais de enfermagem (ALVES, *et al.*, 2021; SANTOS *et al*, 2019).

Percebe-se, a partir da análise dos estudos, que os fatores emocionais estão presentes em uma ampla faixa dos profissionais de enfermagem, variando de 15,4% a 52,6%. Esses fatores são categorizados em escalas de baixo, médio e alto impacto, refletindo uma significativa prevalência de problemas emocionais entre esses profissionais. Essa ampla distribuição sugere que a exaustão emocional, a despersonalização e outros aspectos relacionados à síndrome de burnout afetam uma parcela substancial da categoria, ressaltando a urgência de intervenções e políticas de suporte psicológico e organizacional para mitigar esses efeitos negativos (RAMOS, 2019). Já os fatores que contribuem para a despersonalização entre os profissionais de enfermagem variam consideravelmente, situando-se entre 8,1% e 51,9%. Essa ampla variação reflete a gravidade do impacto dessa dimensão da síndrome de burnout na saúde mental desses profissionais. A despersonalização, caracterizada pela perda de empatia e pelo tratamento de pacientes e colegas de trabalho como objetos, evidencia uma séria consequência do estresse crônico e das condições adversas de trabalho enfrentadas por muitos enfermeiros. Esses dados sublinham a necessidade urgente de medidas preventivas e de apoio para preservar o bem-estar psicológico e emocional dos profissionais de enfermagem (ALVES, *et al.*, 2021; SANTOS *et al*, 2019).

A literatura revela que a realização profissional e a satisfação no trabalho entre os profissionais de enfermagem variam consideravelmente, oscilando de 23,1% a 55,8% nos estudos revisados. Essa ampla gama de resultados reflete a complexidade do ambiente de trabalho desses profissionais, que muitas vezes enfrentam condições adversas e desafios significativos. A baixa realização profissional e a insatisfação no trabalho contribuem para a criação de um ambiente propenso à síndrome de burnout. Em estudos específicos, foi

identificada uma prevalência de apenas 0,8% para síndrome de burnout, enquanto outro revelou que 20% dos profissionais estavam em níveis elevados de burnout, com 80% apresentando sintomas em outros níveis. Esses achados destacam a variabilidade na manifestação da síndrome de burnout e a importância de estratégias preventivas e de intervenção para promover o bem-estar e a saúde mental dos enfermeiros (SILVA, 2020). Entretanto, em contraste, outros estudos apontaram uma incidência e prevalência significativamente mais elevadas, chegando até 62,9% de profissionais afetados pela síndrome de burnout. Esses estudos consideraram diversos fatores adicionais, como sintomas de ansiedade, sonolência e insônia, que frequentemente acompanham a síndrome de burnout e exacerbam seus impactos na saúde mental e física dos profissionais de enfermagem. Essa alta prevalência ressalta a urgência de medidas eficazes de prevenção e suporte psicológico no ambiente de trabalho para mitigar os efeitos adversos dessa síndrome (ALVES, *et al.*, 2021). Entretanto, em contrapartida, um estudo revelou que aproximadamente 70% dos profissionais de enfermagem estavam satisfeitos com seu trabalho. Esse dado indica que, apesar dos desafios associados à síndrome de burnout, uma parcela significativa ainda encontra satisfação na sua prática profissional. Essa dualidade destaca a complexidade do tema e a necessidade de abordagens diferenciadas para compreender e enfrentar os aspectos relacionados à saúde mental desses profissionais (ALVES, *et al.*, 2023).

A Síndrome de Burnout (SB) está intrinsecamente ligada ao ambiente de trabalho e constitui uma fonte significativa de danos pessoais e coletivos. Além de comprometer a saúde mental e física dos profissionais de enfermagem, a SB também exerce um impacto negativo na qualidade do cuidado oferecido à sociedade. A exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, componentes característicos da SB, podem resultar em menor eficiência no trabalho, maior propensão a erros, e até mesmo em interações menos empáticas com os pacientes. Portanto, mitigar os efeitos da SB não só beneficia os profissionais de saúde individualmente, mas também contribui diretamente para a melhoria dos serviços de saúde prestados à comunidade (MARCIANO, 2022). Na presente investigação, foi notável constatar que a maioria dos profissionais de enfermagem retratados no estudo eram mulheres, evidenciando uma predominância do sexo feminino nesta categoria profissional. Esta constatação está alinhada com diversos estudos anteriores que também apontam para uma representação significativa de mulheres na área da enfermagem, reflexo de uma tendência observada tanto em contextos hospitalares públicos quanto privados (ALVES *et al.*, 2023; SANTOS *et al.*, 2019). A presença majoritária de mulheres neste campo não apenas destaca a

importância do papel feminino na saúde, mas também pode influenciar dinâmicas específicas relacionadas ao bem-estar e à saúde mental desses profissionais (RAMOS, 2019). Ao qual está em consonância com os estudos apresentados, conduzidos em hospitais, tanto públicos quanto privados. Este resultado enfatiza a preponderância do sexo feminino na classe de Enfermagem, indicando que essa predominância é uma característica robusta e persistente no contexto da saúde, influenciando não apenas a composição demográfica dos profissionais, mas também os desafios e as dinâmicas enfrentadas dentro do ambiente de trabalho. A alta representação feminina na enfermagem reflete não apenas uma tradição histórica, mas também um padrão contemporâneo que precisa ser considerado nas políticas de saúde e nos programas de suporte aos profissionais de enfermagem (ALVES, *et al.*, 2023).

A exaustão emocional é um dos componentes fundamentais e uma das primeiras manifestações da Síndrome de Burnout (SB), emergindo de uma interação desajustada entre aspectos pessoais, profissionais e o ambiente de trabalho. Este fenômeno é desencadeado por sentimentos intensos de angústia, medo, frustração e incerteza diante de situações desafiadoras e limitantes. Essa exaustão emocional pode se manifestar como uma resposta ao estresse crônico e à carga emocional elevada associada ao trabalho na área da saúde, especialmente entre os profissionais de enfermagem, cujas responsabilidades incluem cuidar de pacientes em condições muitas vezes difíceis e exigentes (MARCIANO, 2022). A exaustão emocional associada à Síndrome de Burnout pode impactar significativamente a capacidade do profissional para executar suas funções de forma eficaz. Este estado de exaustão crônica pode aumentar a vulnerabilidade ao uso indevido de substâncias como álcool e outras drogas, além de intensificar os sintomas de ansiedade. Como resultado, é comum que os profissionais busquem alívio através do uso de fármacos ansiolíticos e antidepressivos, muitas vezes de forma indiscriminada, o que pode acarretar em complicações adicionais para a saúde mental e física desses indivíduos (RAMOS, 2019). Esses fatores têm consequências que se estendem além do ambiente de trabalho, afetando significativamente a vida pessoal dos profissionais. A exaustão emocional e outros sintomas da Síndrome de Burnout podem impactar negativamente os relacionamentos interpessoais e a integração social dos indivíduos afetados. Além disso, esses problemas podem levar ao afastamento da profissão, comprometendo diversas áreas da vida dos profissionais de saúde, tanto no aspecto pessoal quanto no profissional (ALVES, *et al.*, 2021; SANTOS *et al.*, 2019).

No contexto da despersonalização, os profissionais de saúde podem começar a perceber colegas, clientes e a própria organização como objetos, o que resulta em

instabilidade emocional e esgotamento. Esse fenômeno psicológico é frequentemente desencadeado pela falta de reconhecimento e valorização por parte da empresa e da equipe de trabalho, somada à pressão intensa no ambiente profissional, que impõe uma carga excessiva de trabalho sem a devida autonomia. Jornadas de trabalho frequentemente estendidas, que muitas vezes ultrapassam as 40 horas semanais, e a necessidade de múltiplos empregos devido à remuneração inadequada, contribuem significativamente para a exaustão física e mental dos profissionais de saúde. Estudos têm demonstrado uma alta incidência de despersonalização em estágios moderados e altos, destacando uma preocupante lacuna no suporte social oferecido a esses profissionais essenciais. (ALVES, *et al.*, 2021; SILVA, 2020).

No que se refere à realização profissional, as pesquisas mostram uma dinâmica oposta, onde os trabalhadores frequentemente tendem a avaliar a si mesmos de forma negativa, experimentando uma crescente insatisfação e infelicidade em relação ao seu desenvolvimento profissional. Esse fenômeno pode estar ligado à falta de reconhecimento adequado das habilidades e conquistas individuais, além de ambientes de trabalho que não promovem um senso de realização pessoal. A ausência de oportunidades de crescimento claro e de um ambiente de trabalho positivo também contribuem para essa percepção desfavorável de si mesmo no contexto profissional (MARCIANO, 2022). Segundo a literatura especializada, há um considerável percentual de profissionais de enfermagem que experimentam predominantemente níveis moderados e altos de despersonalização. Esse fenômeno é amplamente documentado e está associado a diversos desafios enfrentados por esses profissionais ao ingressar no mercado de trabalho, incluindo condições adversas de trabalho, relações interpessoais conflituosas e outras dificuldades significativas (RAMOS, 2019). Este resultado é frequentemente precedido por frustrações significativas ao adentrar no mercado de trabalho, deparando-se com condições de trabalho precárias, relações interpessoais conflituosas, falta de suporte institucional adequado, além de uma carga de trabalho exigente e desigualdades salariais. Esses desafios combinados contribuem para um ambiente profissional que pode ser altamente estressante e desmotivador para os profissionais de enfermagem (ALVES, *et al.*, 2023; SILVA, 2020).

Desse modo, todos esses parâmetros, causas e consequências são indicativos para a síndrome de burnout, tornando-se fatores desencadeantes significativos. Esta síndrome é caracterizada por uma ampla gama de fatores físicos e psicossociais que afetam os profissionais, como o intenso cansaço mental, a falta de tempo para cuidar de si mesmo, distúrbios de sono, dores musculares, alterações no apetite, ausência de atividade física regular, fadiga generalizada, irritabilidade excessiva, dificuldades de concentração e

problemas de memória. Adicionalmente, pode até predispor os indivíduos a desenvolver processos alérgicos, destacando a complexidade e o impacto profundo do burnout na saúde e bem-estar dos profissionais de enfermagem e outros setores (SANTOS *et al*, 2019). Em outro estudo, foram identificados diversos fatores de risco associados à síndrome de burnout entre os profissionais. Entre eles estão a falta de material necessário para o trabalho adequado, plantões noturnos frequentes, exposição a ambientes insalubres, deficiência de recursos humanos, remuneração inadequada, falta de oportunidades para adquirir conhecimento e o excesso de carga de trabalho. Esses elementos criam um ambiente propenso ao estresse crônico e à exaustão, contribuindo significativamente para o desenvolvimento da síndrome de burnout (SILVA, 2020). Dito isso, a síndrome de burnout é caracterizada por uma interação complexa de reações físicas, emocionais e socioprofissionais dentro de um ambiente específico. Estudos revelam que os profissionais de enfermagem frequentemente apresentam um nível significativo de suscetibilidade, variando de moderado a alto, em relação a essa síndrome. Esse fenômeno reflete a intensidade dos desafios enfrentados por esses profissionais, incluindo a carga de trabalho extenuante, as condições adversas do ambiente de trabalho, e a pressão constante para oferecer cuidados de qualidade sob condições muitas vezes desfavoráveis (ALVES, *et al.*, 2021).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo revela uma vulnerabilidade significativa da classe de enfermagem à Síndrome de Burnout, com uma proporção considerável de profissionais apresentando desde estágios iniciais até fases avançadas da síndrome, evidenciando um cenário preocupante e complexo. A constatação de que muitos profissionais estão enfrentando essa condição ressalta a urgência de abordagens preventivas e de intervenção eficazes para proteger a saúde física, mental e emocional desses indivíduos.

Conscientes das múltiplas consequências associadas ao Burnout, como eventos adversos no cuidado aos pacientes, redução na qualidade dos serviços prestados, declínio no bem-estar pessoal, aumento do absenteísmo e presenteísmo, além de uma maior rotatividade de pessoal, torna-se ainda mais imperativo implementar medidas robustas e sustentáveis para mitigar esses impactos negativos.

Para enfrentar esse desafio complexo, é essencial oferecer suporte psicológico contínuo e especializado aos profissionais de enfermagem, garantindo que tenham acesso a recursos adequados para lidar com o estresse e as demandas emocionais do ambiente de

trabalho. Além disso, é fundamental fortalecer o apoio institucional, com políticas claras que promovam um ambiente de trabalho saudável e incentivem a cultura de cuidado mútuo e respeito dentro das equipes de saúde.

Com base nos achados desta pesquisa, recomenda-se um acompanhamento mais próximo e personalizado dos profissionais, adaptado às suas necessidades individuais e circunstâncias específicas. Isso inclui a implementação de programas de desenvolvimento profissional que fortaleçam habilidades de enfrentamento e resiliência, bem como práticas organizacionais que promovam um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal.

Como limitação, ressalta-se a necessidade de mais estudos aprofundados e específicos sobre o tema em língua portuguesa, a fim de expandir o conhecimento científico e desenvolver estratégias mais eficazes para prevenir e gerenciar a Síndrome de Burnout entre os profissionais de enfermagem. Este avanço é crucial não apenas para a saúde e bem-estar dos profissionais de saúde, mas também para a qualidade geral dos cuidados prestados aos pacientes nos serviços de saúde.

## REFERÊNCIAS

ALVES, B. N; FREITAS, C. C; ROCHA, G. S, *et al.* Risk factors for burnout syndrome in nurses at a public hospital in Mossoró/RN, Brazil. *Rev Cienc Saude.* 2023;13(2):25-32. <https://doi.org/10.21876/rcshci.v13i2.1380>.

ALVES, M .C .C, *et al.* Burnout Syndrome prevalence among nursing technicians of an Adult Intensive Care Unit. *Rev. Bras. Enferm.*, , v. 74, supl. 3, e20190736, 2021 . Disponível em [http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672021001000202&lng=pt&nrm=iso](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672021001000202&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 07 abr. 2024. Epub 20-Jan-2021. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0736>.

BRASIL. PORTARIA Nº 1339, DE 18 DE NOVEMBRO DE 1999. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1999/prt1339\\_18\\_11\\_1999.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1999/prt1339_18_11_1999.html)>. Acesso em: 19 de out. 2023.

CARLOTTO, M.S; CÂMARA, S.G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. *Psico* 2008; 39(2): 152-158.

CARVALHO, C. G.; MAGALHÃES, S. R. Síndrome de Burnout e suas consequências nos profissionais de enfermagem. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, v. 9, n. 1, p. 200–210, 21 jul. 2011.

COBLINSKI, D. R.; WISNIEWSKI; HEY. Síndrome de Burnout em profissionais da equipe de enfermagem. *Revista UNINGÁ, Campo Grande*, Vol 45, 27 jul. 2015. pp.27-33. Acesso em: 19 out. 2023.

FERRARI, R.; FRANÇA, F. M; MAGALHÃES, J. Avaliação da Síndrome de Burnout em profissionais de saúde. Revista Gestão & Saúde, [S. l.], v. 3, n. 3, p. 868–883, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/145>>. Acesso em: 17 out. 2023.

FRANÇA H, H. A Síndrome de Burnout. Revista Brasileira de Medicina, 1987; 44(8): 197-199.

MARCIANO, L. V; BARRETO, V. M; SANTOS, E. M. PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM DE UM HOSPITAL GERAL DO SUL DE SANTA CATARINA. Rev. AMRIGS. Porto Alegre. V. 66, e731-735, 2022. Disponível em <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/04/1425034/13-2943-revista-amrigs.pdf>>. acesso em 07 abr. 2024.

MENDES, K. D. S; SILVEIRA, R.C.C.P; GALVÃO, C.M. Integrative literature review: a research method to incorporate evidence in health care and nursing. Texto contexto-enferm. 2008; 17(4):758-64. Doi: 10.1590/S0104-07072008000400018

MIRANDA, P. A Síndrome de Burnout em decorrência das relações de trabalho pós Reforma Trabalhista, RJ, 2017.

PALMEIRIM, J. Síndrome de Burnout: Professor da UFF realiza estudos sobre a promoção de saúde nos ambientes de trabalho. Universidade federal fluminense, 11 abril 2023. Disponível em: <<https://www.uff.br/?q=noticias/11-04-2023/sindrome-de-burnout-professor-da-uff-realiza-estudos-sobre-promocao-de-saude-nos#:~:text=Agora%2C%20a%20doen%C3%A7a%20%C3%A9%20encontrada,e%20o%20trabalho%2C%20sendo%20essa>>. Acesso em: 19 outubro 2023.

RABELO, G. S. Associação entre problemas de sono, burnout e ansiedade em profissionais da enfermagem durante a pandemia de COVID-19. 2023. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. doi:10.11606/D.6.2023.tde-13042023-143802. Acesso em: 2024-04-07.

RAMOS, C. E. B, *et al.* IMPACTOS DA SÍNDROME DE BURNOUT NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM DA ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE. Rev. Bras. v. 23, e1415-2177, 2019. Disponível em <<https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/rbcs/article/view/P4-43595/27686>>. acessos em 07 abr. 2024. DOI: <https://doi.org/10.22478/ufpb.2317-6032.2019v23n3.43595>.

SANTOS, J. L. G, *et al.* SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE ENFERMEIROS DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO. Rev. baiana enferm., Salvador, v. 33, e29057, 2019. Disponível em <[http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2178-86502019000100325&lng=pt&nrm=iso](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-86502019000100325&lng=pt&nrm=iso)>. acesso em 07 abr. 2024. Epub 23-Mar-2020. <http://dx.doi.org/10.18471/rbe.v33.29057>.

SILVA, A.P.F; CARNEIRO, L.V; RAMALHO, J.P.G. Incidência da síndrome de burnout em profissionais de enfermagem atuantes em unidade de terapia intensiva. 2020 jan/dez; 12:915-920. DOI: <http://dx.doi.org/0.9789/2175-5361.rpcf.v12.7986>.

SOUZA, P. M, *et al.* Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem no contexto da pandemia de COVID-19. Rev. Rene, Fortaleza , v. 24, e91947, 2023 . Disponível em <[http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-38522023000100336&lng=pt&nrm=iso](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-38522023000100336&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 07 abr. 2024. Epub 22-Dez-2023. <http://dx.doi.org/10.15253/2175-6783.20232491947>.

URSI, E.S; GALVÃO, C.M. Perioperative prevention of skin injury: an integrative literature review. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2006 Jan/Feb; 14(1):124-31. Doi: 10.1590/S0104-11692006000100017.