



ISSN: 2595-1661

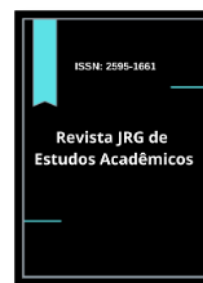
ARTIGO

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

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

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



O impacto da síndrome de *Burnout* na enfermagem: desafios e estratégias de enfrentamento

The impact of Burnout syndrome in nursing: challenges and coping strategies

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2621

ARK: 57118/JRG.v8i19.2621

Recebido: 25/10/2025 | Aceito: 01/11/2025 | Publicado on-line: 03/11/2025

Francisca das Chagas Souza Ricardo¹

<https://orcid.org/0009-0000-9593-0179>

<http://lattes.cnpq.br/2876115085280267>

Faculdade Unama Rio Branco, AC, Brasil

E-mail: Franciscaricardo08@gmail.com

Tatielen de Souza Chaves²

<https://orcid.org/0009-0001-8576-9323>

<http://lattes.cnpq.br/5746350728507375>

Faculdade Unama Rio Branco, AC, Brasil

E-mail: tatielenchaves@gmail.com



Resumo:

A Síndrome de Burnout tem se consolidado como um dos principais desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem, impactando diretamente sua saúde mental e a qualidade do atendimento aos pacientes. Este estudo objetivou analisar a prevalência da síndrome entre os enfermeiros, identificando os fatores que favorecem seu desenvolvimento e as estratégias de enfrentamento adotadas. A metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica qualitativa, com análise de estudos sobre Burnout em enfermeiros publicados nas bases SciELO, PubMed e outras fontes confiáveis. Os resultados indicaram que as condições de trabalho, como carga horária excessiva, pressão constante, falta de apoio institucional e exposição a situações de sofrimento humano, são fatores determinantes para o desenvolvimento da síndrome. Além disso, estratégias de enfrentamento como autocuidado, suporte psicológico e uso de tecnologias assistivas se mostraram eficazes na mitigação dos efeitos do Burnout. A discussão abordou a importância de políticas públicas voltadas à saúde mental dos trabalhadores e sugeriu a implementação de ações organizacionais para promover ambientes de trabalho mais saudáveis. Conclui-se que, para enfrentar a Síndrome de Burnout, é necessário não apenas investir em estratégias individuais de enfrentamento, mas também em ações institucionais que promovam a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de enfermagem, garantindo um cuidado de qualidade para a população.

¹ Graduação em andamento em enfermagem pela Universidade da Amazonia, UNAMA, Brasil.

² Possui graduação em Gestão de Recursos Humanos pela Universidade da Amazônia (2022) e graduação em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Acre (2015). Especialista em Gestão em Saúde Pública pela Universidade da Amazônia (2021).

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Enfermagem. Estratégias de Enfrentamento. Saúde Mental. Condições de Trabalho.

Abstract:

Burnout Syndrome has become one of the main challenges faced by nursing professionals, directly impacting their mental health and the quality of patient care. This study aimed to analyze the prevalence of the syndrome among nurses, identifying the factors that contribute to its development and the coping strategies adopted. The methodology used was a qualitative literature review, analyzing studies on Burnout in nurses published in databases such as SciELO, PubMed, and other reliable sources. The results indicated that working conditions such as excessive workload, constant pressure, lack of institutional support, and exposure to human suffering are key determinants in the development of the syndrome. Furthermore, coping strategies such as self-care, psychological support, and the use of assistive technologies proved effective in mitigating the effects of Burnout. The discussion highlighted the importance of public policies aimed at the mental health of healthcare workers and suggested the implementation of organizational actions to promote healthier work environments. It is concluded that, in order to address Burnout Syndrome, it is necessary not only to invest in individual coping strategies but also in institutional actions that promote mental health and well-being among nursing professionals, ensuring quality care for the population.

Keywords: Burnout Syndrome. Nursing. Coping Strategies. Mental Health. Working Conditions.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout tem se configurado como um dos principais desafios enfrentados pelos profissionais da saúde, especialmente os enfermeiros, cuja atuação exige elevada carga emocional e física. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um distúrbio psicossocial, essa síndrome é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e sentimento de baixa realização profissional. No contexto da enfermagem, tais sintomas são intensificados pelas longas jornadas de trabalho, pela pressão constante, pela carência de recursos e pela exposição contínua ao sofrimento humano, tornando os profissionais particularmente vulneráveis ao adoecimento mental. A relevância do tema se justifica pela crescente incidência de Burnout entre enfermeiros e pelas implicações diretas na qualidade da assistência prestada aos pacientes.

A investigação sobre a Síndrome de Burnout na enfermagem é de extrema importância, uma vez que os impactos dessa condição ultrapassam os limites individuais e afetam diretamente o funcionamento das instituições de saúde. A sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento profissional, o ambiente laboral hostil e a ausência de suporte psicológico adequado são fatores que contribuem para o agravamento do quadro, comprometendo não apenas a saúde mental dos trabalhadores, mas também a segurança e a eficácia dos cuidados oferecidos. Nesse sentido, compreender os fatores que favorecem o desenvolvimento da síndrome e identificar estratégias eficientes de enfrentamento torna-se essencial para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e humanizados.

A presente pesquisa justifica-se pela necessidade de aprofundar o conhecimento sobre os efeitos da Síndrome de Burnout na prática clínica da enfermagem, especialmente diante da escassez de estudos nacionais que abordem a temática de forma abrangente. A escolha do tema decorre da vivência da pesquisadora durante sua trajetória acadêmica e profissional, na qual foi possível observar, em estágios e práticas hospitalares, sinais evidentes de esgotamento físico e emocional entre os enfermeiros. Tais observações revelam a urgência de discutir políticas públicas e institucionais voltadas à saúde mental dos profissionais da enfermagem, bem como de propor medidas que contribuam para a melhoria das condições de trabalho.

O objetivo geral deste estudo é investigar os impactos da Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem, com foco nas condições laborais que favorecem seu desenvolvimento e nas estratégias de enfrentamento adotadas. Os objetivos específicos incluem: identificar os fatores que contribuem para o surgimento da síndrome; analisar as dificuldades enfrentadas pelos enfermeiros para obter suporte psicológico; avaliar as práticas de enfrentamento utilizadas; e propor ações preventivas que possam ser implementadas em instituições públicas e privadas.

A pesquisa será delimitada aos profissionais de enfermagem atuantes em instituições de saúde dos setores público e privado, considerando as condições de trabalho, o acesso ao suporte psicológico e as estratégias de enfrentamento utilizadas. A abordagem será exclusivamente bibliográfica, com base em estudos relevantes publicados em bases como SciELO, PubMed, além de legislações e documentos oficiais relacionados à temática.

Parte-se da hipótese de que a precariedade das condições de trabalho, aliada à ausência de políticas institucionais de suporte psicológico, constitui fator determinante para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre os enfermeiros. Acredita-se, ainda, que a implementação de estratégias eficazes de enfrentamento e a melhoria das condições laborais podem reduzir significativamente os impactos negativos da síndrome, promovendo maior equilíbrio na saúde mental dos profissionais e elevando a qualidade da assistência prestada.

Este artigo está estruturado da seguinte forma: na primeira seção, será apresentada a fundamentação teórica, abordando os conceitos de Burnout, os fatores de risco para seu desenvolvimento e as implicações para a saúde dos profissionais e a qualidade dos cuidados prestados. Em seguida, será descrita a metodologia utilizada, com detalhamento dos métodos de coleta e análise dos dados bibliográficos. Na seção de resultados e discussão, serão apresentados os achados da pesquisa, seguidos de uma análise crítica à luz da literatura existente. Por fim, serão discutidas as implicações do estudo para a prática profissional e para a formulação de políticas públicas voltadas à saúde mental dos enfermeiros.

Diante da relevância da temática, este estudo propõe-se a contribuir para o campo do conhecimento em saúde ocupacional, oferecendo subsídios para a construção de ambientes laborais mais saudáveis e para a elaboração de políticas públicas que promovam o bem-estar dos profissionais da enfermagem. Ao discutir os impactos da Síndrome de Burnout e as estratégias de enfrentamento possíveis, espera-se fomentar reflexões e ações concretas que valorizem a saúde mental como elemento essencial na qualidade do cuidado em saúde.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 Conceito de Burnout

A Síndrome de Burnout é um estado de esgotamento resultante da exposição prolongada a estressores ocupacionais, especialmente em atividades com intensa demanda emocional e contato contínuo com pessoas. Classicamente, é caracterizada por três dimensões centrais: exaustão emocional, despersonalização (ou cinismo/distanciamento) e redução da realização profissional (ou eficácia) (JARRUCHE; MUCCI, 2021). O termo “burnout” foi introduzido no campo das ciências humanas por Herbert Freudenberger na década de 1970 para descrever o colapso físico e mental observado em trabalhadores de serviços humanos, incluindo profissionais de saúde (FREUDENBERGER, 1975).

No plano nosológico, a CID-11 descreve o burnout como um fenômeno relacionado ao trabalho, resultante de estresse crônico no ambiente ocupacional que não foi adequadamente manejado, enfatizando os componentes de exaustão, distanciamento mental do trabalho e sentimento de ineficácia (OMS, 2019). Desde janeiro de 2025, essa classificação passou a vigorar oficialmente no Brasil, com o código QD85 sendo atribuído aos casos diagnosticados. Segundo reportagem da Revista Veja, “a nova classificação permite uma forma mais transparente e precisa de identificar a condição, com implicações clínicas e legais para trabalhadores e empregadores” (VEJA, 2025). Embora não seja classificado como transtorno mental, sua relevância clínica e organizacional é amplamente reconhecida por impactar saúde, desempenho e segurança assistencial (RODRIGUES; SANTOS; SOUSA, 2017).

Do ponto de vista diagnóstico e avaliativo, o construto tem sido mensurado principalmente por instrumentos psicométricos validados. O Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI-HSS) operacionaliza as três dimensões originais e é o padrão mais difundido em saúde e serviços humanos (SILVA *et al.*, 2024). Já o Oldenburg Burnout Inventory (OLBI), empregado em cenários de atenção primária, avalia exaustão e distanciamento (cinismo) e tem sido utilizado em estudos nacionais com equipes da Estratégia Saúde da Família (TOMAZ *et al.*, 2020). A escolha do instrumento influencia a ênfase dimensional e deve considerar contexto profissional, idioma e evidências de validade.

Os sintomas abarcam fadiga persistente, sentimentos de esgotamento, irritabilidade, cinismo, indiferença ou endurecimento afetivo no trato com usuários/pacientes, além de autoavaliação de baixa eficácia; frequentemente coexistem insônia, queixas cognitivas (atenção, memória), somatizações e sintomas ansioso-depressivos (JARRUCHE; MUCCI, 2021). Em serviços de saúde, esses desfechos se associam a pior qualidade do cuidado e maior risco para a segurança do paciente (RODRIGUES; SANTOS; SOUSA, 2017).

Determinados contextos laborais favorecem o desenvolvimento da síndrome: carga horária excessiva, pressão por produtividade, escassez de recursos materiais e humanos, exposição frequente ao sofrimento e à morte e baixa autonomia/apoio organizacional. Evidências em diferentes cenários da enfermagem—atenção primária (TOMAZ *et al.*, 2020), UTI (ANDOLHE *et al.*, 2015), oncologia/hemato-oncologia (RGENF, 2010) e instituições de longa permanência, mostram prevalências relevantes

e correlações com estressores organizacionais e estratégias de coping menos adaptativas (SILVA *et al.*, 2024; SOARES *et al.*, 2022).

No campo da enfermagem, a natureza do trabalho (cuidado direto, turnos, tomada rápida de decisão e alta responsabilidade) aumenta a vulnerabilidade ao burnout e seus impactos psicossociais. Estudos brasileiros reportam prevalências elevadas e efeitos sobre satisfação, engajamento e intenção de permanecer na profissão, além de repercussões em indicadores assistenciais (TOMAZ *et al.*, 2020; RODRIGUES; SANTOS; SOUSA, 2017). Assim, compreender o conceito, seus critérios e manifestações clínicas é condição necessária para fundamentar o diagnóstico situacional nos serviços e orientar estratégias de prevenção e enfrentamento baseadas em evidências.

1.2 Fatores de Risco para Burnout

A Síndrome de Burnout é uma condição psicossocial complexa, frequentemente desencadeada por uma interação entre fatores laborais e características individuais dos profissionais. No contexto da saúde, especialmente em ambientes hospitalares e unidades de atendimento médico, as condições de trabalho são particularmente propícias ao desenvolvimento da síndrome. A carga horária excessiva, aliada à pressão constante por desempenho, configura-se como um dos principais elementos predisponentes ao desgaste emocional. Jornadas prolongadas, turnos consecutivos e acúmulo de tarefas contribuem para um estado crônico de exaustão, agravado pela ausência de períodos adequados para recuperação física e emocional. A exigência por metas de produtividade e a carência de momentos de descanso intensificam o estresse ocupacional, favorecendo o surgimento do Burnout (RODRIGUES; SANTOS; SOUSA, 2017; TOMAZ *et al.*, 2020).

Outro fator determinante para o desenvolvimento da síndrome é a carecimento de recursos nas unidades de saúde, como materiais básicos, infraestrutura adequada e equipes dimensionadas corretamente. A insuficiência desses elementos compromete a execução das atividades assistenciais, gerando sentimento de impotência e frustração entre os profissionais. A sobrecarga de trabalho, somada à ausência de suporte psicológico institucional, torna o ambiente laboral ainda mais hostil e insustentável. A inexistência de programas estruturados de apoio emocional ou a dificuldade de acesso a serviços especializados elevam o risco de os profissionais negligenciarem os sinais iniciais da síndrome, permitindo sua evolução para quadros crônicos (SOARES *et al.*, 2022; ANDOLHE *et al.*, 2015).

A carência de suporte emocional nas instituições de saúde também se configura como um agravante relevante. Os profissionais lidam diariamente com situações críticas, como óbitos, sofrimento intenso e pressão por resultados, sem o respaldo necessário para processar essas vivências. A ausência de ações institucionais voltadas à prevenção, acolhimento e acompanhamento psicológico faz com que o trabalhador enfrente sozinho o desgaste emocional, acelerando o processo de exaustão. Em muitos contextos, não há políticas estruturadas de gestão do estresse ou de promoção do bem-estar, o que perpetua um ciclo de sofrimento psíquico e insatisfação profissional (MONTEIRO *et al.*, 2024).

As unidades de terapia intensiva (UTIs) e os serviços de emergência representam ambientes de trabalho com risco elevado para o desenvolvimento do Burnout. A alta demanda assistencial, o contato frequente com situações de vida ou

morte e a pressão constante por decisões rápidas intensificam o desgaste físico e emocional dos profissionais. A ausência de intervalos adequados, a exposição contínua ao sofrimento humano e a escassez de recursos contribuem diretamente para o aumento da sobrecarga e da incidência da síndrome entre os trabalhadores da saúde (ANDOLHE *et al.*, 2015).

Embora os fatores laborais sejam predominantes, as características pessoais dos profissionais também influenciam significativamente o desenvolvimento do Burnout. Indivíduos com dificuldade em estabelecer limites entre vida pessoal e profissional, com elevada carga emocional em relação aos pacientes ou com padrões de perfeccionismo exacerbado, apresentam maior vulnerabilidade ao estresse crônico. A inexperiência na gestão de situações de alta pressão e o isolamento emocional no ambiente de trabalho agravam ainda mais esse quadro, dificultando o enfrentamento adequado da síndrome (FREUDENBERGER, 1975).

A cultura organizacional das instituições de saúde exerce papel fundamental na prevenção ou agravamento do Burnout. Em muitos casos, observa-se negligência quanto à saúde mental dos profissionais, com ausência de investimentos em programas de prevenção e manejo do estresse. A falta de reconhecimento institucional, de valorização profissional e de feedback positivo contribui para o aumento da despersonalização e da exaustão emocional, componentes centrais da síndrome. A implementação de políticas organizacionais voltadas ao apoio psicológico, à gestão equilibrada da carga horária e ao reconhecimento do trabalho são medidas essenciais para mitigar os fatores de risco e promover a qualidade de vida dos profissionais da enfermagem (SÁ *et al.*, 2014; JARRUCHE; MUCCI, 2021).

1.3 Impacto da Síndrome de Burnout na Enfermagem

A Síndrome de Burnout tem um impacto profundo na saúde mental dos enfermeiros, afetando diretamente sua qualidade de vida e capacidade de trabalho. A síndrome é caracterizada por um estado de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, componentes que comprometem a saúde mental do profissional e sua motivação no trabalho (MASLACH; LEITER, 2016). O enfermeiro que desenvolve burnout pode apresentar ansiedade, depressão e dificuldades cognitivas, afetando sua capacidade de tomar decisões e manter a concentração, fundamentais em um ambiente de alta pressão como o hospitalar.

Estudos indicam que a exaustão emocional dos profissionais de enfermagem pode resultar em desapego emocional e distorções na percepção de seu papel nas unidades de saúde, o que compromete a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. A despersonalização, um dos critérios diagnósticos de burnout, é um mecanismo de defesa que os profissionais utilizam para se proteger do desgaste psicológico, mas leva à falta de empatia e distanciamento afetivo, prejudicando a relação de cuidado com o paciente. Este impacto não apenas prejudica o enfermeiro, mas também diminui a qualidade dos serviços prestados, pois um profissional emocionalmente desgastado tende a oferecer cuidados de menor qualidade e segurança, aumentando o risco de erros e falhas no atendimento (TOMAZ *et al.*, 2020; JARRUCHE; MUCCI, 2021).

Além do mais, o burnout entre enfermeiros tem efeitos diretos sobre o desempenho profissional. Enfermeiros com burnout apresentam um aumento significativo no absenteísmo e na rotatividade no trabalho, o que pode afetar a

estabilidade da equipe de saúde e a continuidade do cuidado. A queda na produtividade também é um reflexo comum, visto que a exaustão compromete a motivação e a energia dos profissionais para realizar as tarefas diárias. Em muitos casos, o burnout resulta em sintomas físicos como dores crônicas, insônia e distúrbios alimentares, os quais agravam o quadro emocional e físico dos enfermeiros, criando um ciclo vicioso que perpetua o problema (SÁ *et al.*, 2014; SILVA *et al.*, 2024).

O impacto do burnout não se restringe ao indivíduo, mas também repercute no ambiente organizacional. Profissionais de saúde que experimentam exaustão e despersonalização têm maior dificuldade em manter relações profissionais eficazes e de trabalhar em equipe, o que prejudica o ambiente de trabalho como um todo. A falta de apoio psicológico e a deficiência de estratégias institucionais de enfrentamento fazem com que muitos enfermeiros se sintam desamparados, levando a um aumento da insatisfação com o trabalho e o desinteresse em realizar as atividades cotidianas (RODRIGUES; SANTOS; SOUSA, 2017).

No campo da saúde pública, a relevância do tema se torna ainda mais evidente quando se considera o impacto da Síndrome de Burnout no sistema de saúde como um todo. O burnout não apenas afeta a qualidade do atendimento, mas também coloca pressão adicional sobre as instituições de saúde, já que a retenção de profissionais qualificados torna-se um desafio em um cenário de alta demanda. A escassez de enfermeiros pode agravar ainda mais as condições de trabalho, criando um ciclo de sobrecarregamento de tarefas, redução da qualidade de vida no trabalho e comprometimento da saúde mental dos trabalhadores (SOARES *et al.*, 2022). Isso pode resultar em diminuição do acesso e da qualidade do cuidado à população, especialmente em hospitais públicos ou unidades de atendimento de emergência, onde a pressão por resultados é exacerbada.

Estudos realizados em diferentes contextos de saúde demonstram que, além de causar sofrimento pessoal, o burnout está relacionado ao aumento de erros médicos, complicações nos tratamentos dos pacientes e até mesmo ao agravamento do quadro clínico de pacientes devido à falta de atenção e de cuidado detalhado. Profissionais que enfrentam o burnout, muitas vezes, não conseguem prestar atenção plena ao paciente, o que coloca em risco o processo terapêutico e compromete a recuperação dos pacientes. Esses efeitos têm implicações tanto a curto prazo quanto a longo prazo, afetando a qualidade do atendimento à saúde e aumentando os custos para o sistema público de saúde, que tem de lidar com a maior demanda gerada pela ineficiência no cuidado (AMPOS *et al.*, 2023).

Diante desse contexto, a necessidade de ações institucionais para lidar com a síndrome de burnout é urgente. O investimento em programas de suporte psicológico, gestão do estresse ocupacional, melhoria nas condições de trabalho e políticas de reconhecimento profissional são algumas das estratégias que podem minimizar o impacto dessa síndrome. Além disso, o estudo do burnout é fundamental para a saúde pública, pois permite a formulação de estratégias de prevenção mais eficazes e adequadas às especificidades do ambiente hospitalar, beneficiando tanto os profissionais quanto os pacientes que dependem de um sistema de saúde eficiente e bem estruturado (MONTEIRO *et al.*, 2024; TOMAZ *et al.*, 2020).

1.4 Estratégias de Enfrentamento

Diante dos efeitos prejudiciais da Síndrome de Burnout sobre a saúde física e mental dos profissionais de enfermagem, torna-se imperativa a adoção de estratégias

eficazes para sua prevenção e manejo. Essas estratégias podem ser classificadas em duas categorias principais: individuais e institucionais, ambas fundamentais para mitigar os impactos do estresse ocupacional e do esgotamento psicológico que acometem esses trabalhadores.

As estratégias de natureza individual referem-se às práticas que os próprios enfermeiros podem incorporar em sua rotina com o objetivo de preservar o bem-estar físico e emocional. O autocuidado destaca-se como uma medida essencial, englobando atividades de relaxamento, prática regular de exercícios físicos e a adoção de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e melhoria da qualidade do sono. Técnicas de regulação emocional, como o mindfulness³ e a respiração consciente, têm demonstrado eficácia na redução dos sintomas de estresse e exaustão emocional (AMPOS *et al.*, 2023). Além disso, o fortalecimento das redes de apoio social por meio de vínculos com familiares, amigos e colegas de trabalho constitui um recurso valioso, oferecendo espaços seguros para a expressão de sentimentos e o compartilhamento de experiências, especialmente em momentos de crise emocional.

No âmbito institucional, diversas ações organizacionais podem ser implementadas com vistas à promoção da saúde mental dos profissionais de enfermagem. O suporte psicológico oferecido pelas instituições de saúde figura como uma das estratégias mais efetivas, por meio da disponibilização de acompanhamento psicológico contínuo e acessível aos trabalhadores (TOMAZ *et al.*, 2020). A criação de ambientes laborais mais saudáveis, com redução da carga horária excessiva, intervalos regulares e valorização do descanso, contribui significativamente para a diminuição dos fatores de risco associados ao Burnout. Programas de capacitação voltados à gestão do estresse e à promoção da saúde mental têm se mostrado eficazes, ao fornecer aos profissionais ferramentas para o reconhecimento precoce dos sinais de esgotamento e o desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento adequados.

A educação continuada também desempenha papel relevante na prevenção do Burnout, uma vez que o aprimoramento das competências profissionais está diretamente relacionado ao aumento da satisfação no trabalho e à percepção de controle sobre as demandas laborais. A incorporação de tecnologias em saúde, como aplicativos voltados à meditação e plataformas de apoio psicológico, tem sido explorada como recurso complementar, especialmente em contextos de crise sanitária, como a pandemia de COVID-19, em que o distanciamento social e a sobrecarga emocional se intensificaram (SILVA, 2017).

O êxito das estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout depende de uma abordagem integrada, que envolva simultaneamente ações individuais e institucionais. A articulação entre práticas pessoais de autocuidado e políticas organizacionais de suporte psicológico e valorização profissional é essencial para a promoção da saúde mental dos enfermeiros. Quando aplicadas de forma conjunta, essas estratégias têm o potencial de reduzir significativamente os efeitos do Burnout, contribuindo para o bem-estar dos profissionais e para a melhoria da qualidade da assistência prestada aos pacientes.

³ Mindfulness significa atenção plena, que é a prática de manter a consciência intencional e sem julgamento no momento presente, focando-se nas suas sensações, pensamentos e no ambiente ao seu redor.

2 METODOLOGIA ADOTADA

A presente pesquisa visa investigar a prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, com foco nas condições de trabalho, acesso ao suporte psicológico e as estratégias de enfrentamento adotadas, considerando tanto o setor público quanto o privado. Para alcançar esse objetivo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com uma abordagem sistemática e criteriosa, selecionando artigos de base sólida e fontes confiáveis. As palavras-chave utilizadas na pesquisa foram “síndrome de Burnout”, “profissionais de enfermagem”, “condições de trabalho”, “estratégias de enfrentamento” e “suporte psicológico”. A partir da busca nessas bases, foram encontrados 7560 artigos relevantes, sendo, em seguida, feita uma triagem rigorosa para selecionar os estudos mais recentes e com maior pertinência para o tema proposto. A seleção priorizou artigos provenientes das bases PubMed e SciELO, que são reconhecidas pela qualidade e pela relevância de suas publicações científicas.

O tipo de pesquisa adotado foi bibliográfico com uma abordagem qualitativa, tendo em vista a necessidade de uma compreensão profunda sobre as experiências dos enfermeiros em relação ao Burnout e as estratégias de enfrentamento utilizadas. A pesquisa não envolve a coleta de dados primários diretamente com os participantes, mas sim uma análise das produções acadêmicas e científicas existentes, focando em estudos recentes e relevantes sobre o tema.



Figura 1 Autoria própria 2025

Em relação à amostra e critérios de seleção, a pesquisa delimitou o estudo aos profissionais de enfermagem atuantes em instituições de saúde públicas e privadas, com foco específico nas condições de trabalho e no suporte psicológico oferecido, conforme apontado nos artigos selecionados. Para a triagem, foram adotados os

seguintes critérios de inclusão: estudos que tratassem especificamente de enfermeiros e suas condições de trabalho, que abordassem a Síndrome de Burnout e que mencionassem as estratégias de enfrentamento utilizadas. Além disso, foram excluídos estudos que não contemplassem estas variáveis de forma direta ou que apresentassem dados desatualizados, com mais de 5 anos de publicação.

Quanto aos instrumentos de coleta de dados, a pesquisa se baseou nos questionários e escalas presentes nos artigos selecionados, como o Inventário de Burnout de Maslach (MBI), amplamente utilizado para medir os níveis de exaustão emocional, despersonalização e realização profissional dos enfermeiros. Além disso, foram usados questionários sobre estratégias de enfrentamento, como o Escala de Coping Ocupacional, para avaliar as respostas emocionais e comportamentais dos profissionais frente ao estresse ocupacional.

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, utilizando técnicas de análise de conteúdo para examinar as informações extraídas dos artigos selecionados. Os dados foram organizados em categorias e temas para identificar padrões e tendências relacionadas ao impacto da Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem, bem como às estratégias mais eficazes para reduzir seus efeitos. Para variáveis quantificáveis, como a taxa de prevalência da síndrome, foram aplicadas análises estatísticas descritivas, com base nos resultados apresentados nos estudos analisados.

Essa abordagem metodológica foi escolhida por sua capacidade de proporcionar uma compreensão profunda e abrangente do fenômeno da Síndrome de Burnout. Ela permitiu uma análise crítica das abordagens de enfrentamento adotadas pelos profissionais de enfermagem, além de explorar os fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome. A pesquisa, ao focar em fontes de alta qualidade, visa oferecer dados consistentes que possam fundamentar a implementação de políticas de saúde e apoio psicológico a esses profissionais.

Em relação aos aspectos éticos, como a pesquisa se baseou exclusivamente em fontes secundárias e não envolveu a interação direta com sujeitos humanos, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme estabelecido pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CONEP/MS). A revisão foi conduzida em conformidade com as diretrizes éticas para revisões integrativas e com o uso de dados publicamente acessíveis.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Análise e Discursão dos Resultados Obtidos

A prevalência da Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem tem sido amplamente discutida na literatura científica, refletindo os desafios intensos enfrentados por esses trabalhadores em seus ambientes laborais. Em estudo transversal realizado com profissionais da Estratégia Saúde da Família, observou-se uma prevalência de Burnout de 38,3%, com destaque para os altos índices de exaustão emocional (59,6%) e distanciamento afetivo (47,9%). Os dados revelam maior vulnerabilidade entre mulheres com média de idade de 40,9 anos e mais de 12 anos de atuação na Atenção Básica, evidenciando que a experiência acumulada não necessariamente protege contra o adoecimento psíquico. A baixa eficácia das estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais reforça a necessidade de

intervenções estruturadas que promovam capacitação para o manejo do estresse ocupacional (TOMAZ *et al.*, 2020).

Em unidades de hemato-oncologia, o ambiente de trabalho se mostra ainda mais complexo, com elevada carga emocional e baixa perspectiva de cura dos pacientes. Estudo realizado com enfermeiros dessas unidades identificou que estratégias de enfrentamento centradas no manejo de sintomas contribuíram para a redução do estresse, enquanto abordagens baseadas em esquiva e controle emocional resultaram em aumento da sobrecarga psíquica. Tais achados indicam que o tipo de estratégia adotada pode influenciar diretamente na intensidade do estresse vivenciado pelos profissionais (AMPOS *et al.*, 2023).

A relação entre estresse e Burnout também foi observada em cuidadores formais de idosos institucionalizados. A pesquisa demonstrou que o aumento da eficácia das estratégias de enfrentamento levou à redução dos níveis de estresse, independentemente da presença da síndrome. Práticas como autocuidado, atividade física e espiritualidade foram identificadas como fatores protetores, reforçando a importância de abordagens individualizadas e centradas na promoção da saúde mental (SILVA *et al.*, 2024).

Durante a pandemia de COVID-19, os profissionais de enfermagem enfrentaram uma intensificação dos fatores de risco para o Burnout. Estudo multicêntrico apontou a exaustão emocional como um dos principais efeitos da atuação em unidades dedicadas ao tratamento da doença. A sobrecarga de trabalho, a gravidade dos casos e o elevado número de óbitos contribuíram para o agravamento do sofrimento psíquico dos profissionais. No entanto, estratégias como autocuidado, prática de exercícios físicos e espiritualidade demonstraram eficácia na mitigação dos efeitos do estresse, evidenciando a importância do acompanhamento contínuo da saúde mental em contextos de crise sanitária (AMPOS *et al.*, 2023).

Este estudo reflexivo sobre a atenção primária à saúde analisou o papel das tecnologias como mediadoras do estresse laboral. Os resultados indicaram que o uso de ferramentas tecnológicas pode contribuir para a redução do estresse, ao facilitar o gerenciamento das tarefas e promover maior autonomia profissional. Contudo, a ausência de políticas institucionais voltadas à prevenção do Burnout permanece como um obstáculo relevante, exigindo ações integradas que aliem inovação tecnológica a estratégias organizacionais de promoção do bem-estar (SILVA, 2017).

Esses achados reforçam a necessidade de uma abordagem multifatorial no enfrentamento da Síndrome de Burnout, que envolva desde o fortalecimento das estratégias individuais até a implementação de políticas institucionais de apoio psicológico e uso de tecnologias assistivas. A integração dessas dimensões é fundamental para a construção de ambientes laborais mais saudáveis e sustentáveis para os profissionais de enfermagem.

A crítica dos resultados obtidos nesta revisão bibliográfica confirma as tendências predominantes na literatura científica sobre a Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem, evidenciando sua elevada prevalência em diferentes contextos assistenciais, especialmente em ambientes marcados por exigência emocional intensa e sobrecarga de trabalho. A taxa de prevalência de 38,3% observada entre profissionais da Estratégia Saúde da Família, com destaque para os sintomas de exaustão emocional e distanciamento afetivo, corrobora os achados de

(TOMAZ *et al.* 2020), que identificam essas dimensões como centrais na manifestação do Burnout na enfermagem.

Ao comparar os dados desta revisão com estudos realizados em unidades de terapia intensiva e hemato-oncologia, observa-se uma consistência significativa quanto à presença de Burnout em ambientes de alta complexidade. (AMPOS *et al.* 2023) demonstram que o estresse crônico e a carga emocional impactam diretamente o desempenho e o bem-estar dos enfermeiros, sendo que estratégias de enfrentamento como o manejo de sintomas e o autocuidado apresentam efeitos positivos na redução dos níveis de estresse. Esses achados reforçam a importância de intervenções que promovam o fortalecimento das competências emocionais e a criação de espaços institucionais de acolhimento psicológico.

A comparação com os dados de (SILVA *et al.* 2024), que investigam o Burnout entre cuidadores formais de idosos, amplia a compreensão sobre os fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome. A ausência de apoio organizacional e a sobrecarga de trabalho emergem como elementos recorrentes, enquanto práticas como atividade física, espiritualidade e autocuidado são apontadas como estratégias protetoras. Além disso, fatores sociodemográficos, como o sexo feminino e a idade mais jovem, parecem intensificar a vulnerabilidade ao Burnout. (TRINDADE & LAUTERT 2010) identificam correlação entre idade jovem e altos níveis de desgaste emocional e despersonalização, sugerindo que profissionais em início de carreira enfrentam maiores dificuldades para lidar com as pressões emocionais do trabalho em saúde.

A pandemia de COVID-19 representou um marco crítico na intensificação dos fatores de risco para o Burnout. Segundo (AMPOS *et al.* 2023), enfermeiros atuantes em unidades dedicadas ao tratamento da doença relataram níveis elevados de exaustão emocional, agravados pela sobrecarga de trabalho, pela gravidade dos casos atendidos e pelo número expressivo de óbitos. Esses achados são consistentes com estudos anteriores que apontam a exposição à dor, à morte e às mudanças organizacionais como catalisadores do estresse ocupacional. A pandemia evidenciou, de forma contundente, a fragilidade das estruturas institucionais de suporte à saúde mental dos profissionais de enfermagem.

O impacto do Burnout transcende o sofrimento individual, afetando diretamente o desempenho profissional, a qualidade da assistência prestada e o funcionamento das instituições de saúde. A ausência de estratégias eficazes de enfrentamento e de suporte psicológico pode resultar em absenteísmo, rotatividade de pessoal e comprometimento da segurança do paciente. (SILVA 2017) destaca que a alta prevalência da síndrome implica em custos institucionais elevados, relacionados à substituição de profissionais e à implementação de programas de apoio, além de comprometer a continuidade e a qualidade do cuidado.

Os dados analisados nesta revisão corroboram a hipótese de que o Burnout é mais prevalente em ambientes laborais caracterizados por elevada pressão emocional e física, ausência de suporte organizacional e escassez de recursos. Estratégias de enfrentamento eficazes, como o apoio psicológico contínuo e o incentivo ao autocuidado, foram identificadas como elementos-chave na mitigação dos efeitos da síndrome, tanto para os profissionais quanto para as instituições.

Diante desse cenário, torna-se evidente que o Burnout representa um desafio estrutural para a enfermagem, exigindo ações integradas que envolvam o

fortalecimento das políticas institucionais de apoio, a promoção de estratégias de enfrentamento e o uso de tecnologias em saúde como ferramentas de suporte. A construção de ambientes laborais mais saudáveis e humanizados é essencial para preservar a saúde mental dos profissionais e garantir a qualidade da assistência prestada à população.

3.2 Implicações Práticas e Teóricas

Os resultados desta revisão bibliográfica oferecem implicações relevantes para a teoria e a prática, evidenciando a urgência de estratégias de enfrentamento e suporte psicológico voltadas aos profissionais de enfermagem que enfrentam a Síndrome de Burnout. Sob uma perspectiva teórica, os achados contribuem para o aprofundamento do conhecimento sobre os fatores sociodemográficos e organizacionais que influenciam o desenvolvimento da síndrome. Como afirmam TOMAZ *et al.* (2020), “o Burnout não é apenas uma resposta individual ao estresse, mas um fenômeno coletivo influenciado pelas condições de trabalho”. Essa visão amplia o entendimento sobre como o ambiente institucional pode potencializar ou mitigar o sofrimento psíquico dos profissionais.

A literatura também aponta que estratégias de enfrentamento como o manejo de sintomas e o autocuidado estão associadas à redução dos efeitos do Burnout. Segundo AMPOS *et al.* (2023), “o uso de estratégias adaptativas contribui para a diminuição da intensidade do estresse entre enfermeiros”. Esses achados dialogam com as teorias de coping de Lazarus e Folkman, que destacam a importância das respostas cognitivas e emocionais diante de situações estressoras. Além disso, o suporte organizacional surge como elemento central na prevenção do desgaste emocional. Conforme AMPOS *et al.* (2023), “ambientes com apoio psicológico e boas relações interpessoais reduzem significativamente os níveis de despersonalização”.

No campo prático, os dados desta revisão oferecem subsídios para a formulação de políticas institucionais voltadas à saúde mental dos profissionais de enfermagem. A criação de programas de apoio psicológico contínuos e preventivos é essencial para promover a resiliência e o bem-estar. SILVA *et al.* (2024) destacam que “instituições que priorizam o bem-estar dos trabalhadores apresentam menor prevalência de Burnout”. Tais programas devem incluir pausas regulares, aconselhamento psicológico, grupos de suporte e capacitação em gestão do estresse. A Estratégia Saúde da Família, por exemplo, é um contexto crítico que demanda atenção especial, como apontam TRINDADE & LAUTERT (2010): “os profissionais da atenção básica estão entre os mais vulneráveis ao esgotamento emocional”.

A capacitação de gestores e supervisores também se mostra fundamental para a identificação precoce de sinais de Burnout. ANDOLHE *et al.* (2015) afirmam que “a atuação proativa da liderança pode prevenir o agravamento da síndrome e promover ambientes mais saudáveis”. Essa abordagem fortalece a cultura organizacional e contribui para a valorização dos profissionais, ajustando as condições de trabalho às necessidades de saúde mental.

No campo da saúde pública, a relevância do tema se torna ainda mais evidente quando se considera o impacto da Síndrome de Burnout no sistema de saúde como um todo. O burnout não apenas afeta a qualidade do atendimento, mas também coloca pressão adicional sobre as instituições de saúde, já que a retenção de profissionais qualificados torna-se um desafio em um cenário de alta demanda. A

escassez de enfermeiros pode agravar ainda mais as condições de trabalho, criando um ciclo de sobrecarregamento de tarefas, redução da qualidade de vida no trabalho e comprometimento da saúde mental dos trabalhadores (SOARES *et al.*, 2022). Isso pode resultar em diminuição do acesso e da qualidade do cuidado à população, especialmente em hospitais públicos ou unidades de atendimento de emergência, onde a pressão por resultados é exacerbada.

Estudos realizados em hospitais universitários revelam que o adoecimento mental entre enfermeiros está diretamente relacionado à sobrecarga emocional e à ausência de suporte institucional. OLIVEIRA *et al.* (2025) identificaram altos índices de sintomas depressivos, transtornos mentais diagnosticados e baixa adesão a acompanhamento psicológico entre profissionais de enfermagem, evidenciando a necessidade de programas estruturados de apoio. Os autores destacam que estratégias como reavaliação positiva foram mais utilizadas, mas ainda insuficientes diante do comprometimento emocional observado. Esses dados reforçam a urgência de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental e ao fortalecimento das estratégias de enfrentamento no ambiente hospitalar.

Nesse contexto, é importante destacar os avanços legais e normativos que podem contribuir para a proteção dos profissionais. A Lei nº 8.213/1991, que trata dos Planos de Benefícios da Previdência Social, prevê estabilidade provisória para trabalhadores que sofrem acidente de trabalho, podendo ser aplicada em casos em que o Burnout seja reconhecido como tal (BRASIL, 2025). Além disso, o Projeto de Lei nº 1.920/2023 propõe diretrizes específicas para a prevenção, diagnóstico e tratamento da Síndrome de Esgotamento Profissional entre servidores públicos, incluindo avaliações médicas periódicas e campanhas educativas (BRASIL, 2023). Tais medidas representam avanços significativos na institucionalização do cuidado com a saúde mental dos trabalhadores da saúde.

A Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 também oferece dados relevantes sobre a atuação dos agentes comunitários de saúde e a importância das visitas domiciliares na atenção básica. BELLAS *et al.* (2025) destacam que a redução dessas visitas pode comprometer o vínculo com a comunidade e aumentar a sobrecarga dos profissionais, evidenciando a necessidade de fortalecer as políticas públicas voltadas à atenção primária e à valorização dos trabalhadores da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de Burnout configura-se como um problema de saúde ocupacional de grande relevância entre os profissionais de enfermagem, especialmente em razão do elevado nível de estresse e desgaste emocional vivenciado no ambiente de trabalho. A rotina intensa, a sobrecarga de tarefas e a constante exposição ao sofrimento humano tornam esses profissionais particularmente vulneráveis ao desenvolvimento da síndrome. Diante desse cenário, o objetivo principal desta pesquisa foi analisar o impacto da Síndrome de Burnout na enfermagem, investigando os fatores que contribuem para sua ocorrência e as estratégias de enfrentamento que podem ser adotadas para mitigar seus efeitos. O estudo abordou a prevalência da síndrome, suas implicações para a saúde física e mental dos trabalhadores, e a eficácia das estratégias de coping no manejo do estresse ocupacional.

Os resultados obtidos nesta revisão bibliográfica indicam que a prevalência da Síndrome de Burnout entre profissionais da enfermagem é alarmante, variando

conforme o contexto de atuação. Estudos como os de (TOMAZ *et al.* 2020) e (SILVA *et al.* 2024) evidenciam que a maioria dos enfermeiros apresenta elevados níveis de exaustão emocional e despersonalização, com impactos diretos na qualidade do atendimento prestado e na saúde mental dos trabalhadores. Além disso, foi possível identificar que estratégias de enfrentamento eficazes, como o manejo de sintomas e o suporte organizacional, são fundamentais para reduzir os efeitos do Burnout. No entanto, a baixa efetividade na aplicação dessas estratégias dentro das instituições de saúde representa um ponto crítico, revelando a necessidade de políticas mais robustas voltadas ao suporte psicológico e à promoção do bem-estar dos profissionais.

A interpretação crítica dos resultados, à luz da literatura revisada, reforça que o Burnout não deve ser compreendido apenas como uma resposta individual ao estresse, mas como um fenômeno coletivo, diretamente relacionado às condições organizacionais. Estudos como os de (AMPOS *et al.* 2023), (SOARES *et al.* 2022) e (JARRUCHE & MUCCI 2021) corroboram essa perspectiva, ao demonstrar que a ausência de suporte institucional e a sobrecarga de trabalho são fatores determinantes para o desenvolvimento da síndrome. A presente pesquisa contribui, portanto, para o entendimento de que o enfrentamento do Burnout exige não apenas ações individuais, mas também intervenções institucionais contínuas que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis e acolhedores.

Como toda investigação científica, este estudo apresenta limitações que devem ser consideradas na análise dos resultados. A principal limitação refere-se ao tamanho e à diversidade da amostra, uma vez que a pesquisa concentrou-se em estudos realizados em contextos específicos, como a Estratégia Saúde da Família e unidades de hemato-oncologia. Além disso, por se tratar de uma revisão bibliográfica baseada em dados secundários, houve variações nos métodos de coleta e nos critérios utilizados para definir o Burnout entre os diferentes estudos analisados. A ausência de informações detalhadas sobre as intervenções institucionais também dificultou a avaliação do impacto real das estratégias de enfrentamento no cotidiano dos profissionais.

Para pesquisas futuras, recomenda-se a ampliação da amostra, incluindo diferentes categorias profissionais da área da saúde, como médicos, técnicos de enfermagem, fisioterapeutas, assistentes sociais e demais membros da equipe multiprofissional. Essa abordagem permitiria uma comparação mais abrangente dos níveis de Burnout entre os diferentes grupos, considerando suas especificidades laborais e contextos de atuação. Estudos longitudinais também seriam valiosos para compreender a evolução da síndrome ao longo do tempo, especialmente em cenários de crise sanitária, como a pandemia de COVID-19, e para identificar quais intervenções são mais eficazes na sua prevenção e manejo.

Além disso, é fundamental aprofundar a análise das políticas públicas voltadas à saúde mental dos trabalhadores da saúde, com foco em estratégias preventivas e programas de suporte psicológico institucionalizados. A Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 já indicava fragilidades na estrutura da atenção básica, como a redução das visitas domiciliares realizadas por agentes comunitários de saúde, o que pode impactar diretamente o vínculo com a comunidade e a sobrecarga dos profissionais (BELLAS *et al.*, 2025). A valorização desses agentes e o fortalecimento da atenção

primária são medidas que contribuem para ambientes laborais mais saudáveis e menos propensos ao adoecimento psíquico.

No campo legislativo, iniciativas como o Projeto de Lei nº 1.920/2023 propõem diretrizes para a prevenção, diagnóstico e tratamento da Síndrome de Esgotamento Profissional entre servidores públicos, incluindo avaliações médicas periódicas e campanhas educativas (BRASIL, 2023). Embora ainda em tramitação, esse projeto representa um avanço na institucionalização do cuidado com a saúde mental dos trabalhadores. Complementarmente, a Lei nº 8.213/1991, que trata dos Planos de Benefícios da Previdência Social, pode ser aplicada em casos em que o Burnout seja reconhecido como acidente de trabalho, garantindo estabilidade provisória e proteção legal ao profissional afetado (BRASIL, 2025).

Por fim, investigar como diferentes modelos de gestão e organização do trabalho influenciam a saúde mental dos profissionais é essencial para a formulação de diretrizes que favoreçam ambientes laborais mais acolhedores. A adoção de práticas participativas, suporte institucional efetivo e políticas de valorização profissional são caminhos promissores para mitigar os efeitos do Burnout e promover o bem-estar no trabalho.

REFERÊNCIAS

- AMPOS, L. F. *et al.* Implicações da atuação da enfermagem no enfrentamento da COVID-19: exaustão emocional e estratégias utilizadas. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 27, p. e20220302, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2022-0302pt>. Acesso em: 05 mar. 2025..
- ANDOLHE, R. *et al.* Estresse, coping e burnout da Equipe de Enfermagem de Unidades de Terapia Intensiva: fatores associados. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 49, n. spe, p. 58–64, dez. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420150000700009>. Acesso em: 11 mar. 2025.
- BELLAS, H. C. *et al.* A Pesquisa Nacional de Saúde 2019 e a importância do ACS na política de atenção básica. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 6, p. e22322024, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232025306.22322024>. Acesso em: 22 set. 2025.
- BRASIL. Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991. Dispõe sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social. **JusBrasil**, São Paulo, 2025. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/sindrome-de-burnout-em-profissionais-da-saude/1528978331>. Acesso em: 22 set. 2025.
- BRASIL. Projeto de Lei nº 1.920, de 2023. Estabelece diretrizes para prevenção, diagnóstico e tratamento da Síndrome de Esgotamento Profissional entre servidores públicos. **Câmara dos Deputados**, Brasília, 2023. Disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=2280099. Acesso em: 22 set. 2025.
- CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). Burnout: síndrome passa a

- integrar lista de doenças ocupacionais pela OMS. **Cofen**, Brasília, 2025. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/burnout-sindrome-passa-a-integrar-lista-de-doencas-ocupacionais-pela-oms>. Acesso em: 22 set. 2025.
- FREUDENBERGER, H. J. Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, v. 30, n. 1, p. 159–165, 1974. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2022000100010
- JARRUCHE, L. T.; MUCCI, S. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**, Brasília, v. 29, n. 1, p. 162–173, jan. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-80422021291456>. Acesso em: 03 abr. 2025.
- MONTEIRO, W. F. *et al.* Sofrimento emocional vivenciado por profissionais de enfermagem em situação de crise sanitária. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 29, p. e92625, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/ce.v29i0.92625>. Acesso em: 22 set. 2025.
- OLIVEIRA, M. S. S. *et al.* Adoecimento mental e estratégias de enfrentamento de enfermeiros de um hospital universitário. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 30, p. e94567, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/ce.v30i0.94567>. Acesso em: 25 abr. 2025.
- RODRIGUES, C. C. F. M.; SANTOS, V. E. P.; SOUSA, P. Segurança do paciente e enfermagem: interface com estresse e Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 70, n. 6, p. 1181–1187, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0194>. Acesso em: 22 set. 2025.
- SÁ, A. M. S. de; MARTINS-SILVA, P. de O.; FUNCHAL, B. Burnout: o impacto da satisfação no trabalho em profissionais de enfermagem. **Psicologia & Sociedade**, Belo Horizonte, v. 26, n. 3, p. 664–674, set. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822014000300015>. Acesso em: 27 maio 2025.
- SILVA, A. F. de O. E. *et al.* Percepção de estresse, síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em cuidadores de pessoas idosas institucionalizadas: estudo de correlação. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 32, p. e3864, 2024. Disponível em: [\[https://www.scielo.br/j/cadbto\]](https://www.scielo.br/j/cadbto)(<https://www.scielo.br/j/cadbto>). Acesso em: 22 maio 2025.
- SILVA, C. C. S. *et al.* Burnout e tecnologias em saúde no contexto da enfermagem na Atenção Primária à Saúde. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. e20170031, 2017. Disponível em: [\[https://www.scielo.br/j/ean/a/yVyHVrr7DdN8dBVkDX3rWHS/?format=pdf\]](https://www.scielo.br/j/ean/a/yVyHVrr7DdN8dBVkDX3rWHS/?format=pdf)(<https://www.scielo.br/j/ean/a/yVyHVrr7DdN8dBVkDX3rWHS/?format=pdf>). Acesso em: 17 abr. 2025.
- SOARES, J. P. *et al.* Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa. **Saúde em Debate**, Rio

- de Janeiro, v. 46, n. spe1, p. 385–398, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E126>. Acesso em: 22 set. 2025.
- TOMAZ, H. C. *et al.* Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da Estratégia Saúde da Família. *Interface - **Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 24, p. e190634, 2020. Disponível em: [\[https://doi.org/10.1590/Interface.190634\]](https://doi.org/10.1590/Interface.190634)(<https://doi.org/10.1590/Interface.190634>). Acesso em: 08 jun. 2025.
- TRINDADE, L. de L.; LAUTERT, L. Síndrome de Burnout entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 274–279, jun. 2010. Disponível em: [\[https://www.scielo.br/j/reeusp\]](https://www.scielo.br/j/reeusp)(<https://www.scielo.br/j/reeusp>). Acesso em: 14 jul. 2025.
- UMANN, J. *et al.* O impacto das estratégias de enfrentamento na intensidade de estresse de enfermeiras de hemato-oncologia. Revista Gaúcha de Enfermagem, Porto Alegre, v. 31, n. 2, p. 234–242, 2010. Disponível em: SciELO – RGENF 2010. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2014.03.44642>. Acesso em: 22 set. 2025.
- VEJA**. Burnout: nova classificação da OMS entra em vigor no Brasil. **Veja**, São Paulo, 2025. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/burnout-nova-classificacao-da-oms-entra-em-vigor-no-brasil>. Acesso em: 22 set. 2025.