



SÍNDROME DE BURNOUT E QUALIDADE DO TRABALHO NA ENFERMAGEM: IMPACTOS E DESAFIOS

SAMIRA DOS SANTOS FERREIRA; FRANCISCA THOMAZ DE OLIVEIRA; THAIS PEREIRA DA SILVA

RESUMO

A Síndrome de Burnout é um transtorno psicoemocional que decorre do estresse ocupacional crônico, sendo especialmente prevalente na enfermagem, profissão caracterizada por jornadas exaustivas, alta responsabilidade e contato constante com o sofrimento humano. Essa condição manifesta-se em três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, comprometendo não apenas a saúde mental do profissional, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. O objetivo deste estudo foi analisar os principais componentes da Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem, compreendendo seus fatores desencadeantes, impactos no ambiente hospitalar e possíveis estratégias de enfrentamento. Como método, realizou-se uma revisão bibliográfica de literatura, com base em estudos acadêmicos publicados entre 2017 e 2023, que abordam a relação entre Burnout e a prática da enfermagem. A análise centrou-se nos efeitos psicológicos, sociais e organizacionais relacionados às três dimensões clássicas da síndrome. Os resultados indicam que a exaustão emocional é provocada pela sobrecarga de trabalho, turnos noturnos, decisões críticas e exposição frequente à dor e à morte. Já a despersonalização surge como mecanismo de defesa, onde o profissional adota atitudes frias e impessoais, prejudicando a empatia e o vínculo terapêutico. A baixa realização profissional, por sua vez, decorre da falta de reconhecimento, ausência de perspectivas de crescimento e condições laborais precárias, resultando em desmotivação, frustração e maior rotatividade na profissão. A Síndrome de Burnout na enfermagem é um problema multifatorial e de grande relevância para a saúde pública, exigindo intervenções estruturais e institucionais. A implementação de programas de suporte emocional, capacitação em inteligência emocional, valorização profissional e melhoria das condições de trabalho são essenciais para minimizar os impactos da síndrome. Tais medidas não apenas protegem a saúde mental dos profissionais, mas também garantem a continuidade e a qualidade do cuidado prestado à população.

Palavras-chave: Empatia; Humanização; Resiliência.

1 INTRODUÇÃO

A enfermagem é uma profissão essencial para a manutenção da saúde pública, contudo, é também uma das áreas mais afetadas por altos níveis de estresse ocupacional. A Síndrome de Burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, tem impactos diretos na qualidade do trabalho dos enfermeiros. Este estudo tem como objetivo discutir os desafios enfrentados por esses profissionais e analisar as estratégias de prevenção e intervenção.

A Síndrome de Burnout é um problema crescente entre os profissionais de enfermagem, impactando não apenas a saúde mental dos trabalhadores, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Essa síndrome resulta de fatores como

sobrecarga de trabalho, turnos exaustivos e alta demanda emocional. Estudos indicam que os enfermeiros estão constantemente expostos a condições de trabalho estressantes, o que os torna mais suscetíveis ao desenvolvimento dessa doença (Silva et al., 2020).

No ambiente hospitalar, a pressão por eficiência e a escassez de recursos intensificam o desgaste físico e psicológico desses profissionais. Pesquisas demonstram que os enfermeiros que sofrem de Burnout apresentam maior risco de cometer erros, absenteísmo e redução do comprometimento com a assistência ao paciente (Mendes e Ferreira, 2019). Assim, compreender os impactos dessa síndrome e buscar estratégias para preveni-la torna-se essencial para garantir o bem-estar dos profissionais e a qualidade dos serviços de saúde.

Este artigo busca investigar as causas, consequências e estratégias de enfrentamento da síndrome de Burnout, com foco em seu impacto na saúde mental e no desempenho profissional, visando contribuir para o entendimento dessa condição e propor recomendações para a prevenção e tratamento no ambiente de trabalho.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um levantamento bibliográfico sobre a Síndrome de Burnout na área da enfermagem, abordando as causas, consequências e formas para reverter essa doença. Para a elaboração desta revisão de literatura foram consultados artigos presentes nos bancos de dados Scielo, Biblioteca Virtual de Saúde e Google Acadêmico. Apresenta as palavras chaves enfermagem, exaustão emocional e saúde mental. O período de busca dos artigos compreendeu os anos de 2017 a 2025.

Os critérios de inclusão consideraram os artigos que se apresentam gratuitamente na íntegra e que abordam a síndrome citada, que analisam a relação entre Burnout e a qualidade do trabalho, as causas, consequências, a prevenção e a resolução do Burnout nos profissionais da Enfermagem. São considerados no critério de exclusão os artigos que não se apresentam gratuitamente nos bancos de dados e que apresentam metodologia diferentes da proposta por este estudo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente análise identificou que a Síndrome de Burnout é altamente prevalente entre profissionais de enfermagem, sendo caracterizada pelos componentes clássicos: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Esses elementos se manifestam de forma interligada e têm origem, principalmente, em fatores ocupacionais relacionados à carga de trabalho, suporte organizacional insuficiente e às condições emocionais exigidas pela profissão.

3.1 Exaustão Emocional como Reflexo da Sobrecarga

Os dados analisados demonstram que a exaustão emocional é o primeiro e mais visível sinal do Burnout entre os enfermeiros. Profissionais que atuam em setores de alta complexidade, como Unidades de Terapia Intensiva (UTI) e prontos-socorros, apresentam níveis mais elevados de esgotamento físico e mental, o que compromete sua capacidade de resposta aos desafios diários da profissão (Maslach & Leiter, 2017; Oliveira et al., 2021).

Além disso, a exposição contínua ao sofrimento e à morte contribui para o agravamento desse desgaste. Essa condição impacta diretamente na saúde dos profissionais, refletindo-se em sintomas como fadiga crônica, distúrbios do sono e transtornos de humor, além de elevar as taxas de afastamentos por problemas psicológicos (Mendes & Ferreira, 2019).

A falta de apoio emocional, social e institucional também agrava esse cenário.

Estudos apontam que enfermeiros sem suporte adequado enfrentam maior dificuldade de enfrentamento, desenvolvendo quadros depressivos e ansiosos (Silva et al., 2020). Por isso, estratégias como programas de bem-estar, mindfulness e grupos de apoio têm sido indicadas como eficazes para aumentar a resiliência e mitigar os impactos da exaustão (Carvalho et al., 2023).

3.2 Despersonalização: Defesa Psicológica ou Prejuízo ao Cuidado

Outro achado relevante foi a alta incidência de despersonalização, que se configura como uma estratégia psíquica de defesa, porém com sérias consequências para a prática assistencial. O distanciamento emocional dos enfermeiros compromete a empatia e a qualidade do cuidado, transformando o paciente em um “objeto” do trabalho, e não mais como um sujeito em sofrimento (Oliveira et al., 2021). Essa atitude, ainda que inconsciente, reduz a humanização no atendimento e pode prejudicar a adesão dos pacientes aos tratamentos, afetando negativamente os desfechos clínicos (Santos et al., 2018).

A despersonalização é intensificada pela falta de reconhecimento, carga excessiva de trabalho e precariedade dos recursos materiais, que induzem o profissional a operar de maneira mecânica e desprovida de vínculo afetivo (Pereira et al., 2022). Além disso, o afastamento prolongado da essência do cuidado pode levar a sentimentos de culpa e frustração, influenciando na permanência na profissão e elevando a rotatividade dentro das equipes (Garcia et al., 2020). Assim, torna-se evidente a necessidade de melhorar as condições de trabalho, reduzir a carga horária e implementar políticas de suporte psicológico e desenvolvimento da inteligência emocional (Souza et al., 2021).

3.4 Baixa Realização Profissional e Insatisfação Generalizada

O terceiro componente observado, a baixa realização profissional, manifesta-se por meio da falta de motivação, sentimento de inutilidade e ausência de reconhecimento. Muitos enfermeiros relataram sensação de estagnação profissional, ausência de perspectivas de crescimento na carreira e falta de valorização institucional, fatores que contribuem para a perda do engajamento e comprometimento com o trabalho (Souza & Almeida, 2020; Lima & Costa, 2021).

Ambientes laborais marcados por alta demanda, ausência de incentivos e infraestrutura deficiente são os principais catalisadores desse sentimento. Os profissionais sentem-se sobrecarregados e sem os recursos adequados para prestar um cuidado de qualidade, o que compromete a autoestima e pode levá-los a considerar a desistência da carreira (Silva et al., 2022; Fernandes et al., 2020). A alta rotatividade observada nas equipes de enfermagem confirma esse cenário, gerando um ciclo vicioso onde os que permanecem enfrentam ainda mais sobrecarga.

Portanto, a implementação de políticas institucionais voltadas à valorização profissional, com planos de carreira, incentivos à formação continuada e programas de reconhecimento, é essencial para restaurar a motivação e a realização no exercício da enfermagem (Carvalho et al., 2023).

3.5 Síntese e Implicações Práticas

Os resultados reforçam que a Síndrome de Burnout, ao afetar diretamente o bem-estar dos profissionais de enfermagem, impacta também a qualidade da assistência prestada aos pacientes e a eficiência do sistema de saúde como um todo. O enfrentamento desse problema exige uma abordagem multissetorial, que envolva intervenções organizacionais, suporte psicológico contínuo, melhorias nas condições de trabalho e promoção de uma cultura de cuidado e valorização dentro das instituições.

4 CONCLUSÃO

A Síndrome de Burnout na enfermagem constitui um desafio crescente que compromete não apenas a saúde mental dos profissionais, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes e a sustentabilidade do sistema de saúde. A partir dos dados discutidos, observa-se que os componentes centrais da síndrome, exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, estão profundamente interligados e são intensificados por fatores estruturais como sobrecarga de trabalho, jornadas exaustivas, falta de reconhecimento, condições laborais inadequadas e escassez de suporte emocional e institucional.

Contudo, a exaustão emocional compromete a capacidade de enfrentamento dos enfermeiros frente aos desafios diários, enquanto a despersonalização, muitas vezes vista como um mecanismo de defesa, deteriora o vínculo terapêutico e desumaniza o cuidado. Já a baixa realização profissional contribui para a desmotivação, insatisfação e abandono da profissão, agravando ainda mais a sobrecarga sobre os profissionais remanescentes.

Diante desse cenário, é imperativo que instituições de saúde e gestores públicos priorizem ações preventivas e interventivas, promovendo ambientes mais saudáveis, acolhedores e valorizadores da atuação dos enfermeiros. Investir em programas de saúde mental, reconhecimento profissional, melhorias nas condições de trabalho e oportunidades de crescimento na carreira são medidas essenciais para conter o avanço da síndrome e preservar a essência do cuidado na enfermagem. Somente com políticas eficazes e sensíveis à realidade desses profissionais será possível promover não apenas o bem-estar da equipe de enfermagem, mas também a segurança e a qualidade do atendimento prestado à população.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, F. L. de et al. Estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout entre profissionais de saúde: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 76, supl. 1, p. e20220376, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0376>. Acesso em: 9 abr. 2025.

FERNANDES, A. R. et al. Fatores associados à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. *Revista Enfermagem Contemporânea*, v. 9, n. 2, p. 175–181, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2317-3378rec.v9i2.3016>. Acesso em: 9 abr. 2025.

GARCIA, P. H. D. et al. Despersonalização e sofrimento psíquico em profissionais de saúde durante o trabalho. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 45, n. e7, p. 1–10, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000022919>. Acesso em: 11 abr. 2025.

LIMA, D. C.; COSTA, P. M. da. Realização profissional e qualidade de vida no trabalho da equipe de enfermagem. *Revista de Enfermagem UFPE*, v. 15, n. 3, p. e 246978, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2021.246978>. Acesso em: 11 abr. 2025.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. *Burnout: o custo do cuidado humano*. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MENDES, F. M. A.; FERREIRA, T. A. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 11, n. 4, p. 334, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e334.2019>. Acesso em: 14 abr. 2025.

OLIVEIRA, K. S. de et al. Despersonalização em profissionais da saúde: consequências e estratégias de enfrentamento. *Revista Cuidarte*, v. 12, n. 3, p. e 1381, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1381>. Acesso em: 14 abr. 2025.

PEREIRA, C. R. et al. Condições de trabalho e Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. *Revista de Saúde Pública*, v. 56, p. 104, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056003151>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SANTOS, M. G. dos et al. A influência da despersonalização dos cuidados de enfermagem. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 84, p. 25–30, 2018. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/84>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SILVA, J. F. da et al. Síndrome de Burnout em profissionais de Enfermagem no contexto da Atenção Básica. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 12, p. e 2320, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e2320.2020>. Acesso em: 17 abr. 2025.

SILVA, M. A. de et al. Insatisfação profissional em enfermeiros: causas e consequências. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, n. 2, p. e20210245, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0245>. Acesso em: 17 abr. 2025.

SOUZA, A. L. R. de; ALMEIDA, C. D. de. Baixa realização profissional na enfermagem: uma análise do contexto laboral. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 45, p. e21, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000003120>. Acesso em: 18 abr. 2025.

SOUZA, G. F. de et al. Inteligência emocional como ferramenta de enfrentamento do Burnout. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, v. 11, p. 3990, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.19175/recom.v11i0.3990>. Acesso em: 18 abr. 2025.