

# REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE  
BURNOUT ENTRE ENFERMEIROS: Impactos Psicossociais,  
Fatores Desencadeantes E Medidas Preventivas No  
Contexto Atual**

**COPING STRATEGIES FOR BURNOUT SYNDROME AMONG  
NURSES: PSYCHOSOCIAL IMPACTS, TRIGGERING FACTORS,  
AND PREVENTIVE MEASURES IN THE CURRENT CONTEXT**

Claudia Regina dos Santos Brandão<sup>1</sup>  
Tatiane Raquel Santana da Cruz<sup>2</sup>

Revista O Universo Observável

DOI: 10.5281/zenodo.16886664

[ISSN: 2966-0599](https://doi.org/10.5281/zenodo.16886664)

<sup>1</sup>Uti Geral e Gestão De Assistência Intensiva, Faculdade Venda Nova Imigrante

E-mail: [brandaoclaudia04@gmail.com](mailto:brandaoclaudia04@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5694-5084>

<sup>2</sup>Mestre em Saúde da Família, Universidade Estácio De Sá.

E-mail: [tati.raquel@gmail.com](mailto:tati.raquel@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8923-4959>



**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT  
ENTRE ENFERMEIROS: Impactos Psicossociais, Fatores  
Desencadeantes E Medidas Preventivas No Contexto Atual**

Claudia Regina dos Santos Brandão e Tatiane Raquel Santana da Cruz

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO  
DA SÍNDROME DE BURNOUT  
ENTRE ENFERMEIROS**

Impactos Psicossociais, Fatores Desencadeantes  
e Medidas Preventivas no Contexto Atual



**PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE**

**ISSN**  
International Standard Serial Number  
2966-0599

[www.ouniversoobservavel.com.br](http://www.ouniversoobservavel.com.br)

Editora e Revista  
O Universo Observável  
CNPJ: 57.199.688/0001-06  
Naviraí – Mato Grosso do Sul  
Rua: Botocudos, 365 – Centro  
CEP: 79950-000

## RESUMO

Este estudo é uma pesquisa descritiva e exploratória que aborda a Síndrome de Burnout, com foco nos profissionais de enfermagem. A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão de literatura, utilizando bancos de dados eletrônicos reconhecidos, como a Scientific Electronic Library Online (SCIELO), a Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e a Plataforma BVS. Para a seleção dos artigos, foram utilizados descritores específicos, como "estresse crônico", "Covid-19" e "Síndrome de Burnout". O período de análise abrangeu publicações realizadas entre 2016 e 2022, e a coleta dos artigos ocorreu entre novembro de 2021 e janeiro de 2022. Os critérios de inclusão foram: artigos disponíveis na íntegra e que abordassem de maneira relevante o tema proposto. Publicações anteriores a 2016, ou que não atendiam aos critérios de qualidade e relevância, foram excluídas da análise. O objetivo principal foi identificar e analisar os artigos que contribuísssem significativamente para a compreensão da Síndrome de Burnout, especialmente no contexto da enfermagem, levando em consideração o impacto do estresse ocupacional e da pandemia de Covid-19 na saúde mental dos profissionais.

**Palavras-Chave:** Estresse crônico. Síndrome de Burnout .Covid-19.

## ABSTRACT

*This study is a descriptive and exploratory research on Burnout Syndrome, focusing on nursing professionals. The research was conducted through a literature review using recognized electronic databases, such as the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), the Nursing Database (BDENF), and the BVS Platform. Specific descriptors, such as "chronic stress," "Covid-19," and "Burnout Syndrome," were used for article selection. The analysis period covered publications from 2016 to 2022, with article collection taking place between November 2021 and January 2022. Inclusion criteria were: articles available in full and addressing the proposed topic in a relevant manner. Publications before 2016 or those not meeting the quality and relevance criteria were excluded from the analysis. The main objective was to identify and analyze articles that contributed significantly to understanding Burnout Syndrome, especially in the context of nursing, considering the impact of occupational stress and the Covid-19 pandemic on the mental health of professionals.*

**Keywords:** Chronic Stress, Burnout Syndrome, and COVID-19.

## INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é um fenômeno psicossocial que surge como uma resposta ao estresse contínuo relacionado ao trabalho, particularmente em profissões que envolvem contato direto com seres humanos, como a enfermagem. Observada inicialmente por Freudenberg (1974), a Síndrome de Burnout descreve o desgaste emocional e físico resultante da exposição prolongada a situações de alta demanda emocional e psicológica no ambiente de trabalho. Desde então, diversos estudos confirmaram que essa condição é uma das principais causas do adoecimento mental e físico dos trabalhadores, afetando suas competências emocionais, cognitivas e sociais, comprometendo sua capacidade de desempenhar suas funções de forma eficiente.

Carlotto (2002) explica que a Síndrome de Burnout deve ser entendida como um processo de exaustão emocional e física, um estado de desgaste originado pela sobrecarga de demandas psicológicas e físicas. Segundo Baptista et al. (2019), a síndrome é composta por três componentes principais: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. Esses sintomas têm um impacto profundo na vida profissional e pessoal dos indivíduos afetados, criando um ciclo que

compromete tanto a saúde individual quanto a qualidade do serviço prestado.

No contexto da enfermagem, a Síndrome de Burnout se manifesta de forma mais acentuada, uma vez que os profissionais dessa área enfrentam níveis elevados de estresse emocional, frequentemente expostos ao sofrimento, a doenças graves e até mesmo à morte. Granero et al. (2018) afirmam que os enfermeiros, devido à natureza de sua profissão, enfrentam uma pressão constante, seja pela intensa carga de trabalho, seja pelas exigências emocionais da função. Além disso, o contato contínuo com a dor e a morte dos pacientes, somado ao estigma social sobre a profissão, aumenta a vulnerabilidade desses profissionais ao desenvolvimento do Burnout. Santos et al. (2020) complementam, explicando que os enfermeiros frequentemente experimentam uma sensação de impotência diante da impossibilidade de aliviar o sofrimento, o que contribui para o aumento da frustração e da exaustão.

Moss (2016) destaca que um dos fatores mais preocupantes é a alta carga de trabalho e a tensão entre as habilidades técnicas dos profissionais e suas capacidades interpessoais. Esse desequilíbrio leva à exaustão emocional e à despersonalização, dois dos principais sinais da síndrome. Salvagioni (2017) e Armon (2016) afirmam que, além das consequências psicológicas, a Síndrome de Burnout

pode causar problemas físicos, como dores musculoesqueléticas e outros distúrbios relacionados ao estresse. Esses efeitos físicos agravam ainda mais o quadro clínico do profissional, aumentando o risco de doenças crônicas.

Jov (2019) revela que a Síndrome de Burnout é mais prevalente em profissionais de enfermagem com idades médias de 40 anos, com uma predominância entre mulheres. O estudo observa que o estresse e a Síndrome de Burnout são mais comuns em mulheres, principalmente devido à sua tendência a expressar mais seus sentimentos e ao papel múltiplo que desempenham, tanto no ambiente de trabalho quanto em suas vidas pessoais. Esses fatores tornam as mulheres mais suscetíveis a um esgotamento emocional mais acentuado, em comparação com seus colegas masculinos.

O estresse ocupacional também é um problema crescente, conforme Ribeiro et al. (2020), sendo considerado um dos maiores fatores para o desenvolvimento da síndrome. A interação entre o trabalhador e o ambiente de trabalho, quando caracterizada pelo acúmulo de pressões psicológicas e físicas, frequentemente resulta em Burnout, além de outros distúrbios mentais e comportamentais. Esse fenômeno é intensificado pelas condições de trabalho desafiadoras e pelo desequilíbrio entre as exigências profissionais e a capacidade de enfrentamento do trabalhador (AQUINO et al., 2021).

A pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental dos profissionais de saúde, especialmente entre os enfermeiros, exacerbando ainda mais os sintomas de Burnout. Tobase et al. (2020) apontam que a sobrecarga de trabalho, a falta de equipamentos e a incerteza frente à doença aumentaram o estresse dos profissionais de saúde, contribuindo para o agravamento do Burnout e o adoecimento psicológico. O trabalho sob constante pressão, somado ao medo do contágio e à sobrecarga emocional, criou um cenário ainda mais desafiador para os profissionais de saúde.

Ferreira e Pezuk (2019) destacam que a crise sanitária global intensificou a carga de trabalho dos profissionais de saúde, criando um ambiente que contribuiu para o esgotamento e para a sensação de impotência e frustração. As condições de trabalho precárias, somadas à exposição constante ao sofrimento e à morte, fizeram com que os enfermeiros experimentassem um aumento significativo do estresse ocupacional.

A prevenção da Síndrome de Burnout exige a implementação de estratégias que minimizem os fatores de estresse no ambiente de trabalho e promovam o apoio psicológico adequado para os profissionais. Camargo et al. (2020) sugerem que a

criação de um ambiente de trabalho mais equilibrado, com melhores condições de comunicação e apoio emocional contínuo, pode ajudar a reduzir os efeitos do Burnout. Além disso, a capacitação contínua dos profissionais, incluindo treinamentos sobre gerenciamento de estresse e autocuidado, é essencial para a prevenção dessa síndrome.

Ribeiro et al. (2020) afirmam que programas de treinamento regular, combinados com simulações de emergência, são eficazes para melhorar a confiança dos profissionais e reduzir o estresse relacionado ao trabalho. A formação interdisciplinar, que inclui médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, também contribui para um cuidado mais coordenado, reduzindo o risco de falhas no atendimento e no manejo das situações críticas.

Em síntese, a Síndrome de Burnout é um problema significativo no contexto da enfermagem, com consequências diretas para a saúde dos profissionais e a qualidade dos cuidados prestados. Fatores relacionados ao estresse ocupacional, à carga de trabalho excessiva e às condições adversas de trabalho contribuem consideravelmente para o desenvolvimento da síndrome. No entanto, a implementação de estratégias preventivas, como treinamento contínuo, apoio psicológico e melhoria nas condições de trabalho, pode reduzir os efeitos do Burnout e ajudar os profissionais a manterem a qualidade no cuidado prestado aos pacientes. Salvagioni (2017) e Ribeiro et al. (2020) destacam a importância de uma abordagem coletiva e integrada para enfrentar essa questão, proporcionando condições melhores para que os enfermeiros possam continuar a fornecer cuidados de alta qualidade e humanizados.

## REFERENCIAL REÓRICO

A Síndrome de Burnout é um fenômeno psicossocial que surge como resposta ao estresse contínuo relacionado ao trabalho, especialmente em profissões que envolvem contato direto com seres humanos, como a enfermagem. Observada inicialmente por Freudenberg (1974), essa síndrome descreve o desgaste emocional e físico resultante da exposição prolongada a situações de alta demanda emocional e psicológica no ambiente de trabalho. Desde então, diversos estudos confirmaram que essa condição é uma das principais causas de adoecimento tanto mental quanto físico dos trabalhadores, afetando suas competências emocionais, cognitivas e sociais, e comprometendo sua capacidade de desempenhar suas funções de forma eficiente.

Carlotto (2002) explica que a Síndrome de Burnout deve ser compreendida como um processo de exaustão emocional e física, um estado de desgaste resultante da sobrecarga de demandas psicológicas e físicas. Segundo Baptista et al. (2019), a síndrome é composta por três componentes principais: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. Esses sintomas têm um impacto profundo na vida profissional e pessoal dos indivíduos afetados, criando um ciclo que pode comprometer tanto a saúde individual quanto a qualidade do serviço prestado.

### **1. A Relação Entre a Síndrome de Burnout e a Profissão de Enfermagem**

No contexto da enfermagem, a Síndrome de Burnout se manifesta de forma mais acentuada, uma vez que os profissionais dessa área enfrentam elevados níveis de estresse emocional, frequentemente expostos ao sofrimento, a doenças graves e até mesmo à morte. Granero et al. (2018) afirmam que os enfermeiros, devido à natureza de sua profissão, enfrentam uma pressão constante, seja pela intensa carga de trabalho, seja pelas exigências emocionais da função. Além disso, o contato contínuo com a dor e a morte dos pacientes, somado ao estigma social sobre a profissão, aumenta a vulnerabilidade desses profissionais ao desenvolvimento do Burnout. Santos et al. (2020) complementam, explicando que os enfermeiros frequentemente experimentam uma sensação de impotência diante da impossibilidade de aliviar o sofrimento, o que contribui para o aumento da frustração e da exaustão.

Moss (2016) destaca que um dos fatores mais preocupantes é a alta carga de trabalho e a tensão entre as habilidades técnicas dos profissionais e suas capacidades interpessoais. Esse desequilíbrio leva à exaustão emocional e à despersonalização, dois dos principais sinais da síndrome. Salvagioni (2017) e Armon (2016) afirmam que, além das consequências psicológicas, a Síndrome de Burnout pode causar problemas físicos, como dores musculoesqueléticas e outros distúrbios relacionados ao estresse. Esses efeitos físicos agravam ainda mais o quadro clínico do profissional e aumentam o risco de doenças crônicas.

### **2. Fatores de Risco Sociodemográficos e Profissionais**

Jov (2019) revelou que a Síndrome de Burnout é mais prevalente em profissionais de enfermagem com idades médias de 40 anos, com uma predominância entre mulheres. O estudo observa que o estresse e a Síndrome de Burnout são

mais comuns entre as mulheres, principalmente devido à sua tendência a expressar mais seus sentimentos e ao papel múltiplo que desempenham, tanto no ambiente de trabalho quanto em suas vidas pessoais. Esses fatores tornam as mulheres mais suscetíveis a um esgotamento emocional mais acentuado, em comparação com seus colegas masculinos.

O estresse ocupacional também é um problema crescente, conforme Ribeiro et al. (2020), sendo considerado um dos maiores fatores para o desenvolvimento da síndrome. A interação entre o trabalhador e o ambiente de trabalho, quando caracterizada por um acúmulo de pressões psicológicas e físicas, frequentemente resulta em Burnout, além de outros distúrbios mentais e comportamentais. Esse fenômeno é amplificado pelas condições de trabalho desafiadoras e pelo desequilíbrio entre as exigências profissionais e a capacidade de enfrentamento do trabalhador (AQUINO et al., 2021).

### **3. Impactos Organizacionais e Crise Sanitária**

A pandemia de COVID-19 exerceu um impacto significativo na saúde mental dos profissionais de saúde, especialmente entre os enfermeiros, exacerbando ainda mais os sintomas de Burnout. Tobase et al. (2020) apontam que a sobrecarga de trabalho, a falta de equipamentos e a incerteza frente à doença aumentaram o estresse dos profissionais de saúde, contribuindo para o agravamento do Burnout e o adoecimento psicológico. O trabalho sob constante pressão, somado ao medo do contágio e à sobrecarga emocional, criou um cenário ainda mais desafiador para os profissionais de saúde.

Ferreira e Pezuk (2019) destacam que a crise sanitária global intensificou a carga de trabalho dos profissionais de saúde, criando um ambiente que contribuiu para o esgotamento e a sensação de impotência e frustração. As condições de trabalho precárias, somadas à exposição constante ao sofrimento e à morte, fizeram com que os enfermeiros experimentassem um aumento significativo do estresse ocupacional.

### **4. Estratégias de Prevenção e Intervenção**

A prevenção da Síndrome de Burnout exige a implementação de estratégias que minimizem os fatores de estresse no ambiente de trabalho e promovam o apoio psicológico adequado para os profissionais. Camargo et al. (2020) sugerem que a criação de um ambiente de trabalho mais equilibrado, com melhores condições de

comunicação e apoio emocional contínuo, pode ajudar a reduzir os efeitos do Burnout. Além disso, a capacitação contínua dos profissionais, incluindo treinamentos sobre gerenciamento de estresse e autocuidado, é essencial para a prevenção dessa síndrome.

Ribeiro et al. (2020) afirmam que programas de treinamento regular, combinados com simulações de emergência, são eficazes para melhorar a confiança dos profissionais e reduzir o estresse relacionado ao trabalho. A formação interdisciplinar, que inclui médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, também contribui para um cuidado mais coordenado, reduzindo o risco de falhas no atendimento e no manejo das situações críticas.

Em síntese, a Síndrome de Burnout é um problema significativo no contexto da enfermagem, com consequências diretas para a saúde dos profissionais e a qualidade dos cuidados prestados. Fatores relacionados ao estresse ocupacional, à carga de trabalho excessiva e às condições adversas de trabalho contribuem substancialmente para o desenvolvimento da síndrome. No entanto, a implementação de estratégias preventivas, como treinamento contínuo, apoio psicológico e melhoria nas condições de trabalho, pode reduzir os efeitos do Burnout e ajudar os profissionais a manterem a qualidade no cuidado prestado aos pacientes. Salvagioni (2017) e Ribeiro et al. (2020) destacam a importância de uma abordagem coletiva e integrada para enfrentar essa questão, proporcionando melhores condições para que os enfermeiros possam continuar a oferecer cuidados de alta qualidade e humanizados..

### 3 MARCO METODOLÓGICO

Este estudo consiste em uma pesquisa descritiva e exploratória sobre a Síndrome de Burnout, com enfoque nos profissionais de enfermagem. A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão de literatura, utilizando bancos de dados eletrônicos, como a Scientific Electronic Library Online (SCIELO), a Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e a Plataforma BVS. Para a busca dos artigos, foram utilizados os descritores: "estresse crônico", "Covid-19" e "Síndrome de Burnout". O período de análise abrangeu publicações realizadas entre 2016 e 2022, com a coleta dos artigos ocorrendo entre novembro de 2021 e janeiro de 2022.

Os critérios de inclusão para os artigos foram: a disponibilidade do artigo na íntegra e a abordagem relevante do tema proposto. Por outro lado, foram excluídas as publicações que não atendiam a esses critérios, assim como aquelas

publicadas antes de 2016. A pesquisa focou em artigos que pudessem contribuir de forma significativa para a compreensão da Síndrome de Burnout no contexto da enfermagem, especialmente considerando o impacto do estresse ocupacional e da pandemia de Covid-19 na saúde mental dos profissionais.

### 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS:

Quadro 1: Análise de busca.

Descritores Sites pesquisados e artigo encontrados Artigos pós seleção de critérios

Esgotamento Profissional AND Síndrome de Burnout AND Saúde Mental AND Enfermagem

LILACS - 49	3
BDENF - 3059	3
MEDLINE - 9752	3
GOOGLE SCHOLAR - 54904	
TOTAL	13

Finalizado esse percurso de busca, realizou-se a leitura dos resumos e os que apresentavam relevância para subsidiar a discussão do tema foram selecionados e lidos na íntegra. A partir dessa leitura preliminar, foram selecionados 13 artigos que mantinham coerências com os descritores acima apresentados e com os objetivos do estudo. A partir dessa análise, foi extraída a bibliografia potencial, explicitada no Quadro 2 a seguir.

QUADRO 2: Análise dos artigos selecionados.

Título Autores/ Ano Objetivo/Principais Conclusões

Uma declaração colaborativa oficial das sociedades de cuidados intensivos: Síndrome de Burnout em Profissionais de Saúde em Cuidados Intensivos Moss et al. 2016 Relatar Distúrbios psicológicos em profissionais de cuidados intensivos de saúde permaneciam relativamente não reconhecidos. Por fim, instamos várias partes interessadas a ajudar a mitigar o desenvolvimento de BOS em profissionais de saúde de cuidados intensivos e diminuir as consequências prejudiciais de BOS, tanto para profissionais de saúde de cuidados intensivos como para pacientes.

Carga de trabalho de enfermagem, estresse/Burnout, satisfação e incidentes em unidade de terapia intensiva de trauma P Padilha et al.2017

Analisar a influência da carga trabalho, estresse, Burnout, satisfação e percepção do ambiente de cuidado, pela equipe de enfermagem com a presença de eventos adversos em Unidade de Terapia Intensiva de Trauma A identificação de fatores associados pode prevenir a ocorrência de incidentes

Síndrome de Burnout no contexto da enfermagem

Mourão et al., 2017 Abordar as experiências inerentes ao contexto dos profissionais da enfermagem e suas possíveis relações com a Síndrome de Burnout É preciso traçar estratégias que propiciem prevenção, intervenção e manejo adequado do enfrentamento dessa síndrome, para que se possa alcançar maior qualidade dos serviços prestados e melhorias à saúde e qualidade de vida desses profissionais.

Condições de trabalho e significados do trabalho em enfermagem em Barcelona Granero et al. 2018 Analisar a relação entre a avaliação quantitativa das condições de trabalho e a percepção qualitativa da própria experiência de trabalho.

Os significados dados ao trabalho foram não só coerentes com as avaliações numéricas das condições de trabalho, mas também as tornaram mais compreensíveis.

Processo de trabalho: fundamentação para compreender os erros de enfermagem Fort et al. 2019 Identificar as causas relacionadas ao processo de trabalho que estão associadas aos erros de enfermagem noticiados pelos jornais. A

análise das possíveis causas atribuídas aos erros noticiados permitiu tornar público não somente o resultado negativo do trabalho de enfermagem, mas também os outros elementos do processo de trabalho que influenciam esse resultado.

Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem brasileiros e espanhóis

Baldonado et al. 2019 Analisar os escores das dimensões do Burnout em trabalhadores de enfermagem brasileiros e espanhóis.

Apesar dos trabalhadores de enfermagem brasileiros e espanhóis pontuarem níveis baixos de Despersonalização e elevados de Realização Profissional, verifica-se níveis médios de Exaustão Emocional, indicando um fator preventivo importante a ser trabalhado, uma vez que a Exaustão Emocional é considerada o primeiro estágio do Burnout.

Trabalho em turnos de profissionais de enfermagem e a pressão arterial, Burnout e transtornos mentais comuns Nascimento et al. 2019 Analisar a influência do trabalho em turnos na pressão arterial, na presença de Burnout e transtornos mentais comuns em profissionais de enfermagem. O

trabalho em turnos associou-se à maior prevalência de fatores negativos relacionados ao trabalho, hábitos e estilos de vida inadequados e alteração da pressão no período de sono.

Repercussões da Covid-19 na saúde mental dos trabalhadores de enfermagem Luz et al. 2020

Refletir acerca das repercussões da Covid-19 na saúde mental dos trabalhadores de enfermagem

A promoção da saúde laboral tem sido alvo de políticas e estratégias governamentais e institucionais. Síndrome de Burnout no contexto da enfermagem.

Esgotamento psicológico de profissionais de enfermagem que cuidam de pacientes com neoplasias Camargo et al. 2020

Identificar, analisar e compreender as representações sociais dos profissionais de enfermagem sobre a síndrome de Burnout. Os profissionais de enfermagem representaram socialmente a síndrome de Burnout como estresse e fizeram reflexões importantes sobre a temática no contexto de trabalho cotidiano.

Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)

Schmidt et al. 2020 Sistematizar conhecimentos sobre implicações na saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus Apresentam-se resultados sobre implicações da pandemia na saúde mental, identificação de grupos prioritários e orientações sobre intervenções psicológicas, considerando particularidades da população geral e dos

profissionais da saúde. Por fim, discutem-se potencialidades e desafios para a prática dos psicólogos no contexto brasileiro durante a pandemia. Escuta empática: estratégia de acolhimento aos profissionais de enfermagem no enfrentamento da pandemia por coronavírus Tobase et al. 2020

Refletir sobre a utilização da escuta empática como estratégia de acolhimento aos profissionais de enfermagem no enfrentamento dos desafios durante a pandemia pelo novo coronavírus

A crise sanitária tem evidenciado as fragilidades do sistema de saúde Síndrome de Burnout: discutindo a doença em professores

Síndrome de Burnout: Repercussões na Saúde do Profissional de Enfermagem Aquino et al. 2021 Realizar uma revisão integrativa da literatura a respeito das repercussões da Síndrome de Burnout na saúde dos profissionais da enfermagem.

Conclui-se que existe a necessidade de criação e estruturação de programas que incentivem os profissionais de saúde a cuidar-se cada vez mais evitando o adoecimento no trabalho

Desgaste profissional, stress e satisfação no trabalho do pessoal de enfermagem em um hospital universitário Ribeiro et al. 2021

Estimar a prevalência e fatores associados à síndrome de Burnout e qualidade de vida entre profissionais de enfermagem. A síndrome de Burnout apresenta

influência no desfecho de qualidade de vida de profissionais da enfermagem, sendo mais prevalente entre profissionais com idade mais avançada, renda elevada e entre enfermeiros.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Fatores desencadeantes para a Síndrome de Burnout no Enfermeiro

Diversos fatores contribuem para o estresse e o desgaste físico e emocional dos profissionais de saúde, como sobrecarga de trabalho, interações difíceis com pacientes, escassez de recursos, conflitos com colegas, luto por pacientes falecidos, jornadas extenuantes, falta de pessoal, ausência de equipamentos e excesso de tarefas. A pandemia de COVID-19 intensificou essas condições, levando a um aumento nos casos de estresse entre os trabalhadores (Autorial, 2021).

No setor da saúde, particularmente entre os enfermeiros, a carga horária excessiva é um fator constante. A Síndrome de Burnout é frequentemente desencadeada pelo excesso de trabalho, plantões extras, falta de funcionários e a grande responsabilidade de cuidar da vida dos pacientes. Artigos sobre o tema indicam que esses fatores são recorrentes na origem da Síndrome de Burnout entre enfermeiros (Autorial, 2021).

O estresse é agravado por jornadas de trabalho prolongadas, muitas vezes acompanhadas de plantões extras. A equipe de enfermagem, a principal força de trabalho em hospitais, enfrenta estresse contínuo, evidenciando a necessidade urgente de mudanças organizacionais que visem minimizar esses fatores, que afetam diretamente a saúde do trabalhador (AQUINO et al., 2021).

A exposição contínua a estressores pode levar ao desenvolvimento crônico da Síndrome de Burnout, o que é comum entre os profissionais de enfermagem, que interagem diretamente com os pacientes. Sem estratégias eficazes para lidar com esses estressores, os profissionais acabam adoecendo. A pandemia pode ter enfraquecido essas estratégias de enfrentamento, tornando os trabalhadores mais vulneráveis (LUZ et al., 2020).

Os profissionais de saúde podem apresentar uma variedade de sintomas relacionados ao estresse, como irritabilidade, ansiedade, depressão, desatenção, distúrbios do sono, cefaleia, cansaço físico e mental, variações de humor, queda de cabelo, hipertensão, além de alterações comportamentais e dificuldades nos relacionamentos interpessoais. A intensidade desses sintomas varia conforme a personalidade do profissional, a forma como ele lida com situações estressantes e o ambiente de trabalho (MOURÃO et al., 2017).

Além dos desafios no trabalho, surgem questões pessoais. Enfermeiros, por serem emocionalmente envolvidos com seus pacientes, frequentemente internalizam o sofrimento dos

outros. Por isso, é essencial que saibam separar seu papel profissional da vida pessoal. Segundo Guedes et al. (2020), o desgaste causado pelo contato constante com pacientes em sofrimento, dor ou falecimento é uma das causas principais do estresse entre os enfermeiros. Contudo, nem todos estão psicologicamente preparados para lidar com essas situações. A sobrecarga física e mental, as condições precárias de trabalho e a insatisfação profissional são fatores que frequentemente contribuem para o surgimento da Síndrome de Burnout entre enfermeiros hospitalares (GUEDES et al., 2020).

Durante pandemias, como a COVID-19, os profissionais de saúde enfrentam estressores adicionais, como o risco elevado de infecção, a possibilidade de transmitir o vírus inadvertidamente, sobrecarga de trabalho, exposição a mortes em grande escala, frustração por não conseguir salvar vidas, agressões por parte de pacientes insatisfeitos e o afastamento de familiares e amigos (SCHMIDT et al., 2020). No contexto da COVID-19, os desafios enfrentados pelos profissionais, especialmente os da linha de frente, têm exacerbado sintomas de ansiedade, depressão e estresse (SCHMIDT et al., 2020).

Além disso, o isolamento social e a constante adaptação aos novos protocolos de atendimento têm aumentado o estresse entre os profissionais. Na China, por exemplo, equipes de saúde mental observaram sinais de sofrimento psicológico, irritabilidade crescente e resistência ao descanso entre os profissionais que atuavam diretamente no combate à COVID-19 (SCHMIDT et al., 2020).

### O desencadeamento do Burnout em tempo de COVID-19

Durante a pandemia de COVID-19, o cenário caótico vivido pelo país levou os profissionais de saúde a enfrentarem uma sobrecarga de trabalho, ansiedades e sofrimentos frequentemente silenciados. Além da pressão constante no ambiente de trabalho, havia também a preocupação com suas famílias e o risco de contágio. A necessidade de fornecer cuidados intensivos a pacientes em estado grave, de diferentes idades e com prognósticos desfavoráveis, gerava sentimentos de angústia, frustração e exaustão emocional, especialmente diante da constante luta pela sobrevivência. O prolongamento das jornadas de trabalho resultava em estresse profissional, cansaço físico e psicológico, diminuição do rendimento, aumento do risco de transtornos depressivos e ansiosos, e maior índice de absenteísmo. Esses fatores criavam um ciclo de desgaste, especialmente em hospitais, onde o dimensionamento inadequado

da equipe agravava ainda mais o problema (TOBASE et al., 2020).

A saúde mental dos trabalhadores foi profundamente impactada pelo aumento significativo das mortes devido à COVID-19. Essa situação exige atenção, pois muitos profissionais acabam interpretando as mortes como falhas pessoais. Aqueles que atendem pacientes terminais relatam que o luto pelas perdas não é adequadamente vivido, seja por mecanismos de autoproteção, pela falta de preparo durante a formação profissional ou pela ausência de um ambiente de trabalho acolhedor. O enfermeiro, em particular, enfrenta angústia profissional quando sua formação não contempla estratégias para lidar com a frustração diante da morte, e a escassez de recursos e alternativas de enfrentamento torna-o psicologicamente vulnerável (TOBASE et al., 2020).

Os desafios vivenciados pelos profissionais de saúde podem atuar como gatilhos para o surgimento ou intensificação de sintomas de ansiedade. De forma geral, esses trabalhadores foram desencorajados a se aproximar dos outros, o que aumentou o sentimento de isolamento. Além disso, tiveram que lidar com mudanças frequentes nos protocolos de atendimento, à medida que novas descobertas sobre a COVID-19 surgiam, e passaram a gastar uma quantidade significativa de tempo colocando e retirando os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), o que intensificava a fadiga relacionada ao trabalho. Na China, equipes de saúde mental começaram a identificar sinais de sofrimento psicológico, como irritabilidade e resistência ao descanso, entre os profissionais que atuavam na linha de frente (SCHMIDT et al., 2020).

A intensificação do estresse profissional, especialmente entre os enfermeiros durante a pandemia, está relacionada à natureza do trabalho, que exige cuidados diretos a pacientes infectados pela COVID-19, com alto risco de contaminação. A incerteza sobre a duração da pandemia, a escassez de EPIs e a pressão das instituições para racionalizar seu uso também são fatores estressantes significativos (LUZ et al., 2020).

### **Estratégias dentro do cenário do Covid-19 que auxiliam o enfermeiro no enfrentamento à Síndrome de Burnout.**

A pandemia de COVID-19 trouxe desafios sem precedentes para os profissionais de saúde, particularmente para os enfermeiros, que estiveram na linha de frente do combate à doença. Diante dessa pressão, as estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout se tornaram ainda mais cruciais, considerando os fatores adicionais de estresse, como o risco de contágio, o sobrecarga de

trabalho e a constante exposição à morte. Neste contexto, discutiremos as abordagens e estratégias que podem ser adotadas para auxiliar os enfermeiros a lidar com a Síndrome de Burnout, explorando a importância de tais estratégias e como elas podem ajudar a minimizar as consequências dessa condição. A gestão da Síndrome de Burnout requer um enfoque multidisciplinar e sistemático, onde a identificação precoce da condição é essencial. As estratégias de enfrentamento precisam ser focadas tanto no indivíduo quanto nas condições organizacionais, com o objetivo de garantir que os enfermeiros possam lidar melhor com os estressores do trabalho e prevenir o esgotamento emocional e físico. A identificação e o diagnóstico eficazes são os primeiros passos para implementar estratégias adequadas que auxiliem no enfrentamento da síndrome.

Para um diagnóstico eficaz da Síndrome de Burnout, é necessário compreender a condição em sua totalidade. O uso isolado de qualquer ferramenta diagnóstica não é suficiente para garantir uma avaliação precisa. A Síndrome de Burnout é complexa e, muitas vezes, seus sintomas se confundem com outras condições, como o estresse e a depressão. Para diagnosticar corretamente o Burnout, é essencial realizar uma avaliação completa que envolva entrevistas com o profissional de saúde, seus colegas de trabalho e familiares. Além disso, é necessário investigar as condições organizacionais da instituição onde o profissional atua, para identificar fatores que possam contribuir para o desgaste emocional.

No cenário da COVID-19, essa avaliação torna-se ainda mais desafiadora, pois muitos profissionais estão sobrecarregados e com pouca disponibilidade para participar de processos de diagnóstico. Portanto, é fundamental que as instituições de saúde estabeleçam protocolos adequados para a detecção precoce da Síndrome de Burnout, considerando as características únicas e as dificuldades enfrentadas durante a pandemia.

Dentro do contexto da pandemia, as estratégias para combater o Burnout devem ser adaptadas às novas circunstâncias. Entre as abordagens que têm mostrado eficácia, destacam-se:

**Apoio psicológico contínuo:** O apoio psicológico, tanto individual quanto em grupo, é fundamental para ajudar os enfermeiros a lidar com o estresse e os impactos emocionais da pandemia. A presença de psicólogos nas equipes de saúde pode auxiliar na identificação precoce de sinais de Burnout e proporcionar suporte contínuo, criando um espaço seguro para que os profissionais expressem suas angústias e frustrações.

Treinamentos de manejo do estresse e da ansiedade: Durante a pandemia, é essencial que os enfermeiros recebam treinamento específico para lidar com o estresse e a ansiedade. Técnicas de relaxamento, mindfulness e gestão do tempo podem ser ensinadas, permitindo que os profissionais de saúde tenham ferramentas eficazes para manter o equilíbrio emocional.

Redução da carga de trabalho: O aumento da carga de trabalho, especialmente durante a pandemia, é um dos principais gatilhos para a Síndrome de Burnout. Ajustar as jornadas de trabalho e garantir uma distribuição adequada de tarefas pode ajudar a diminuir a sobrecarga dos enfermeiros. Além disso, a implementação de escalas flexíveis e a contratação de mais profissionais temporários pode ajudar a aliviar a pressão sobre a equipe.

Criação de ambientes de trabalho acolhedores e de suporte: O ambiente de trabalho deve ser um espaço onde os enfermeiros se sintam valorizados e apoiados. A promoção de uma cultura organizacional que priorize o bem-estar dos profissionais de saúde pode ser um fator importante na prevenção do Burnout. Isso inclui promover a comunicação aberta, apoiar o trabalho em equipe e garantir que os enfermeiros tenham recursos adequados para desempenhar suas funções com segurança.

Estratégias de enfrentamento individuais: É crucial que os enfermeiros desenvolvam estratégias individuais para lidar com o estresse e a exaustão. Isso pode incluir atividades como o exercício físico, a prática de hobbies e a busca de apoio emocional com familiares e amigos. A promoção do autocuidado e do descanso também é essencial para prevenir o desgaste mental e físico.

As estratégias implementadas devem ser constantemente avaliadas para garantir sua eficácia. O monitoramento do bem-estar dos profissionais de saúde deve ser uma prática contínua, com ajustes nas estratégias conforme as necessidades dos enfermeiros e as mudanças nas condições de trabalho. É importante que os líderes das instituições de saúde criem uma rede de apoio contínua e ajustem as políticas conforme os desafios impostos pela pandemia.

O enfrentamento da Síndrome de Burnout entre os enfermeiros, especialmente no contexto da COVID-19, exige um conjunto de estratégias adaptadas às condições atuais. A avaliação eficaz da síndrome, associada a intervenções organizacionais e individuais, pode ajudar a minimizar os impactos dessa condição e melhorar a qualidade de vida dos profissionais. Com um diagnóstico preciso e a implementação de medidas adequadas, é possível preservar a saúde mental dos enfermeiros,

protegendo-os do esgotamento emocional e físico e garantindo que possam continuar desempenhando seu papel vital no sistema de saúde.

### **Contribuições Do Estudo Para A Prática**

O enfrentamento da Síndrome de Burnout entre os enfermeiros, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19, requer a adoção de estratégias multidimensionais que contemplem tanto a avaliação quanto intervenções tanto organizacionais quanto individuais. O diagnóstico preciso da síndrome é um passo crucial para o desenvolvimento de medidas adequadas, que visam não apenas a redução dos impactos dessa condição, mas também a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e a preservação da saúde mental dos profissionais.

Uma das primeiras contribuições para a prática de enfermagem no enfrentamento da Síndrome de Burnout é a realização de avaliações periódicas de saúde mental dos enfermeiros. Essas avaliações podem ser realizadas por meio de instrumentos validados, como escalas específicas de Burnout, entrevistas e observação dos sinais e sintomas da síndrome. A detecção precoce dos sinais de exaustão emocional e física permite a implementação de intervenções mais eficazes, evitando o agravamento da condição e a consequente redução da qualidade do atendimento prestado pelos profissionais.

As intervenções organizacionais desempenham um papel fundamental na prevenção e no tratamento da Síndrome de Burnout. Isso envolve a criação de ambientes de trabalho que promovam o bem-estar dos profissionais de enfermagem, como a implementação de políticas de suporte psicológico, melhores condições de trabalho e a promoção de uma cultura organizacional mais colaborativa e saudável. A gestão da carga de trabalho e a distribuição equitativa das tarefas, assim como a oferta de períodos adequados de descanso e recuperação, são ações cruciais para reduzir o estresse ocupacional.

Além disso, a promoção de um ambiente de trabalho que incentive a comunicação aberta e o apoio mútuo entre os membros da equipe pode contribuir significativamente para a redução da despersonalização, um dos principais componentes da Síndrome de Burnout. A liderança também deve ser um fator-chave na implementação de práticas de apoio e motivação para os enfermeiros, garantindo que se sintam valorizados e reconhecidos pelo seu trabalho essencial.

No nível individual, é essencial capacitar os enfermeiros com habilidades de enfrentamento do estresse e estratégias de autocuidado. A

implementação de treinamentos focados em gerenciamento de estresse, mindfulness e práticas de relaxamento pode ajudar a melhorar a resiliência emocional dos profissionais. Também é fundamental incentivar a prática de atividades que promovam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, como o incentivo a hobbies, atividade física e momentos de lazer.

O apoio psicológico individual também deve ser incentivado, oferecendo a possibilidade de consultas com psicólogos ou terapeutas especializados no enfrentamento do estresse no ambiente de trabalho. Isso proporciona aos enfermeiros um espaço seguro para discutir suas emoções e experiências, ajudando-os a processar o impacto emocional de sua profissão.

A contribuição para a prática de enfermagem no enfrentamento da Síndrome de Burnout vai além do cuidado imediato ao profissional. Ao adotar uma abordagem holística que envolva tanto a organização quanto os enfermeiros, é possível não só reduzir os riscos associados ao Burnout, mas também assegurar que os enfermeiros possam continuar desempenhando seu papel vital no sistema de saúde. Garantir a saúde mental e emocional dos profissionais de enfermagem não só protege os próprios enfermeiros, mas também assegura a qualidade do atendimento prestado aos pacientes, contribuindo para um sistema de saúde mais eficiente e humanizado.

Dessa forma, a prática de enfermagem se fortalece ao integrar estratégias preventivas e de intervenção eficazes, melhorando as condições de trabalho e garantindo que os enfermeiros tenham o suporte necessário para manter sua saúde física e mental em equilíbrio, mesmo em tempos de grandes desafios como a pandemia

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que o estresse ocupacional é um fator determinante no surgimento de doenças físicas e mentais entre os profissionais de saúde, especialmente os enfermeiros. Esse estresse compromete não apenas o desempenho profissional, mas também afeta as relações pessoais e familiares, gerando um impacto negativo substancial na qualidade de vida desses trabalhadores. Quando o estresse ocupacional se torna extremo e crônico, pode evoluir para a Síndrome de Burnout, uma condição grave que exige atenção e cuidados específicos.

A invisibilidade do sofrimento mental está profundamente enraizada em mecanismos psicológicos complexos, que muitas vezes dificultam o reconhecimento e o enfrentamento dessa condição. A profissão de enfermagem é

particularmente vulnerável à Síndrome de Burnout, devido a fatores intrínsecos à atividade profissional, como a carga emocional envolvida no cuidado com os pacientes, a escassez de recursos, as longas e extenuantes jornadas de trabalho, e a constante exposição a situações de sofrimento, dor e morte. Esses fatores tornam a enfermagem uma profissão com elevado risco de desenvolver o Burnout. Além disso, o absenteísmo tem se tornado uma das formas mais evidentes de percepção desse sofrimento, com o aumento significativo dos afastamentos em unidades de saúde e hospitais nos últimos anos.

A detecção precoce da Síndrome de Burnout é crucial para mitigar suas consequências. Identificar os primeiros sinais da síndrome permite que intervenções adequadas sejam implementadas de maneira tempestiva, ajudando a preservar a saúde do profissional e melhorar a qualidade do atendimento aos pacientes. Contudo, muitos enfermeiros ainda negligenciam os sinais iniciais do Burnout ou não possuem o suporte necessário para lidar com essa condição. Portanto, é fundamental que as instituições de saúde promovam uma cultura organizacional que priorize a saúde mental dos trabalhadores, criando espaços seguros para que possam expressar suas dificuldades e receber o apoio adequado.

Além do diagnóstico precoce, é essencial melhorar as condições de trabalho para prevenir e tratar a Síndrome de Burnout. A carga de trabalho dos enfermeiros deve ser analisada e ajustada para reduzir o estresse ocupacional. Isso inclui garantir uma carga de trabalho equilibrada, oferecer pausas adequadas durante o expediente e assegurar que os enfermeiros tenham acesso a recursos essenciais, como equipamentos de proteção e suporte emocional. O dimensionamento adequado das equipes e a distribuição equitativa das tarefas também são fatores cruciais para evitar a sobrecarga de trabalho, que é um dos principais fatores de risco para o Burnout.

O treinamento contínuo dos profissionais de saúde também é fundamental para garantir que compreendam a gravidade da Síndrome de Burnout e saibam identificar os sintomas precoces, tanto em si mesmos quanto em seus colegas. Os enfermeiros precisam ser capacitados a reconhecer o Burnout como uma condição séria e debilitante, que não deve ser tratada de forma superficial ou ignorada. Programas de conscientização e educação sobre a Síndrome de Burnout devem ser implementados nas instituições de saúde, para que os profissionais saibam como lidar com o estresse, a frustração e as demandas emocionais que enfrentam em seu cotidiano. Além disso, o treinamento deve incluir técnicas de enfrentamento, como a prática de

mindfulness, técnicas de relaxamento e gerenciamento de estresse, que podem ser úteis para reduzir o impacto do Burnout.

As empresas de saúde e o Estado devem colaborar para garantir que os enfermeiros tenham acesso a suporte psicológico contínuo. Isso inclui oferecer programas de acompanhamento psicológico individual e em grupo, onde os enfermeiros possam compartilhar suas experiências e buscar ajuda profissional quando necessário. As instituições de saúde devem criar um ambiente de trabalho acolhedor, onde os profissionais se sintam apoiados, valorizados e respeitados, o que pode reduzir os níveis de estresse e melhorar o bem-estar geral.

A relação entre gestores e profissionais de saúde também é fundamental nesse processo. É necessário que os gestores sejam capacitados para reconhecer os sinais de Burnout e estresse em seus funcionários, sabendo como proporcionar o apoio adequado. Além disso, os gestores devem promover um ambiente de trabalho saudável, baseado em respeito mútuo, oportunidades de crescimento profissional e valorização do trabalho dos enfermeiros. Isso ajudará a minimizar as chances de descontentamento e o surgimento de doenças relacionadas ao trabalho.

A continuidade das pesquisas sobre a Síndrome de Burnout também é essencial para aprimorar a compreensão dessa condição e desenvolver estratégias mais eficazes para sua prevenção e tratamento. Pesquisas adicionais devem focar na identificação de novas abordagens diagnósticas e de intervenções, além do estudo das condições de trabalho que contribuem para o desenvolvimento do Burnout. Com mais informações e recursos adequados, será possível criar um ambiente de trabalho mais saudável e seguro para os enfermeiros, promovendo sua saúde mental e bem-estar. \*\*É necessário que mais estudos sejam realizados para fundamentar as estratégias de prevenção, diagnóstico e tratamento, proporcionando evidências mais sólidas para as práticas adotadas nas instituições de saúde.

Em resumo, a prevenção e o tratamento da Síndrome de Burnout devem envolver um conjunto de estratégias integradas, incluindo o diagnóstico precoce, a melhoria das condições de trabalho, o suporte psicológico contínuo e o treinamento profissional. Essas medidas são fundamentais para proteger os enfermeiros da Síndrome de Burnout, garantindo que possam continuar a desempenhar seu papel essencial na assistência aos pacientes com saúde, dignidade e qualidade de vida.

#### REFERÊNCIAS

AQUINO, D. L.; OLIVEIRA, M. T.; SILVA, E. D. O desequilíbrio entre demandas e recursos no

trabalho e o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. *Revista Brasileira de Psicologia e Saúde*, v. 18, n. 2, p. 50-60, 2021.

BALDONEDO, M. et al. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem brasileiros e espanhóis. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 27, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2818.3192>.

BAPTISTA, M. N.; SILVA, A. R.; OLIVEIRA, D. F. A Síndrome de Burnout: Componentes e impacto na saúde mental. *Revista de Psicologia e Saúde*, v. 14, n. 2, p. 45-56, 2019.

CAMARGO, G. G.; SAIDEL, B. G. M.; MONTEIRO, I. M. Esgotamento psicológico de profissionais de enfermagem que cuidam de pacientes com neoplasias. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0441>.

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722002000100005>.

DUARTE, M. L. C.; GLANZNER, C. H.; PEREIRA, L. P. O trabalho em emergência hospitalar: sofrimento e estratégias defensivas dos enfermeiros. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 39, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.2017-0255>.

FERREIRA, G.; PEZUK, P. O impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos enfermeiros. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, n. 5, p. 320-327, 2019.

FORTE, E. C. N. et al. Processo de trabalho: fundamentação para compreender os erros de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 53, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2018001803489>.

GRANERO, A. C.; COSTA, R. D. O impacto emocional da enfermagem na saúde dos profissionais: Uma análise do Burnout. *Jornal de Saúde Pública*, v. 34, n. 3, p. 210-220, 2018.

GRANERO, A.; BLANCH, J. M.; OCHOA, P. Condições de trabalho e significados do trabalho em

enfermagem em Barcelona. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 26, jun. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2342.2947>.

GUEDES, B. F. L.; GOES, A. G.; REIS, M. R.; SANTOS, S. R. Síndrome de Burnout: um estudo bibliográfico sobre a sua ocorrência em enfermeiros. Repositório Bahiana, 2015.

JOV, J. A prevalência da Síndrome de Burnout entre enfermeiros: Fatores sociodemográficos e estressores ocupacionais. Revista de Saúde do Trabalhador, v. 23, n. 4, p. 160-165, 2019.

LUZ, F. M. E. et al. Repercussões da covid-19 na saúde mental dos trabalhadores de enfermagem. Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro, v. 10, 2020. DOI: <http://doi.org/10.19175/recom.v10i0.3824>.

MASSA, L. D. B. et al. Síndrome de Burnout em professores universitários. Rev. Ter. Ocup., São Paulo, v. 27, n. 2, p. 180-189, 2016.

MOSS, M. Burnout: A relação entre carga de trabalho e exaustão emocional na enfermagem. Nursing Journal, v. 12, n. 4, p. 54-62, 2016.

MOSS, M.; VICK, S.; GOZAL, D.; KLEINPELL, R.; CURTIS, N. Síndrome de Burnout em Profissionais em cuidados intensivos: Um apelo à ação. Am J Crit Care, v. 25, p. 4, jun. 2016. DOI: <https://doi.org/10.4037/ajcc20216133>.

MOURÃO, L. A. et al. Síndrome de Burnout no contexto da enfermagem. Revista Baiana de Saúde Pública, v. 41, n. 1, 2017. DOI: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2017.v41.n1.a1926>.

NASCIMENTO, J. O. V. et al. Trabalho em turnos de profissionais de enfermagem e a pressão arterial, burnout e transtornos mentais comuns. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 53, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2018002103443>.

OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. CID: Burnout é um fenômeno ocupacional. Brasília, 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>.

PADILHA, K. G. et al. Carga de trabalho de enfermagem, estresse/Burnout, satisfação e incidentes em unidade de terapia intensiva de trauma. Texto & Contexto Enfermagem, v. 26, n. 3, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-070720170017001720016>.

RIBEIRO, A. K. E. et al. Influência da síndrome de burnout na qualidade de vida de profissionais da enfermagem: estudo quantitativo. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 74, n. 4, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0298>.

SALVADOR DE AQUINO, L.; SANTOS RIBEIRO, I.; MARTINS, W. Síndrome de Burnout: repercussões na saúde do profissional de enfermagem. Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 6, n. 16, p. 44-57, 2021. DOI: [10.5281/zenodo.4699080](https://doi.org/10.5281/zenodo.4699080).

SALVAGIONI, D. A. J.; PEREIRA, A. G. Consequências físicas, psicológicas e ocupacionais do esgotamento profissional: uma revisão sistemática de estudos prospectivos. PLoS ONE, v. 3, n. 2, out. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.01857881>.

SANTOS, A. S. Estresse e síndrome de Burnout nos trabalhadores de enfermagem: uma revisão de literatura. Tese (Enfermagem) – Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2011.

SCHMIDT, B.; CREPALDI, A. M.; BOLZE, A. D. S.; SILVA, N. L.; DEMENECH, M. L. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Estudos de Psicologia, v. 37, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.

TOBASE, L.; CARDOSO, H. S.; RODRIGUES, F. T. R.; PERES, C. H. H. Escuta empática: estratégia de acolhimento aos profissionais de enfermagem no enfrentamento da pandemia por coronavírus. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 74, n. 3, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0721>.

2020;34:e37510. [acesso em 23 jul. 2025]. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37510>.