REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584 V.10 – N.01 – 2025
DOI: 10.61164/829jd312

BURNOUT EM ENFERMEIROS: FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

BURNOUT IN NURSES: RISK FACTORS AND PREVENTION STRATEGIES

Lorrany Fernandes dos Santos
Acadêmica do 10° período do curso de Enfermagem,
Centro Universitário UniBRAS Rio Verde.
E-mail: fernandeslorrany516@gmail.com

Gleyce Kelly Silva
Coordenadora do curso de Enfermagem,
Centro Universitário UniBRAS Rio Verde.
E-mail:gleyce.silva@braseducacional.com.br

Recebido:15/09/2025 - Aceito: 29/09/2025

RESUMO

A Síndrome de Burnout é uma condição cada vez mais prevalente entre profissionais de enfermagem, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Esse quadro afeta diretamente a saúde física e mental dos trabalhadores, além de comprometer a qualidade da assistência prestada e a segurança dos pacientes. O presente estudo teve como objetivo analisar os principais fatores associados ao desenvolvimento do Burnout em enfermeiros, identificar suas consequências para o indivíduo e para as instituições de saúde, bem como propor estratégias de prevenção e enfrentamento. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida em bases científicas nacionais e internacionais, utilizando artigos publicados em português, inglês e espanhol. Foram incluídos 15 estudos que discutiam de forma clara a exaustão profissional na enfermagem. Os achados evidenciam que a SB está diretamente associada à sobrecarga de trabalho, longas jornadas, baixa autonomia e insuficiente suporte organizacional. As repercussões envolvem desde sintomas psicológicos e físicos até absenteísmo, afastamentos laborais e alta rotatividade de profissionais, impactando a sustentabilidade dos serviços de saúde. Estratégias de prevenção incluem medidas institucionais, como reorganização do trabalho, reconhecimento profissional e apoio emocional, além de práticas individuais de autocuidado, como atividade física, técnicas de relaxamento e fortalecimento da resiliência. Conclui-se que enfrentar a Síndrome de Burnout exige abordagem conjunta, envolvendo gestores e trabalhadores, a fim de promover ambientes laborais mais

saudáveis, reduzir os impactos do estresse ocupacional e proteger a saúde dos enfermeiros e da população assistida.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Enfermagem. Saúde do trabalhador. Estresse ocupacional. Qualidade da assistência.

ABSTRACT

Burnout Syndrome is an increasingly prevalent condition among nursing professionals, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. This syndrome directly affects workers' physical and mental health and compromises the quality of care and patient safety. This study aimed to analyze the main factors associated with the development of Burnout among nurses, identify its consequences for individuals and healthcare institutions, and propose prevention and coping strategies. An integrative literature review was conducted in national and international scientific databases, including articles published in Portuguese, English, and Spanish. A total of 15 studies that clearly addressed professional exhaustion in nursing were included. Findings show that Burnout is directly linked to work overload, long shifts, low autonomy, and insufficient organizational support. Consequences range from psychological and physical symptoms to absenteeism, sick leave, and high staff turnover, which negatively affect the sustainability of healthcare services. Preventive strategies include institutional measures such as work reorganization, professional recognition, and emotional support, as well as individual practices of self-care, including physical activity, relaxation techniques, and resilience strengthening. It is concluded that addressing Burnout Syndrome requires a joint approach involving both managers and healthcare workers, in order to promote healthier work environments, reduce the impacts of occupational stress, and protect the health of nurses and the population they serve.

Keywords: Burnout Syndrome. Nursing. Occupational health. Work-related stress. Quality of care.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB), também denominada Síndrome do Esgotamento Profissional, é uma condição que afeta profissionais submetidos a altos níveis de estresse ocupacional, sendo amplamente prevalente entre aqueles que atuam na área da saúde. Caracteriza-se por um estado crônico de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, impactando diretamente o bem-estar e a qualidade do atendimento prestado aos pacientes (ADAM *et al*., 2023). Dada a complexidade e as exigências do trabalho na área da saúde, os profissionais frequentemente enfrentam sobrecarga laboral, longas jornadas de trabalho e elevado nível de responsabilidade, fatores que aumentam significativamente o risco de desenvolvimento da SB (PERNICIOTTI *et al*., 2020).

A incidência de burnout em profissionais de enfermagem, médicos e demais trabalhadores da saúde é consideravelmente elevada, impactando não apenas a saúde mental desses indivíduos, mas também o funcionamento do sistema de saúde como um todo (CORTACANS *et al*., 2021). Em muitos cenários, observa-se que a SB está diretamente relacionada à sobrecarga de trabalho, pressão por desempenho, baixa autonomia e falta de suporte organizacional, fatores que contribuem para um ambiente laboral desfavorável e estressante (BOUTOU, 2019).

Os impactos SB vão além do comprometimento individual do profissional, refletindo-se na segurança do paciente e na qualidade do cuidado oferecido.

Profissionais exaustos apresentam maior probabilidade de cometer erros médicos, menor empatia no atendimento e dificuldades na tomada de decisões clínicas (TOMAZ *et al*., 2020), a SB tem sido apontada como um fator de risco significativo para o aumento do absenteísmo, a rotatividade de profissionais e até mesmo o abandono precoce da carreira na área da saúde (BARTHOLOMEW *et al*., 2018).

A ausência de estratégias eficazes de enfrentamento pode agravar essa condição, tornando essencial a adoção de medidas preventivas e intervenções direcionadas ao bem-estar dos profissionais da saúde (PERNICIOTTI *et al*., 2020), a implementação de estratégias organizacionais, como a adequação das condições de trabalho, a valorização profissional e o suporte emocional, tem sido fundamental para mitigar os efeitos da SB e promover um ambiente laboral mais saudável e sustentável (BRIDGEMAN *et al*., 2019).

A prevenção da SB exige uma abordagem holística, que envolva tanto a gestão das instituições de saúde quanto os próprios profissionais. Estratégias de autocuidado, como a prática de atividades físicas, técnicas de relaxamento e suporte social, têm sido amplamente recomendadas para reduzir os impactos do estresse ocupacional (LOPES *et al*., 2022).

A SB é um fenômeno crescente entre os profissionais da saúde, impactando tanto a qualidade do atendimento prestado quanto o bem-estar dos trabalhadores. No entanto, a identificação precoce e a implementação de estratégias preventivas ainda são desafios para muitas instituições de saúde. Diante desse cenário, surge um questionamento central: Quais os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre enfermeiros e que medidas podem ser implementadas para prevenir ou reduzir seus efeitos negativos?

A crescente incidência da SB entre profissionais da saúde, especialmente enfermeiros, destaca a necessidade urgente de abordagens que promovam a saúde mental desses trabalhadores. A exaustão emocional e o desgaste profissional podem comprometer a segurança do paciente e a eficácia do atendimento prestado, tornando essencial a formulação de estratégias para prevenir e mitigar os impactos dessa condição (COSTA *et al*., 2017).

A enfermagem é uma das profissões mais afetadas pelo SB, dada a carga horária intensa, a exposição contínua ao sofrimento humano e a necessidade de tomada de decisões rápidas e precisas. Enfermeiros que atuam em unidades de terapia intensiva, emergências e setores de alta complexidade estão entre os mais suscetíveis à SB, evidenciando a importância de medidas institucionais para oferecer suporte adequado a esses profissionais (SANTOS *et al*., 2019).

Além do impacto individual sobre os trabalhadores, a SB tem repercussões organizacionais significativas. Altos índices de absenteísmo, afastamentos por transtornos psicológicos e elevado turnover afetam diretamente a qualidade da assistência e os custos das instituições de saúde. Dessa forma, a criação de um ambiente de trabalho que favoreça a saúde mental dos profissionais não é apenas uma necessidade ética, mas também uma estratégia para garantir a eficiência e a sustentabilidade dos serviços de saúde (PERNICIOTTI *et al*., 2020).

A resiliência emocional e as habilidades de enfrentamento devem ser incentivadas desde a formação acadêmica, proporcionando aos futuros profissionais ferramentas para gerenciar o estresse e prevenir a SB. Instituições de ensino e saúde devem trabalhar conjuntamente na implementação de programas de saúde mental que fortaleçam a capacidade dos enfermeiros de enfrentar os desafios do cotidiano profissional (OLIVEIRA *et al*., 2021).

A pandemia de COVID-19 trouxe desafios adicionais para os profissionais de enfermagem, exacerbando a carga de trabalho e aumentando os índices de esgotamento. A falta de infraestrutura, o medo da contaminação e a perda de colegas e pacientes intensificaram os níveis de estresse e ansiedade, tornando ainda mais

evidente a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente de trabalho (HUMEREZ *et al*., 2020).

Esta pesquisa tem como objetivo mensurar o alcance do Burnout na enfermagem e propor soluções práticas. Três eixos guiam o trabalho: desvendar as causas mais frequentes desse esgotamento, mensurar suas consequências na assistência prestada e, principalmente, reunir evidências sobre o que efetivamente funciona para proteger a saúde mental desses profissionais essenciais.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura desenvolvida com o objetivo de reunir evidências científicas disponíveis sobre os fatores associados à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem e as estratégias de prevenção. Para isso, foram utilizados descritores controlados e não controlados relacionados ao tema nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS, Scopus e Web of Science.

Os descritores utilizados foram combinados entre si com o auxílio do operador booleano “AND”, de modo a refinar a busca e garantir a relevância dos resultados. Os critérios de inclusão adotados foram: artigos disponíveis na íntegra (15 ao total), com enfoque na Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, publicados em periódicos científicos nacionais ou internacionais e redigidos em português, inglês ou espanhol. Foram excluídos trabalhos duplicados, resumos, teses, dissertações e artigos que não abordassem de forma clara a temática da exaustão profissional na enfermagem.

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A Síndrome de Burnout (SB) ou Síndrome do Esgotamento Profissional tem grandes chances de afetar profissionais da saúde, devido ao estresse relacionado ao local de trabalho (ADAM *et al*., 2023), tendo em vista que se trata de uma patologia que afeta indivíduos submetidos a altos níveis de estresse nesse ambiente. Ela não é uma simples sensação de cansaço, mas sim um estado crônico de exaustão física, emocional e mental (PERNICIOTTI *et al*., 2020).

A SB também é definida como uma síndrome tridimensional, composta de agonia emocional, despersonalização e realização pessoal diminuída (CORTACANS *et al*., 2021). A epidemiologia do burnout entre os profissionais da saúde pode apresentar variações conforme os diversos contextos e grupos populacionais investigados. As taxas de prevalência do burnout entre esses profissionais geralmente revelam números expressivos, os quais oscilam de acordo com o país, região, características demográficas e condições laborais específicas. Em muitos cenários, observa-se que as taxas de burnout são mais elevadas entre os profissionais da saúde em comparação com outros setores (BOUTOU, 2019).

A Síndrome de Burnout é influenciada por inúmeros fatores de risco que podem desencadear e agravar essa condição de exaustão dos profissionais de saúde. Dentre eles, pode-se citar: a carga horária excessiva, falta de controle e autonomia, ambiente de trabalho desfavorável, desconexão entre valores e atividades profissionais, pressão por desempenho, falha na gestão do tempo e falta de recompensa e reconhecimento (BARTHOLOMEW *et al*.,, 2018).

Os problemas de saúde mental e outros distúrbios relacionados ao estresse são reconhecidos como uma das principais causas de aposentadoria precoce, altos índices de absenteísmo, comprometimento geral da saúde e baixa produtividade organizacional.

De fato, o burnout pode contribuir para piorar o desempenho no trabalho; aumentar o absenteísmo e a rotatividade de empregos; diminuir a produtividade; e ter um efeito negativo sobre os colegas de trabalho (TOMAZ *et al*., 2020).

A SB causa altas chances do profissional se envolver em incidentes de segurança do paciente (CORTACANS *et al*., 2021). O burnout pode impactar diversas categorias de profissionais da saúde, tais como: médicos, enfermeiros, agentes comunitários de saúde, dentistas, entre outros. Cada grupo profissional pode enfrentar desafios específicos relacionados à cargade trabalho, responsabilidades e condições laborais, fatores estes que podem influenciar tanto na prevalência quanto na intensidade do burnout.

Os profissionais da saúde são responsáveis por fornecer cuidados de saúde primários abrangentes a indivíduos, famílias e comunidades. Eles lidam com uma ampla variedade de questões de saúde, atendendo a diversas necessidades da comunidade, o que pode levar a altos níveis de estresse e pressão (TOMAZ *et al*., 2020).

Ao compreender esses fatores de risco, torna-se possível evitar que se tenha os sintomas dessa doença, como fadiga persistente, distúrbios do sono, dores de cabeça, problemas gastrointestinais, irritabilidade, ansiedade, depressão, um sentimento de desânimo em relação ao trabalho, redução na produtividade eno comprometimento com as responsabilidadeslaborais.No entanto,é importante implementar estratégias preventivas e intervenções direcionadas para mitigar os impactos da Síndrome de Burnout, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis (PERNICIOTTI *et al*.,, 2020).

Prevenir a Síndrome de Burnout requer uma abordagem holística que envolva tanto o indivíduo quanto o ambiente de trabalho do profissional de saúde propriamente dito. É fundamental adotar práticas de autocuidado, como estabelecer limites entre vida profissional e pessoal, praticar atividades físicas e dedicar tempo a atividades que lhes causem prazer. As estratégias laborais incluem promover um equilíbrio saudável entre demandas e recursos, proporcionar suporte emocional e reconhecimento, além de criar um ambiente que estimule o bem-estar e a qualidade de vida dos seus integrantes (BRIDGEMAN *et al*., 2019).

Compreender e abordar os fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout é fundamental não apenas para a saúde individual dos profissionais de saúde, mas também para a eficácia dos sistemas de saúde como um todo. O impacto do esgotamento profissional vai além do indivíduo, afetando a qualidade do atendimento ao paciente e a segurança do ambiente de trabalho. Profissionais exaustos têm maior probabilidade de cometer erros médicos, apresentar menor empatia com os pacientes e enfrentar dificuldades na tomada de decisões clínicas (TOMAZ *et al*., 2020).

Portanto, ao abordar ativamente os fatores de risco associados ao burnout, não apenas se preserva o bem-estar dos profissionais de saúde, mas também se promove um ambiente de trabalho mais seguro e eficiente para todos os envolvidos.Nesse sentido, é crucial que as instituições de saúde adotem medidas proativas paraidentificar e mitigar o risco de burnout entre seus colaboradores, garantindo assim a prestação de cuidados de saúde de alta qualidade e a promoção do bem-estar tanto dos profissionais quanto dos pacientes (LOPES *et al*., 2022).

Segundo o Ministério da Saúde a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional, sendo a principal causa o excesso de trabalho, ocasionando sintomas psíquicos, físicos e comportamentais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Descrita pela primeira vez pelo psiquiatra Herbert Freudenberger em 1974, Burnout é uma expressão inglesa para designar aquilo que deixou de funcionar por exaustão de energia. A síndrome foi codificada na Classificação Internacional de

Doenças CID11 (código QD85) na categoria “problemas associados” ao emprego ou ao desemprego (PERNICIOTTI *et al*., 2020)

A Síndrome de Burnout é composta por três dimensões centrais: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, em resposta às fontes de estresse cotidiano (BORGES *et al*., 2020). Caracterizadas por desgaste ou esgotamento, reações negativas, insensibilidade e diminuição na realização e competência profissional (BASTOS *et al*., 2021).

A Síndrome de Burnout está relacionada a sentimentos de fracasso e exaustão, acometendo o profissional em seu ambiente de trabalho e sua qualidade vida, onde seus danos são muitas vezes incapacitantes, sendo seus principais sintomas: alteração do humor, irritabilidade, memória insuficiente, ansiedade, baixa autoestima, tristeza, pessimismo, dores musculares, insônia e absenteísmo (ARAÚJO *et al*., 2021)

O tratamento e intervenção da Síndrome de Burnout é normalmente feito com psicoterapia, em alguns casos pode envolver tratamento medicamentoso com uso de antidepressivos ou ansiolíticos, práticas alternativas complementares e atividades de autocuidado são essenciais como forma de criar um equilíbrio entre a vida e o trabalho considerando os aspectos físicos, psíquicos, emocionais e sociais. As formas de prevenção se baseiam em estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho e detecção precoce pelos funcionários e administradores, contribuindo para realização profissional e o equilíbrio na vida social (LIMA; DOLABELA, 2021)

O Maslach Burnout Inventory (MBI) é um validado instrumento de fácil aplicação, importante para avaliação da Síndrome de Burnout entre os profissionais, elaborado em 1981 por Cristina Maslach e Susan Jackson, consiste em um questionário autorrespondido avaliando a síndrome por suas três dimensões e variáveis sociodemográficas e ocupacionais (OLIVEIRA *et al*., 2021).

A SB, sendo uma condição de esgotamento progressivo, impacta de maneira profunda os profissionais de enfermagem, que se encontram entre os mais expostos devido à natureza intensa de suas funções assistenciais. A sobrecarga de trabalho, a pressão por resultados e o contato diário com o sofrimento humano tornam esse grupo especialmente vulnerável ao esgotamento emocional e às consequências que dele decorrem (ADAM et al., 2023).

O reconhecimento da SB como uma síndrome multidimensional, composta por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, possibilita compreender o quanto essa condição compromete a identidade do trabalhador, afetando não apenas o desempenho técnico, mas também a sua percepção de competência e utilidade no ambiente laboral (CORTACANS et al., 2021).

A despersonalização, uma das dimensões centrais da SB, manifesta-se como distanciamento e indiferença diante dos pacientes, o que reduz a qualidade da relação terapêutica e compromete a humanização da assistência. Esse fenômeno reflete não apenas desgaste emocional, mas também mecanismos de defesa utilizados pelo profissional diante da sobrecarga constante (BOUTOU, 2019).

A exaustão emocional, considerada o núcleo do burnout, corresponde à sensação persistente de fadiga, falta de energia e desgaste mental. Nos profissionais de saúde, esse quadro é agravado por turnos extensos, trabalho noturno e exigência de vigilância constante, que minam a capacidade de recuperação física e psicológica (PERNICIOTTI et al., 2020).

A baixa realização profissional, por sua vez, traduz-se em sentimentos de ineficácia, frustração e desvalorização do próprio trabalho. Nos enfermeiros, essa dimensão pode estar associada à percepção de falta de reconhecimento institucional e social, o que amplia o risco de afastamento e abandono precoce da profissão (BARTHOLOMEW et al., 2018).

As consequências da SB se refletem diretamente na segurança do paciente, uma vez que profissionais exaustos apresentam maior propensão a erros clínicos, tomada de decisões equivocadas e redução da empatia no atendimento. O desgaste, portanto, transcende o impacto individual, alcançando a qualidade da assistência prestada (TOMAZ et al., 2020).

O absenteísmo e a rotatividade decorrentes da SB configuram importantes repercussões organizacionais, gerando aumento dos custos para as instituições de saúde e sobrecarga para os demais profissionais, que assumem as funções dos colegas afastados. Esse ciclo perpetua o ambiente de estresse e fragiliza ainda mais as condições de trabalho (BARTHOLOMEW et al., 2018).

Outro aspecto importante é o reconhecimento do burnout como fator de risco para transtornos mentais, como depressão e ansiedade, além de estar associado a sintomas físicos incapacitantes, como cefaleia, distúrbios gastrointestinais e insônia. Dessa forma, trata-se de um fenômeno com múltiplas repercussões na saúde integral do trabalhador (ARAÚJO et al., 2021).

A pandemia de COVID-19 intensificou de forma significativa os índices de SB entre enfermeiros, em razão da sobrecarga assistencial, da falta de insumos e do elevado risco de contaminação. O cenário de perdas de pacientes e colegas de trabalho agravou ainda mais o sofrimento psíquico, evidenciando a necessidade urgente de estratégias de suporte institucional (HUMEREZ et al., 2020).

Frente a esse contexto, a implementação de medidas preventivas é indispensável. Estratégias como a reorganização das cargas horárias, valorização profissional e fortalecimento do apoio institucional têm se mostrado eficazes para mitigar os efeitos do burnout, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis (BRIDGEMAN et al., 2019).

No campo do autocuidado, recomenda-se a adoção de práticas como atividade física regular, técnicas de relaxamento e fortalecimento das redes de suporte social. Essas estratégias, embora individuais, complementam as medidas organizacionais e ampliam a capacidade de enfrentamento diante das demandas da profissão (LOPES et al., 2022).

A resiliência emocional, incentivada desde a formação acadêmica, é uma ferramenta fundamental para prevenir o burnout. Preparar os profissionais de enfermagem para lidar com situações de estresse por meio de programas de saúde mental e capacitações específicas pode reduzir o risco de esgotamento no exercício da profissão (OLIVEIRA et al., 2021).

A psicoterapia é um recurso importante no tratamento da SB, auxiliando os profissionais a desenvolverem habilidades de enfrentamento e a reorganizarem seus mecanismos de adaptação ao estresse. Em casos mais graves, pode-se associar a intervenção medicamentosa, utilizando ansiolíticos ou antidepressivos sob acompanhamento especializado (LIMA; DOLABELA, 2021).

Outro recurso essencial é a utilização de instrumentos padronizados para diagnóstico, como o Maslach Burnout Inventory (MBI), que possibilita avaliar de forma estruturada as dimensões da síndrome, permitindo que gestores e profissionais de saúde mental identifiquem precocemente os casos e adotem intervenções adequadas (OLIVEIRA et al., 2021).

O reconhecimento da SB como uma condição laboral codificada na CID-11 reforça a legitimidade da discussão sobre sua prevenção e tratamento, ao mesmo tempo em que exige dos gestores a adoção de políticas mais efetivas de cuidado com a saúde mental dos trabalhadores (PERNICIOTTI et al., 2020).

Além disso, é preciso considerar que a SB não afeta apenas a saúde individual, mas repercute na qualidade do ambiente organizacional, comprometendo a coesão da equipe e reduzindo o engajamento coletivo. Dessa forma, sua prevenção é também uma questão de sustentabilidade institucional (TOMAZ et al., 2020).

A valorização profissional, por meio de políticas salariais justas e reconhecimento das contribuições dos enfermeiros, contribui para aumentar a satisfação no trabalho e reduzir a percepção de desvalorização que frequentemente alimenta a SB (BARTHOLOMEW et al., 2018).

O suporte institucional deve incluir programas de promoção da saúde mental, espaços de escuta ativa e suporte psicológico contínuo, permitindo que os trabalhadores expressem suas dificuldades e encontrem alternativas para lidar com o estresse ocupacional (BRIDGEMAN et al., 2019).

Onde a compreensão da SB como uma condição multifatorial e complexa reforça que sua prevenção depende tanto de estratégias individuais quanto de mudanças estruturais nas instituições de saúde. Equilibrar essas duas dimensões é o caminho para promover ambientes laborais mais seguros, saudáveis e humanizados (LOPES et al., 2022).

Conclui-se que a SB, embora seja um fenômeno crescente e preocupante, pode ser enfrentada de maneira eficaz por meio da combinação de políticas institucionais sólidas, suporte social e autocuidado, assegurando não apenas o bem-estar dos enfermeiros, mas também a qualidade da assistência prestada à população (ADAM et al., 2023).

4.CONCLUSÃO

A Síndrome de Burnout representa um dos maiores desafios enfrentados atualmente pelos profissionais de enfermagem, refletindo o impacto direto da sobrecarga de trabalho, das condições estruturais desfavoráveis e da pressão constante vivenciada no ambiente de saúde. Essa condição compromete não apenas o bem-estar dos trabalhadores, mas também a qualidade do cuidado prestado aos pacientes.

O desgaste físico e emocional provocado pelo Burnout reduz a capacidade de empatia, aumenta a probabilidade de erros clínicos e interfere negativamente no processo de tomada de decisão. Dessa forma, além de afetar a saúde individual, a síndrome repercute na segurança do paciente e na eficiência das instituições de saúde, tornando-se um problema coletivo.

A identificação precoce dos sinais de esgotamento e a implementação de estratégias de prevenção são passos fundamentais para reduzir a incidência da síndrome. A criação de ambientes laborais mais acolhedores, a valorização profissional e a reorganização das demandas de trabalho são medidas que contribuem para proteger a saúde mental e física dos enfermeiros.

Além das mudanças institucionais, é essencial que os profissionais desenvolvam práticas de autocuidado e resiliência, fortalecendo sua capacidade de enfrentamento diante das pressões do cotidiano. Programas de promoção de saúde mental e espaços de apoio psicossocial são recursos que favorecem a adaptação e reduzem os efeitos negativos do estresse.

Conclui-se que enfrentar a Síndrome de Burnout requer uma abordagem integrada, que considere tanto os aspectos individuais quanto os organizacionais. O investimento em políticas de valorização, suporte emocional e condições adequadas de trabalho é indispensável para preservar a saúde dos enfermeiros, garantir a qualidade da assistência e assegurar a sustentabilidade dos serviços de saúde.

REFERÊNCIAS

ADAM, D. *et al*. Interventions to reduce stress and prevent burnout in healthcare professionals supported by digital applications: a scoping review. *Frontiers in Public Health*, v. 11, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38026413/. Acesso em: 05 mar. 2025.

ARAÚJO, A. C. M.; PERES, V. O.; FARIA, G. Síndrome de Burnout em profissionais da saúde: revisão de literatura. *Revista Artigos.com*, v. 27, p. e7271, 2021. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/artigos/article/view/7271. Acesso em: 10 mar. 2025.

BARTHOLOMEW, A. J. *et al*. Meta-analysis of surgeon burnout syndrome and specialty differences. *Journal of Surgical Education*, v. 75, n. 5, p. 1256–1263, 2018. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2018.02.003. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29500145/. Acesso em: 16 mar. 2025.

BASTOS, J. C. S. *et al*. Síndrome de Burnout e os estressores relacionados à exaustão emocional em enfermeiros. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 2, p. e5846, 2021. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5846. Acesso em: 21 mar. 2025.

BORGES, F. E. S. *et al*. Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 95, n. 33, 2021. Disponível em: https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/835. Acesso em: 27 mar. 2025.

BOUTOU, G. *et al*. Burnout syndrome among emergency medicine physicians: an update on its prevalence and risk factors. *PubMed*, v. 23, n. 20, p. 9058–9065, 2019. DOI: https://doi.org/10.26355/eurrev_201910_19308. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31696496/. Acesso em: 01 abr. 2025.

BRIDGEMAN, P. J.; BRIDGEMAN, M. B.; BARONE, J. Burnout syndrome among healthcare professionals. *American Journal of Health-System Pharmacy*, v. 75, n. 3, p. 147–152, 2018. DOI: https://doi.org/10.2146/ajhp170460. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29183877/. Acesso em: 07 abr. 2025.

CORTACANS, G. L. *et al*. Síndrome de burnout y efectos adversos: la prevención ineludible. *Atención Primaria*, v. 53, n. 10, p. 102154, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102154. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8280503/. Acesso em: 13 abr. 2025.

HUMEREZ, D. C.; OHL, R. I. B.; SILVA, M. C. N. da. Saúde mental dos profissionais de enfermagem do Brasil no contexto da pandemia COVID-19: ação do Conselho Federal de Enfermagem. *Cogitare Enfermagem*, v. 25, 2020. Disponível em: https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/74115. Acesso em: 18 abr. 2025.

LIMA, S. F. de; DOLABELA, M. F. Estratégias utilizadas para a prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 5, p. e11110514500, 2021. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/14500/13241/192655. Acesso em: 24 abr. 2025.

LOPES, J. *et al*. Estratégias de prevenção do burnout nos enfermeiros: revisão da literatura. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional Online*, v. 13, p. 1–15, 2022. DOI: https://doi.org/10.31252/RPSO.04.06.2022. Disponível em:

https://www.rpso.pt/estrategias-de-prevencao-do-burnout-nos-enfermeiros-revisao-da-literatura/. Acesso em: 29 abr. 2025.

OLIVEIRA, R. F. P. *et al*. Religiosidade: estratégias de enfrentamento da síndrome de burnout em profissionais da enfermagem. *Revista Nursing*. Disponível em: https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/1776/2084. Acesso em: 05 mai. 2025.

PERNICIOTTI, P. *et al*. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Revista da SBPH*, v. 23, n. 1, p. 35–52, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005. Acesso em: 10 mai. 2025.

SANTOS, A. D. F. dos *et al*. Nursing practice environment, job outcomes and safety climate: a structural equation modelling analysis. *Journal of Nursing Management*, v. 25, n. 1, p. 46, 2024. Disponível em: https://bv.fapesp.br/pt/publicacao/127331/nursing-practice-environment-job-outcomes-and-safety-climat/. Acesso em: 16 mai. 2025.

TOMAZ, H. C. *et al*. Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da Estratégia Saúde da Família. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 24, n. supl. 1, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/icse/a/dphvYH39MprDY7LmfCP886J/abstract/?lang=pt. Acesso em: 22 mai. 2025.