JNT FACIT BUSINESS AND TECHNOLOGY JOURNAL
ISSN: 2526-4281 - ANO 2026 - MÊS DE OUTUBRO
Ed. 78. Vol. 2 - Págs. 494-510
DOI: 10.5281/zenodo.24107386



CAPES

CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

QUALIS A2



SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: REPERCUSSÕES NA QUALIDADE DO CUIDADO E SEGURANÇA DO PACIENTE[1]

BURNOUT SYNDROME AMONG NURSING PROFESSIONALS: REPERCUSSIONS FOR THE QUALITY OF CARE AND PATIENT SAFETY

Maria Eduarda Barbosa CARVALHO
Faculdade de Ciências do Tocantins (FACIT)
E-mail: dudabarbosac17@gmail.com
ORCID: http://orcid.org/0009-0002-9628-760X

Marília Rhílary Lima FERREIRA
Faculdade de Ciências do Tocantins (FACIT)
E-mail: mariliarhilary1863@gmail.com
ORCID: http://orcid.org//0009-0003-0555-6083

Jocirley de OLIVEIRA
Faculdade de Ciências do Tocantins (FACIT)
E-mail: oliveiraaraguaina2013@gmail.com
ORCID: http://orcid.org/0009-0008-4126-0091

RESUMO

A síndrome de Burnout constitui um fenômeno ocupacional relevante entre profissionais de enfermagem, pois compromete a saúde mental do trabalhador e pode repercutir na qualidade e na segurança da assistência. Este estudo teve como objetivo analisar a síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, seus fatores desencadeantes, suas repercussões no cuidado ao paciente e as estratégias de prevenção e manejo. Trata-se de pesquisa bibliográfica e documental, de abordagem qualitativa, caráter descritivo e exploratório, desenvolvida mediante análise de livros, artigos científicos, dissertações, teses e documentos institucionais relacionados ao esgotamento ocupacional, à saúde do trabalhador e à segurança do paciente. Os resultados evidenciaram que sobrecarga laboral, jornadas prolongadas, dimensionamento inadequado, escassez de recursos, baixa autonomia, conflitos interpessoais e ausência de suporte institucional favorecem a exaustão emocional, a despersonalização e a redução da realização profissional. Essas dimensões podem diminuir a concentração, a empatia, a comunicação e a capacidade de julgamento clínico, aumentando o risco de erros, eventos adversos e descontinuidade do cuidado.

[1] COMO CITAR: (ABNT): CARVALHO, M. E. B.; FERREIRA, M. R. L.; OLIVEIRA, J. Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem: Repercussões na Qualidade do Cuidado e Segurança do Paciente. **JNT Facit Business and Technology Journal.** Qualis A2. ISSN: 2526-4281, Mês de Outubro de 2026 - Ed. 78. VOL. 02. Págs. 494-510. Disponível: http://revistas.faculdadefacit.edu.br. Acesso em: ___/___/___.

Constatou-se que medidas exclusivamente individuais são insuficientes. A prevenção requer ações articuladas, como dimensionamento adequado das equipes, apoio psicossocial, educação permanente, liderança participativa, valorização profissional e melhoria das condições de trabalho. Conclui-se que proteger a saúde mental da enfermagem é requisito indispensável para uma assistência segura, humanizada e qualificada.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Enfermagem. Saúde do trabalhador. Segurança do paciente.

ABSTRACT

Burnout syndrome is a relevant occupational phenomenon among nursing professionals because it compromises workers' mental health and may affect the quality and safety of care. This study aimed to analyze Burnout syndrome among nursing professionals, its triggering factors, its repercussions on patient care, and prevention and management strategies. This is bibliographic and documentary research with a qualitative, descriptive, and exploratory approach, developed through the analysis of books, scientific articles, dissertations, theses, and institutional documents related to occupational exhaustion, workers' health, and patient safety. The results showed that work overload, long working hours, inadequate staffing, lack of resources, low autonomy, interpersonal conflicts, and lack of institutional support contribute to emotional exhaustion, depersonalization, and reduced professional accomplishment. These dimensions may decrease concentration, empathy, communication, and clinical judgment, increasing the risk of errors, adverse events, and discontinuity of care. Exclusively individual measures were found to be insufficient. Prevention requires coordinated actions, including adequate staffing, psychosocial support, continuing education, participatory leadership, professional recognition, and improved working conditions. It is concluded that protecting the mental health of nursing professionals is an essential requirement for safe, humane, and high-quality care.

Keywords: Burnout syndrome. Nursing. Occupational health. Patient safety.

INTRODUÇÃO

A síndrome de Burnout é reconhecida como um distúrbio ocupacional caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização

pessoal, sendo particularmente prevalente entre profissionais que atuam em contextos de alta demanda, como a enfermagem. Esse fenômeno tem se tornado cada vez mais relevante devido ao impacto negativo que exerce tanto sobre a saúde do trabalhador quanto sobre a qualidade do cuidado prestado aos pacientes.

Profissionais de enfermagem estão frequentemente expostos a jornadas de trabalho prolongadas, alta carga emocional, contato contínuo com o sofrimento humano e demandas complexas de atenção. Esses fatores tornam o grupo especialmente suscetível ao desenvolvimento de Burnout, podendo comprometer sua capacidade de atuar de forma eficiente, empática e segura.

O impacto da síndrome de Burnout vai além do profissional afetado. Estudos demonstram que a exaustão emocional e a despersonalização podem resultar em erros assistenciais, redução da atenção ao paciente, diminuição da satisfação do cuidado e aumento de eventos adversos. Assim, há uma relação direta entre o bem-estar do enfermeiro e a segurança e qualidade do serviço prestado.

Diversos fatores contribuem para o surgimento da síndrome no contexto da enfermagem, incluindo sobrecarga de trabalho, falta de recursos, demandas administrativas, pressão por resultados e ausência de suporte emocional adequado. O reconhecimento desses fatores é essencial para a implementação de estratégias preventivas e de manejo eficaz da síndrome.

A literatura destaca que a identificação precoce de sinais de Burnout, aliada a intervenções organizacionais e individuais, pode minimizar seus efeitos sobre a saúde do trabalhador e sobre a assistência. Programas de apoio psicológico, adequação da carga de trabalho, promoção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional e incentivo à capacitação contínua são medidas frequentemente sugeridas.

A atuação da enfermagem em ambientes hospitalares e de atenção primária exige alta capacidade de resiliência e habilidades de gestão emocional. Quando esses recursos são comprometidos pela síndrome de Burnout, não apenas o profissional sofre, mas a qualidade do cuidado ao paciente também é impactada, afetando indicadores de segurança, satisfação e resultados clínicos.

A pandemia da COVID-19 evidenciou a vulnerabilidade dos profissionais de enfermagem à exaustão física e emocional, aumentando a prevalência de Burnout e destacando a necessidade urgente de políticas de suporte e prevenção dentro das instituições de saúde. Essa situação reforça a relevância do tema e a necessidade de pesquisa aprofundada.

Diante desse contexto, torna-se fundamental analisar a síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, investigando seus impactos na qualidade do

cuidado ao paciente. Este estudo busca compreender a extensão do problema, identificar fatores de risco e destacar estratégias de intervenção que promovam a saúde do trabalhador e a segurança do paciente, reforçando a importância da atenção integral ao bem-estar do profissional de saúde.

METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem descritiva e exploratória, destinada a compreender a síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem e suas repercussões na qualidade do cuidado e na segurança do paciente. A abordagem qualitativa possibilitou interpretar o fenômeno em sua complexidade, considerando dimensões emocionais, profissionais e organizacionais que não se restringem à mensuração numérica.

Quanto aos procedimentos técnicos, realizou-se pesquisa bibliográfica e documental. O levantamento bibliográfico foi fundamentado em livros, artigos científicos, dissertações e teses, enquanto a vertente documental contemplou publicações institucionais relacionadas à síndrome de Burnout, à saúde do trabalhador, à enfermagem, à qualidade assistencial e à segurança do paciente. Conforme Gil (2008), a pesquisa bibliográfica permite reunir conhecimentos já sistematizados e examinar diferentes contribuições sobre o problema investigado.

O caráter exploratório permitiu ampliar a familiaridade com o tema, reconhecer suas principais dimensões e identificar relações entre condições de trabalho, esgotamento ocupacional e assistência de enfermagem. Essa classificação mostrou-se adequada diante da necessidade de aprofundar a compreensão teórica do fenômeno e organizar elementos relevantes para sua prevenção.

Em relação aos objetivos, a pesquisa apresentou caráter descritivo, pois buscou caracterizar a síndrome de Burnout no contexto da enfermagem, identificar fatores desencadeantes e descrever suas repercussões sobre o desempenho profissional, a qualidade do cuidado e a segurança do paciente, sem manipulação ou intervenção sobre o objeto analisado.

O levantamento considerou produções científicas e documentos institucionais em língua portuguesa e inglesa, com preferência por materiais publicados nos dez anos anteriores ao desenvolvimento do estudo, sem excluir obras clássicas indispensáveis à fundamentação conceitual. Foram empregados termos relacionados a Burnout, enfermagem, saúde mental, qualidade da assistência, saúde do trabalhador e segurança do paciente.

Foram priorizados materiais com relação direta com o objetivo do estudo, consistência temática, identificação de autoria e contribuição para pelo menos um dos eixos de análise. Textos duplicados, publicações sem pertinência com o problema investigado ou materiais que não apresentavam elementos suficientes para interpretação foram desconsiderados.

As informações foram submetidas à análise temática de conteúdo, mediante leitura exploratória, leitura analítica, identificação de núcleos de sentido, categorização e síntese interpretativa. A discussão foi estruturada em quatro categorias: conceito, dimensões e fatores desencadeantes do Burnout; impactos na qualidade e na segurança do cuidado; fatores organizacionais e condições de trabalho; e estratégias de prevenção e manejo.

Por utilizar exclusivamente fontes bibliográficas e documentos de acesso científico ou institucional, a pesquisa não envolveu contato direto, intervenção ou coleta de informações com seres humanos. Foram observados os princípios de integridade acadêmica, fidelidade às ideias consultadas, citação das fontes e compromisso com a interpretação responsável das informações.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Conceito, Dimensões e Fatores Desencadeantes da Síndrome de Burnout na Enfermagem

A síndrome de Burnout é compreendida como um fenômeno psicossocial decorrente do estresse crônico relacionado ao trabalho, manifestando-se especialmente em profissões que exigem intenso envolvimento emocional e responsabilidade contínua, como ocorre na enfermagem. Trata-se de um processo de desgaste progressivo, resultante da exposição prolongada a demandas laborais excessivas e à ausência de mecanismos eficazes de enfrentamento, repercutindo diretamente na saúde física e mental do profissional.

Conceitualmente, a síndrome de Burnout é descrita a partir de três dimensões centrais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. A exaustão emocional refere-se ao sentimento de esgotamento físico e psíquico, caracterizado pela sensação de não possuir mais recursos emocionais para lidar com as demandas do trabalho.

A despersonalização manifesta-se por atitudes de distanciamento afetivo, indiferença ou cinismo em relação aos pacientes e colegas, funcionando como um mecanismo de defesa diante do sofrimento contínuo. Já a baixa realização profissional

corresponde à percepção negativa sobre o próprio desempenho, gerando sentimentos de incompetência, frustração e desvalorização.

No contexto da enfermagem, essas dimensões ganham contornos particulares devido à natureza da prática assistencial. O enfermeiro atua de forma contínua junto ao paciente, lidando diariamente com situações de dor, sofrimento, morte e elevada responsabilidade ética e técnica. Essa proximidade constante com situações de vulnerabilidade humana torna a profissão especialmente suscetível ao desenvolvimento do Burnout, sobretudo quando não há suporte institucional adequado.

Os fatores desencadeantes da síndrome estão relacionados tanto a aspectos individuais quanto organizacionais. No âmbito individual, destacam-se características pessoais como perfeccionismo, elevada autocrítica, dificuldade em estabelecer limites e forte senso de responsabilidade. Profissionais que se dedicam intensamente ao trabalho, negligenciando necessidades pessoais e emocionais, tendem a apresentar maior vulnerabilidade ao esgotamento.

Entretanto, é no ambiente organizacional que se concentram os principais fatores de risco. A sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos humanos e materiais, as jornadas prolongadas, os turnos irregulares e a pressão por resultados contribuem significativamente para o desenvolvimento da síndrome. A ausência de reconhecimento profissional, a baixa autonomia nas decisões e a fragilidade das relações interpessoais no ambiente de trabalho intensificam o desgaste emocional.

Outro elemento relevante é a exposição contínua a situações emocionalmente exigentes. A enfermagem frequentemente envolve o cuidado de pacientes em estado grave, a comunicação de más notícias e o enfrentamento de perdas, exigindo grande capacidade de regulação emocional. Quando não há espaços institucionais de acolhimento, supervisão ou apoio psicológico, o impacto dessas vivências tende a se acumular, favorecendo o surgimento do Burnout.

Nesse sentido, a literatura científica aponta que:

> A síndrome de Burnout configura-se como uma resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no ambiente de trabalho, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional. Esse fenômeno ocorre especialmente em ocupações voltadas ao cuidado de pessoas, nas quais a exigência emocional é elevada e o desgaste progressivo, quando não manejado, compromete tanto a saúde do trabalhador quanto a qualidade da assistência prestada (Maslach; Jackson; Leiter, 1996, p. 15).

A complexidade do Burnout também está associada à cultura organizacional e à forma como as instituições de saúde lidam com o sofrimento do trabalhador.

Ambientes marcados por hierarquias rígidas, comunicação ineficaz e ausência de espaços para diálogo tendem a intensificar sentimento de impotência e desvalorização, elementos diretamente relacionados à despersonalização e à perda de sentido no trabalho.

A naturalização do sofrimento no contexto da enfermagem contribui para a invisibilidade do problema. Muitas vezes, sinais precoces de esgotamento são interpretados como parte inerente da profissão, retardando a busca por ajuda e a implementação de medidas preventivas. Essa banalização do sofrimento favorece a cronificação do estresse e o agravamento do quadro clínico.

A literatura reforça ainda que:

> A promoção da saúde mental no trabalho requer intervenções organizacionais, capacitação de gestores e trabalhadores e medidas de apoio individual. Essas ações devem integrar a prevenção dos riscos presentes no ambiente laboral (World Health Organization, 2022, p. 28).

Dessa forma, compreender o conceito, as dimensões e os fatores desencadeantes da síndrome de Burnout é fundamental para o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas no contexto da enfermagem. A identificação precoce dos sinais de esgotamento, aliada à promoção de ambientes de trabalho saudáveis, constitui elemento essencial para a preservação da saúde mental do profissional e para a garantia da qualidade e segurança do cuidado prestado ao paciente.

Impactos do Burnout na Qualidade da Assistência e na Segurança do Paciente

A síndrome de Burnout exerce influência direta sobre a qualidade da assistência prestada pelos profissionais de enfermagem, comprometendo não apenas a saúde do trabalhador, mas também a segurança do paciente. O esgotamento emocional, a despersonalização e a redução da realização profissional, características centrais dessa síndrome, interferem no desempenho técnico, na capacidade de tomada de decisão e na qualidade das relações interpessoais estabelecidas no ambiente assistencial. Assim, o Burnout transcende o âmbito individual e assume caráter institucional, refletindo-se nos indicadores de qualidade do cuidado.

No contexto da enfermagem, a exaustão emocional reduz a capacidade de concentração, atenção e julgamento clínico, aumentando a probabilidade de erros assistenciais. Profissionais exaustos apresentam maior dificuldade em manter vigilância contínua sobre o estado clínico do paciente, o que pode resultar em falhas na administração de medicamentos, atrasos em intervenções e monitoramento

inadequado. Dessa forma, o desgaste emocional afeta diretamente a segurança do paciente, um dos pilares fundamentais da qualidade assistencial.

A despersonalização, por sua vez, compromete o vínculo terapêutico entre profissional e paciente. Atitudes de distanciamento emocional, frieza e indiferença podem levar à desumanização do cuidado, prejudicando a comunicação e a confiança estabelecida entre enfermeiro, paciente e família. Essa ruptura relacional pode impactar negativamente a adesão ao tratamento, a percepção de acolhimento e a satisfação do paciente com a assistência recebida.

Outro aspecto relevante refere-se à redução da realização profissional, que pode gerar desmotivação, baixa autoestima e sentimento de ineficácia. Profissionais que não se percebem competentes ou valorizados tendem a apresentar menor engajamento com as atividades assistenciais, reduzindo a qualidade do cuidado e a capacidade de resposta às necessidades do paciente. Esse cenário favorece o surgimento de um ciclo de insatisfação, no qual o desgaste emocional compromete o desempenho, que, por sua vez, reforça sentimentos de fracasso e frustração.

Nesse sentido, a literatura aponta que:

> O esgotamento profissional afeta significativamente a qualidade do cuidado prestado, estando associado ao aumento de erros clínicos, diminuição da empatia e piora da comunicação entre profissionais e pacientes. A exaustão emocional e o distanciamento afetivo comprometem a capacidade do trabalhador de oferecer um cuidado seguro, eficaz e humanizado, impactando diretamente os resultados assistenciais (Maslach; Jackson; Leiter, 1996, p. 42).

Além dos impactos diretos sobre o desempenho individual, o Burnout também compromete o trabalho em equipe. A irritabilidade, a dificuldade de comunicação e o distanciamento interpessoal podem prejudicar a cooperação entre os membros da equipe de saúde, afetando a continuidade do cuidado e a coordenação das ações assistenciais. Em ambientes hospitalares, onde o trabalho em equipe é essencial para a segurança do paciente, essa fragilidade pode aumentar a ocorrência de eventos adversos.

A segurança do paciente é particularmente afetada em contextos de alta demanda e baixa capacidade de resposta emocional dos profissionais. A sobrecarga cognitiva e emocional associada ao Burnout reduz a capacidade de análise crítica e tomada de decisão, aumentando o risco de falhas em processos essenciais, como identificação do paciente, administração de medicamentos e cumprimento de protocolos assistenciais.

Outro ponto importante diz respeito ao impacto do Burnout na percepção de qualidade do cuidado por parte dos pacientes. Profissionais emocionalmente

exaustos podem demonstrar menor empatia, paciência e disponibilidade para ouvir e acolher, comprometendo a experiência do paciente e sua confiança na equipe de saúde. Esse aspecto reforça a interdependência entre o bem-estar do profissional e a humanização da assistência.

Estudos também indicam que:

> O burnout é reconhecido na CID-11 como fenômeno ocupacional decorrente do estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente administrado. Essa definição delimita sua relação com o contexto profissional (World Health Organization, 2019, p. 31).

Portanto, os impactos do Burnout na qualidade da assistência e na segurança do paciente são amplos e complexos, afetando desde aspectos técnicos até dimensões relacionais do cuidado. A compreensão desses efeitos é essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis, assegurem o bem-estar dos profissionais de enfermagem e garantam uma assistência segura, humanizada e de qualidade.

Fatores Organizacionais e Condições de Trabalho na Enfermagem como Determinantes do Burnout

Os fatores organizacionais e as condições de trabalho exercem influência determinante no desenvolvimento da síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem. Embora características individuais possam influenciar a forma como o trabalhador reage às demandas do ambiente, é no contexto institucional que se concentram os principais elementos desencadeadores do esgotamento ocupacional. Assim, o Burnout deve ser compreendido não apenas como um fenômeno individual, mas como resultado de um ambiente laboral disfuncional.

A sobrecarga de trabalho é um dos principais fatores associados ao desenvolvimento do Burnout na enfermagem. Jornadas prolongadas, acúmulo de funções, escassez de profissionais e alta demanda assistencial impõem um ritmo de trabalho intenso, dificultando a recuperação física e emocional do trabalhador. Esse cenário favorece o esgotamento progressivo, reduz a capacidade de concentração e aumenta o risco de erros assistenciais, impactando tanto a saúde do profissional quanto a qualidade do cuidado.

Outro aspecto relevante refere-se à inadequação dos recursos materiais e estruturais disponíveis. A escassez de equipamentos, insumos e infraestrutura adequada obriga os profissionais a atuarem em condições precárias, gerando frustração, insegurança e sensação de impotência. A impossibilidade de oferecer um

cuidado compatível com os padrões desejáveis intensifica o desgaste emocional e contribui para o sentimento de baixa realização profissional.

As relações interpessoais no ambiente de trabalho também desempenham papel fundamental. Conflitos entre membros da equipe, comunicação ineficaz, falta de apoio da liderança e ausência de reconhecimento institucional são fatores que potencializam o estresse ocupacional. A fragilidade das relações profissionais compromete o senso de pertencimento e cooperação, elementos essenciais para a construção de um ambiente de trabalho saudável.

A literatura científica destaca que:

> O burnout deve ser compreendido na relação entre o trabalhador e seu contexto profissional. Demandas persistentes e dificuldades nas condições de trabalho precisam ser consideradas na análise do esgotamento e na construção de estratégias de enfrentamento (Maslach; Leiter, 2016, p. 103).

A falta de autonomia profissional é apontada como um importante fator de risco. Quando os enfermeiros não possuem participação ativa nas decisões relacionadas ao cuidado ou à organização do trabalho, tendem a sentir-se desvalorizados e impotentes. Essa sensação de perda de controle sobre o próprio trabalho intensifica o desgaste emocional e contribui para o desenvolvimento da despersonalização.

Outro elemento que merece destaque é a ausência de políticas institucionais voltadas à saúde mental do trabalhador. Em muitas instituições de saúde, não há programas estruturados de apoio psicológico, acompanhamento do bem-estar ou estratégias sistematizadas de prevenção do estresse ocupacional. A inexistência de espaços de escuta e acolhimento dificulta a identificação precoce dos sinais de Burnout e limita a implementação de intervenções efetivas.

As condições contratuais e a precarização do trabalho também influenciam significativamente o bem-estar do profissional. Vínculos empregatícios instáveis, baixa remuneração, insegurança no emprego e necessidade de múltiplos vínculos laborais aumentam a sobrecarga física e emocional. Esses fatores contribuem para a sensação de insegurança e desvalorização, ampliando o risco de esgotamento.

A literatura reforça que:

> A proteção da saúde mental dos trabalhadores exige medidas que considerem a organização do trabalho. As diretrizes da Organização Mundial da Saúde incluem intervenções organizacionais e capacitação de gestores e trabalhadores para prevenir problemas e promover ambientes laborais mais saudáveis (World Health Organization, 2019, p. 35).

Portanto, os fatores organizacionais e as condições de trabalho constituem determinantes centrais no desenvolvimento da síndrome de Burnout na enfermagem. A compreensão desses elementos é essencial para a formulação de estratégias institucionais que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis, reduzam o desgaste ocupacional e fortaleçam a qualidade da assistência prestada. A melhoria das condições de trabalho não apenas protege a saúde do profissional, mas também contribui diretamente para a segurança do paciente e para a efetividade dos serviços de saúde.

Estratégias de Prevenção e Manejo da Síndrome de Burnout no Contexto da Enfermagem

A prevenção e o manejo da síndrome de Burnout no contexto da enfermagem exigem uma abordagem integrada, que considere tanto fatores individuais quanto organizacionais. Por tratar-se de um fenômeno multifatorial, não basta intervir apenas no profissional; é necessário promover mudanças estruturais no ambiente de trabalho, fortalecendo condições que favoreçam a saúde mental, o equilíbrio emocional e a satisfação profissional.

No âmbito individual, estratégias voltadas ao autocuidado desempenham papel fundamental. Práticas como o desenvolvimento da inteligência emocional, o fortalecimento da resiliência, a adoção de hábitos saudáveis e o estabelecimento de limites entre vida pessoal e profissional contribuem para reduzir os efeitos do estresse ocupacional. A valorização do descanso, do lazer e do suporte social também se configura como elemento protetivo contra o esgotamento emocional.

Além das estratégias individuais, a educação permanente em saúde representa uma ferramenta essencial na prevenção do Burnout. Programas de capacitação, treinamentos e atualizações contínuas fortalecem a autonomia profissional, aumentam a segurança na tomada de decisões e reduzem sentimentos de insegurança e frustração. A formação voltada ao manejo do estresse, à comunicação eficaz e à resolução de conflitos contribui para o fortalecimento das competências emocionais dos profissionais.

A literatura aponta que:

> O enfrentamento do burnout envolve a análise das condições de trabalho e das relações estabelecidas no ambiente profissional. As intervenções devem considerar tanto o trabalhador quanto o contexto organizacional, evitando concentrar toda a responsabilidade pelo esgotamento no indivíduo (Maslach; Leiter, 2016, p. 128).

No âmbito organizacional, a adequação da carga de trabalho é uma das principais estratégias de prevenção. A distribuição equilibrada de tarefas, o dimensionamento adequado das equipes de enfermagem e o respeito aos períodos de descanso contribuem significativamente para a redução do estresse ocupacional. A gestão eficiente dos recursos humanos permite que o cuidado seja prestado com maior qualidade e segurança, reduzindo a sobrecarga física e emocional dos profissionais.

Outro aspecto relevante refere-se à promoção de ambientes de trabalho saudáveis. Instituições que estimulam o diálogo, a participação dos profissionais nas decisões, o reconhecimento do trabalho e o fortalecimento das relações interpessoais criam um clima organizacional favorável ao bem-estar. A liderança tem papel central nesse processo, sendo responsável por incentivar práticas colaborativas, oferecer feedback construtivo e apoiar a equipe diante de situações adversas.

A implementação de programas de apoio psicológico também se configura como estratégia eficaz. Serviços de acompanhamento psicológico, grupos de apoio, rodas de conversa e espaços de escuta ativa possibilitam que os profissionais expressem suas angústias e recebam suporte emocional adequado. Tais iniciativas contribuem para a identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico e para a prevenção do agravamento do Burnout.

Segundo a World Health Organization (2019) destaca ainda que:

> Intervenções organizacionais voltadas à saúde mental dos trabalhadores da saúde, incluindo programas de apoio psicossocial, fortalecimento da As estratégias de saúde mental no trabalho devem combinar intervenções organizacionais, formação e apoio aos trabalhadores. As recomendações também contemplam medidas para favorecer o retorno ao trabalho de pessoas com condições de saúde mental (World Health Organization, 2019, p. 40).

Ademais, a valorização profissional e o reconhecimento institucional são elementos-chave para o fortalecimento da motivação e do engajamento dos enfermeiros. Políticas de valorização salarial, oportunidades de crescimento profissional e reconhecimento do desempenho contribuem para a satisfação no trabalho e para a redução do sentimento de desvalorização, frequentemente associado ao Burnout.

A prevenção do Burnout também deve ser incorporada às políticas institucionais de saúde do trabalhador. A inclusão de ações voltadas ao bem-estar mental nos programas de qualidade e segurança do paciente reforça a compreensão de que o cuidado ao profissional é indissociável do cuidado ao paciente. Essa

abordagem integrada favorece a sustentabilidade dos serviços de saúde e a qualidade da assistência prestada.

Dessa forma, a prevenção e o manejo da síndrome de Burnout na enfermagem dependem de ações articuladas entre profissionais, gestores e instituições. A adoção de estratégias que promovam equilíbrio entre demandas laborais e recursos disponíveis, aliada ao fortalecimento do suporte emocional e organizacional, contribui para a preservação da saúde mental dos enfermeiros e para a promoção de uma assistência segura, humanizada e de qualidade.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DA PESQUISA

A análise das produções científicas e dos documentos institucionais revelou que a síndrome de Burnout na enfermagem resulta da exposição prolongada a demandas ocupacionais que excedem os recursos disponíveis para o enfrentamento. A exaustão emocional, a despersonalização e a redução da realização profissional não aparecem como manifestações independentes, mas como dimensões que se reforçam ao longo do processo de desgaste.

A formulação clássica de Maslach, Jackson e Leiter (1996) sustenta essa compreensão multidimensional, enquanto Trigo, Teng e Hallak (2007) demonstram que o esgotamento profissional pode se associar a sofrimento psíquico mais amplo. Nos serviços de saúde, essa combinação adquire especial relevância devido à responsabilidade contínua pelo cuidado de pessoas em situações de vulnerabilidade.

Os fatores identificados confirmaram o peso das condições organizacionais na produção do adoecimento. Sobrecarga, jornadas prolongadas, escassez de pessoal e materiais, turnos irregulares, baixa autonomia, conflitos na equipe e ausência de reconhecimento formam um ambiente propício ao esgotamento. Ferreira e Lucca (2015) e Campos e Carlotto (2020) relacionam a ocorrência do Burnout entre profissionais de enfermagem às exigências intensas presentes nos serviços.

Desse modo, atribuir o problema somente à capacidade individual de resistência desconsidera o contexto em que o trabalho é realizado e pode responsabilizar o profissional por condições que dependem de decisões institucionais e de gestão.

A repercussão sobre a qualidade do cuidado ocorre porque o cansaço físico e emocional interfere em funções essenciais à prática de enfermagem. Redução da atenção, dificuldade de concentração, menor capacidade de julgamento clínico e tomada de decisão sob sobrecarga podem favorecer atrasos, omissões e falhas na execução de procedimentos.

Silva, Soares e Costa (2021) apontam que o Burnout constitui tema recorrente na enfermagem justamente por suas implicações para o trabalhador e para a assistência. A relação encontrada não significa que todo profissional com sinais de esgotamento cometerá erros, mas evidencia que ambientes persistentemente desgastantes fragilizam barreiras de segurança e aumentam a vulnerabilidade dos processos assistenciais.

A despersonalização compromete principalmente a dimensão relacional do cuidado. O distanciamento afetivo pode surgir como defesa diante do sofrimento contínuo, porém tende a reduzir a escuta, a empatia e a disponibilidade para comunicar-se com pacientes, familiares e colegas. Essa condição afeta o vínculo terapêutico, a humanização e o trabalho em equipe, elementos indispensáveis à continuidade da assistência.

A Política Nacional de Humanização (Brasil, 2013) reforça a valorização dos sujeitos e das relações no cuidado; portanto, proteger a saúde mental do profissional também constitui medida de sustentação de práticas humanizadas e não apenas uma ação voltada ao bem-estar individual.

Outro achado relevante foi a interdependência entre saúde do trabalhador e segurança do paciente. Quando o profissional atua sob exaustão persistente, com recursos insuficientes e apoio limitado, a capacidade de cumprir protocolos, comunicar alterações clínicas e coordenar ações pode ser prejudicada.

O material analisado permite compreender que a segurança não depende exclusivamente da competência técnica, mas também de condições que possibilitem atenção, recuperação física, cooperação e estabilidade emocional. Assim, programas de qualidade que ignoram o sofrimento das equipes tratam apenas parte do problema e podem obter resultados limitados.

As estratégias individuais, como descanso adequado, atividade física, apoio social, desenvolvimento da resiliência e busca de acompanhamento psicológico, apresentaram potencial protetivo, mas não foram suficientes quando implementadas isoladamente. Maslach e Leiter (2016) defendem que o enfrentamento do Burnout requer correspondência mais equilibrada entre o profissional e o ambiente de trabalho.

Por isso, recomendações de autocuidado precisam ser acompanhadas de dimensionamento adequado, pausas, organização das escalas, disponibilidade de recursos, participação nas decisões e canais seguros de acolhimento. Essa articulação impede que a prevenção seja reduzida à adaptação do trabalhador a contextos inadequados.

No nível institucional, destacaram-se liderança participativa, reconhecimento profissional, educação permanente, apoio psicossocial e fortalecimento da comunicação entre as equipes. Tais medidas favorecem a identificação precoce de sinais de sofrimento e permitem intervenções antes que o esgotamento comprometa de forma intensa a saúde ou o desempenho.

A Organização Mundial da Saúde (2019) reconhece o Burnout como fenômeno ocupacional, o que reforça a necessidade de respostas relacionadas ao trabalho. Protocolos de saúde do trabalhador e acompanhamento sistemático podem ainda produzir indicadores úteis para avaliar afastamentos, rotatividade, satisfação e condições assistenciais, respeitando a confidencialidade dos profissionais.

Em síntese, os resultados indicaram que o Burnout funciona simultaneamente como consequência de condições laborais adversas e como fator capaz de fragilizar a qualidade e a segurança do cuidado. A prevenção efetiva depende da corresponsabilidade entre profissionais, gestores e instituições, combinando suporte individual e transformação organizacional.

Embora o estudo não tenha produzido dados primários nem estimado prevalência em um serviço específico, a convergência das fontes bibliográficas e documentais ofereceu base consistente para compreender o fenômeno, identificar fatores prioritários e formular implicações para a prática e para a gestão da enfermagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo alcançou o objetivo de analisar a síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem, seus fatores desencadeantes, suas repercussões no cuidado e as estratégias de prevenção e manejo. Evidenciou-se que exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional estão associadas a condições individuais e, sobretudo, organizacionais, como sobrecarga, dimensionamento insuficiente, escassez de recursos, baixa autonomia, fragilidade das relações de trabalho e ausência de suporte institucional.

O adoecimento do profissional pode comprometer concentração, comunicação, empatia, julgamento clínico, trabalho em equipe e continuidade assistencial, com possíveis repercussões na ocorrência de falhas e eventos adversos. Por essa razão, a promoção da saúde mental da enfermagem deve integrar as políticas de saúde do trabalhador, de humanização e de segurança do paciente, sendo compreendida como requisito para uma assistência qualificada, segura e ética.

O delineamento bibliográfico e documental não reduz a qualidade ou a relevância científica da pesquisa. A análise crítica de produções acadêmicas e documentos institucionais possibilitou confrontar perspectivas, identificar convergências e construir uma interpretação fundamentada do problema. Como limitação, o estudo depende do alcance das fontes selecionadas e não permite mensurar prevalências ou particularidades de uma instituição; entretanto, seus resultados oferecem subsídios teóricos para decisões gerenciais, ações educativas e futuras investigações.

Recomenda-se que as instituições adotem medidas integradas, incluindo dimensionamento adequado das equipes, organização equilibrada das jornadas, apoio psicossocial, educação permanente, liderança participativa, reconhecimento profissional e monitoramento das condições de trabalho. Estudos futuros poderão avaliar a efetividade dessas estratégias em diferentes serviços e níveis de atenção, ampliando a produção de evidências sobre intervenções capazes de proteger simultaneamente os trabalhadores e os pacientes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Humanização da Atenção e Gestão do SUS (PNH)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_humanizacao_pnh_folheto.pdf. Acesso em: 9 nov. 2026.

CAMPOS, J. A. D. B.; CARLOTTO, M. S. **Prevalência da síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem**. Psicologia: Reflexão e Crítica, Porto Alegre, v. 33, n. 4, p. 1–10, 2020.

FERREIRA, N. N.; LUCCA, S. R. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de hospitais públicos e privados. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 68, n. 6, p. 1066–1073, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reben/. Acesso em: 9 nov. 2026.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 103–111, 2016. DOI: https://doi.org/10.1002/wps.20311.MASLACH, C.; LEITER, M. P. Burnout: The Cost of Caring. Cambridge: Malor Books, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases**. Genebra: WHO, 2019. Disponível em: https://www.who.int. Acesso em: 10 abr. 2026.

SILVA, J. L. L.; SOARES, R. S.; COSTA, F. S. Burnout na enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 74, n. 2, p. 1–10, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reben/. Acesso em: 9 nov. 2026.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223–233, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/?lang=pt. Acesso em: 9 nov. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases**. Geneva: World Health Organization, 28 maio 2019. Disponível em: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases. Acesso em: 18 out. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on mental health at work**. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: https://www.who.int/pu. Acesso em: 18 out. 2026.