

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
CÂMPUS TRÊS LAGOAS
CURSO DE ENFERMAGEM

FELIPE GABRIEL ROCINI ARAÚJO
SAYURI SILVA WAGATUMA

**SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA
ENFERMAGEM: REVISÃO INTEGRATIVA DA
LITERATURA**

TRÊS LAGOAS - MS
2025

FELIPE GABRIEL ROCINI ARAÚJO
SAYURI SILVA WAGATUMA

**SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA
ENFERMAGEM: REVISÃO INTEGRATIVA DA
LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Enfermagem, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Câmpus de Três Lagoas, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em enfermagem.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Sueli Santiago Baldan.

TRÊS LAGOAS – MS
2025

RESUMO

Os profissionais de enfermagem dentre os trabalhadores da saúde são os que possuem maior vínculo com os familiares e pacientes, portanto devem desenvolver qualidade nas relações interpessoais como a compreensão, empatia e respeito. Estas habilidades exigidas, associadas a uma carga horária exaustiva e não reconhecimento da profissão, podem causar um desgaste na saúde mental dos profissionais, tornando-os vulneráveis à Síndrome de Burnout. Objetiva-se neste estudo identificar a prevalência, fatores predisponentes, medidas de prevenção e de enfrentamento da Síndrome. Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura. A busca foi realizada nas bases de dados BVS-Lilacs, MEDLINE, CINAHL e SciELO, foram considerados artigos originais publicados no período de janeiro de 2020 a agosto de 2025. A amostra final foi composta por quatorze artigos científicos. Os resultados indicaram uma prevalência de 12 a 77% de Síndrome de Burnout. Os conflitos interpessoais; carga de trabalho excessiva; e o estresse ocupacional, foram os fatores predisponentes mais citados. Fatores organizacionais ou institucionais; oportunidades de crescimento; promoção de ambiente saudável e colaborativo; e programas de educação em saúde mental se destacaram como formas de prevenção. O planejamento; humor; expressão de sentimentos ou busca de conselho; praticar *hobbies* foram as medidas de enfrentamento mais descritas. O investimento em ações de programas de apoio psicológico e oferecimento de autonomia profissional permite o enfrentamento do processo de evolução da SB sem desgastes desnecessários, para o cuidado, assegurando a qualidade do atendimento e melhoria da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Habilidades de Enfrentamento; Profissionais de Enfermagem; Saúde Mental.

ABSTRACT

Among healthcare professionals, nursing staff are those who maintain the closest bond with patients and their families. Therefore, they must develop quality interpersonal skills such as understanding, empathy, and respect. These required abilities, when associated with exhausting workloads and a lack of professional recognition, can lead to mental health deterioration, making them vulnerable to Burnout Syndrome. The objective of this study is to identify the prevalence, predisposing factors, and measures of prevention and coping with the Syndrome. This is an integrative literature review study. The search was conducted in the BVS-Lilacs, MEDLINE, CINAHL, and SciELO databases, considering original articles published between January 2020 and August 2025. The final sample consisted of fourteen scientific articles. The results indicated a prevalence of Burnout Syndrome ranging from 12% to 77%. Interpersonal conflicts, excessive workload, and occupational stress were the most frequently cited predisposing factors. Organizational or institutional factors, growth opportunities, promotion of a healthy and collaborative environment, and mental health education programs stood out as preventive measures. Planning, humor, emotional expression or seeking advice, and engaging in hobbies were the most commonly described coping strategies. Investing in psychological support programs and offering professional autonomy enables the management of Burnout Syndrome progression without unnecessary strain, ensuring quality of care and improving the quality of life of nursing professionals.

Key words: Burnout Syndrome; Coping skills; Nurse Practitioners; Mental health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. OBJETIVOS	8
3. METODOLOGIA	9
4. RESULTADOS	11
5. DISCUSSÃO	18
6. CONCLUSÕES.....	20
REFERÊNCIAS.....	21

1. INTRODUÇÃO

O conceito de *burnout*, foi descrito por Freudenberger, no ano de 1974, que ao perceber que as pessoas que trabalhavam com sujeitos dependentes de drogas passavam a apresentar, com o passar do tempo, perda de energia, esgotamento e desmotivação para o exercício de suas atividades, tornando-se pessoas menos sensíveis, intolerantes e agressivas, tratando os pacientes de maneira distante e com agressividade (Ruiz; Rios, 2004).

Burnout é definido como uma síndrome, surge como uma resposta à exposição prolongada a estressores interpessoais crônicos no trabalho. São descritas três dimensões para essa resposta: a dimensão exaustão também descrita como desgaste, perda de energia, esgotamento, debilitação e fadiga; a dimensão cinismo, originalmente chamada de despersonalização, também descrita como atitudes negativas ou inapropriadas em relação aos clientes, irritabilidade, perda de idealismo e retraimento; e a dimensão ineficácia também descrita como produtividade, ou capacidade, reduzida, moral baixa e incapacidade de lidar com os desafios (Maslach; Leiter, 2016).

A Organização Mundial de Saúde retirou a Síndrome de *Burnout* (SB) do capítulo de transtornos mentais, a partir da décima primeira versão da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID-11), inserindo-a no capítulo 24 “Fatores que influenciam o estado de saúde ou o contato com serviços de saúde”, na categoria “Problemas associados ao emprego ou desemprego”, com o código QD85 com o termo: “Esgotamento, ou Síndrome do esgotamento profissional, ou Síndrome de *burnout*” (OMS, 2022).

Em relação à SB nos profissionais da saúde, os principais motivos estão relacionados à baixa remuneração, sobrecargas de trabalho, riscos com a vida dos pacientes, procedimentos complexos, lidar com diversos colegas de trabalho, resolução de conflitos, responsabilizar- se com a vulnerabilidade, ausência de materiais e recursos, relacionamento social e familiar, falta de reconhecimento e emancipação, levando ao adoecimento mental. (Alves *et al.*, 2023).

Estudo realizado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) em que foram entrevistados 1.054 profissionais de saúde, com amostra composta por 35% de médicos, 19% técnicos de enfermagem, 14% enfermeiros e 12% de psicólogos, demonstrou altos níveis de SB e depressão em profissionais da saúde de todo o Brasil, na categoria profissional de técnico de enfermagem 70% dos participantes apresentaram sintomas de esgotamento (Moser *et al.*, 2021).

Os profissionais de enfermagem, em suas rotinas de trabalho, possuem maior vínculo com os familiares e pacientes, com isto a profissão demanda qualidade nas relações

interpessoais, compreensão, empatia e respeito. Estas habilidades exigidas, juntamente com a carga horária elevada, de trabalho semanal, podem causar um desgaste na saúde mental dos profissionais (Barbosa *et al.*, 2024). Dessa forma, o nível de importância e exigências, dos profissionais de enfermagem dado o seu nível técnico, científico e relacional, resulta em elevados níveis de stress crônico, tornando-os vulneráveis à SB (Gomes, 2021).

A prevalência desta síndrome e as consequências advindas dessa doença justificam a necessidade de ampliação do conhecimento acerca de intervenções ou estratégias de prevenção e formas de tratamento.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral

Caracterizar a Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem por meio de uma revisão integrativa da literatura.

2.2 Específicos

Identificar os principais fatores predisponentes da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem;

Descrever as estratégias de prevenção e enfrentamento da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem.

3. METODOLOGIA

Com vistas a atingir o objetivo proposto, foi realizada uma Revisão Integrativa da Literatura, recurso que permite examinar de maneira detalhada, organizada e sistematizada as evidências disponíveis sobre uma problemática específica (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

Para definição da pergunta norteadora foi adotada a estratégia PICo, em que “P” corresponde a paciente ou problema; “I” corresponde ao fenômeno de interesse; e “Co” ao contexto do estudo (Karino; Felli, 2012). A questão norteadora definida foi: "Quais os fatores que predispõem ao desenvolvimento da síndrome de *burnout*, entre os profissionais de enfermagem e quais as medidas de prevenção e de enfrentamento?". Nela, o primeiro elemento da estratégia (P) consiste nos profissionais de enfermagem; o segundo (I), Síndrome de *Burnout*; o terceiro elemento (Co) medidas de prevenção e tratamento.

Os critérios de inclusão foram artigos originais publicados no período de janeiro de 2020 a agosto de 2025, nos idiomas português, inglês ou espanhol, disponíveis na íntegra e que atendessem à questão norteadora. Já os critérios de exclusão foram artigos duplicados, teses, dissertações, artigos de revisão, ou de opinião e editoriais.

A busca dos estudos primários ocorreu entre agosto e setembro de 2025, nas seguintes bases de dados: Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), por meio do portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), utilizando os descritores: Profissionais da Enfermagem, Burnout, Estratégias de Enfrentamento, obtidos na plataforma DeCS, e seus correspondentes em inglês *Nurses/Nursing*, *burnout*, *Coping Strategies*, os operadores booleanos *and* e *or* foram utilizados para refinar as buscas.

Após as buscas e leitura do material foram obtidos 14 artigos que compuseram a amostra, a tabela 1 descreve a trajetória de buscas.

Quadro 1 - Trajetória de buscas, de acordo com a base de dados acessada. Três Lagoas, 2025.

REVISTAS	SciELO	BVS	MEDLINE	CINAHL
IDENTIFICAÇÃO	3	198	268	297
SELEÇÃO	1	76	7	136
ELEGIBILIDADE	1	21	2	15
INCLUSÕES	1	5	2	6

Fonte: Os autores, 2025.

A análise dos dados foi realizada em duas etapas. Inicialmente procedeu-se a análise relacionada aos dados de identificação dos autores, ano de publicação, local de publicação,

periódico, em seguida identificou-se os objetivos, método e principais resultados. De posse destas informações, com base nos objetivos deste estudo, foram formuladas três categorias: **Fatores predisponentes ao desenvolvimento de Síndrome de Burnout; Medidas preventivas e Estratégias de enfrentamento.**

Os resultados foram apresentados em forma de quadros e de maneira descritiva.

4. RESULTADOS

O quadro 2 demonstra a distribuição do material obtido, os estudos estão apresentados na ordem decrescente de data da publicação, identificados pela letra E (estudo), seguido do número ordinal.

Quadro 2 – Distribuição dos artigos de acordo com título, autores, periódico, ano, país de publicação, objetivos, tipo de estudo e principais resultados. Três Lagoas, 2025.

Número do Artigo; Título Original; Autores; Periódico; Ano; País de Publicação	Objetivo	Tipo de Estudo	Principais Resultados
E01; “Understanding burnout among operating room nurses: a qualitative study”. LI, Y., <i>et al.</i> Front Public Health. 2025. China.	Explorar os acontecimentos vivenciados de esgotamento profissional entre enfermeiros de centro cirúrgico; proporcionar informações, baseadas em evidências, sobre o desenvolvimento de intervenções de enfermagem direcionadas a amenizar o esgotamento profissional dos enfermeiros.	Estudo qualitativo fenomenológico	O burnout resulta de fatores pessoais, sociais e organizacionais, causado principalmente pela excessiva carga de trabalho, pouca autonomia, conflitos interpessoais, falta de reconhecimento, limitações no desenvolvimento profissional e desequilíbrio entre esforço e recompensa. Intervenções direcionadas ao enfrentamento: autoajuste, busca de apoio social e autorreflexão, que necessitam de suporte institucional para sua eficácia.
E02; “Perceived stress and burnout in nurses, the moderating role of age and network analysis perspective.” TATALA, M., <i>et al.</i> Ann Agric Environ Med. 2025. Polônia.	Examinar o relacionamento entre burnout e estresse nos enfermeiros durante a pandemia de COVID-19.	Estudo de delineamento transversal	Os resultados indicaram uma relação positiva entre o estresse percebido e o burnout, que aumenta com o avanço da idade e com a percepção de realização profissional.
E03; “AI-Assisted Tailored Intervention for Nurse Burnout: A Three-Group Randomized Controlled Trial.” BAEK, G.; CHA, C. Worldviews on Evidence-Based Nursing; 2025. Coréia do Sul.	Avaliar a eficácia de uma intervenção personalizada assistida por inteligência artificial para reduzir o burnout entre enfermeiros, comparando três grupos: um experimental (intervenção IA), um controle com auto escolha do programa e outro controle passivo (recebe apenas informação online).	Ensaio controlado randomizado, simples-cego	No grupo experimental, as intervenções aplicadas foram: a terapia do riso e terapia de aceitação e compromisso, foi observado que o grupo experimental apresentou redução significativa nas dimensões relacionadas ao paciente e à pessoa (despersonalização), em comparação aos grupos controle. Não foi observada diferença significativa entre os grupos em relação à dimensão relacionada à satisfação no trabalho. A resposta ao estresse foi observada, com maior impacto no grupo que escolheu seu programa.

Tabela 2 – Distribuição dos artigos de acordo com título, autores, periódico, ano, país de publicação, objetivos, tipo de estudo e principais resultados. Três Lagoas, 2025 (continuação).

<p>E04; “Burnout combating strategies, triggers, implications, and self-coping mechanisms among nurses working in Saudi Arabia: a multicenter, mixed methods study”. MOHAMMED, J. <i>et al.</i> BMC Nursing. 2025; Arábia Saudita.</p>	<p>Investigar os gatilhos, as implicações e os mecanismos de enfrentamento do burnout para aliviá-lo nos níveis pessoal, individual e organizacional e estratégias para combater as responsabilidades da administração de enfermagem, a carga de trabalho e as tarefas administrativas hospitalares em diversos ambientes de saúde.</p>	<p>Estudo multicêntrico</p>	<p>Foram entrevistados 1.747 Enfermeiros que afirmaram que as causas de SB eram falta de pessoal; remuneração inadequada; falta de reconhecimento; falta de apoio; dinâmica disfuncional no local de trabalho; carga de trabalho excessiva; ambiente de trabalho disfuncional; lidar com pacientes difíceis; lidar com o aumento da carga de trabalho sem compensação; tarefas não clínicas adicionais; e horários de trabalho inflexíveis. As estratégias de enfrentamento relatadas foram: prática de atividade física, leitura; Meditação; prática de <i>hobbies</i>; comunicação aberta com a família; criação de um ambiente de trabalho acolhedor; redução da jornada de trabalho; apoio social e familiar; relaxamento; participar de atividades prazerosas; expressar sentimentos a um amigo; reconhecer os gatilhos do burnout; autodisciplina; e estabelecimento de limites.</p>
<p>E05; “Strategies for coping with stress, emotional control and occupational burnout among surgical nurses.” REBAK, D., <i>et al.</i> Ann Agric Environ Med. 2024; Polônia</p>	<p>Avaliar a prevalência de estresse, incluindo estratégias para lidar com o estresse, controle emocional e síndrome de burnout ocupacional, bem como o efeito do estresse crônico no burnout ocupacional entre enfermeiros cirúrgicos.</p>	<p>Estudo transversal descritiva com abordagem quantitativa</p>	<p>40% dos participantes apresentaram alto nível de estresse, 39,1% apresentaram nível médio e 20,9% nível baixo; as estratégias de enfrentamento mais utilizadas foram enfrentamento ativo e planejamento, e menos empregadas foram uso de substâncias psicoativas e humor.</p>
<p>E06; “Moral Distress, Burnout, Turnover Intention, and Coping Strategies among Korean Nurses during the Late Stage of the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Method Study.” LEE, J. J., <i>et al.</i> Squires. J. Nurs Manag. 2024; Coréia do Sul.</p>	<p>Examinar a relação entre sofrimento moral e intenção de rotatividade de enfermeiros; investigar se o esgotamento e identificar as estratégias de enfrentamento empregadas por enfermeiros para amenizar o sofrimento moral.</p>	<p>Estudo de abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos</p>	<p>Constatou-se que 56,7% dos enfermeiros apresentavam sintomas de burnout, e 41,4% relataram intenção de deixar o emprego; Enfermeiros expostos a dilemas éticos persistentes e condições de trabalho desgastantes apresentaram maior vulnerabilidade ao esgotamento emocional e à intenção de deixar a profissão; O sofrimento moral apresentou correlação positiva e significativa com o burnout e com a intenção de rotatividade.</p>

Tabela 2 – Distribuição dos artigos de acordo com título, autores, periódico, ano, país de publicação, objetivos, tipo de estudo e principais resultados. Três Lagoas, 2025 (continuação).

<p>E07; “Estresse ocupacional e estratégias de coping de enfermeiros e técnicos de enfermagem durante a pandemia de COVID-19.” CRISTINA, I. R. S. <i>et al.</i> Rev. eletrônica enferm. 2024. Brasil</p>	<p>Avaliar os fatores geradores do estresse ocupacional dos enfermeiros e técnicos de enfermagem atuantes no cuidado direto aos pacientes acometidos pela COVID-19, durante a pandemia, e verificar sua relação com estratégias de coping adotadas pela equipe de enfermagem.</p>	<p>Estudo transversal analítico, abordagem quantitativa</p>	<p>Enfermeiros apresentaram maior pontuação em fatores de trabalho sobre as responsabilidades gerenciais e administrativas; O principal fator estressor foi o das relações interpessoais, seguido por papéis estressores na carreira e fatores intrínsecos ao trabalho; O uso de estratégias de enfrentamento entre enfermeiros é o domínio das relações interpessoais; Enfermeiros com duplo vínculo empregatício apresentaram maior uso de estratégias de evitação.</p>
<p>E08; “Stress, burnout and coping among nurses working on acute medical wards and in the community: a quantitative study.” HJÖRLEIFSDÓTTIR, E., <i>et al.</i> Scandinavian Journal of Caring Sciences. 2024. Islândia.</p>	<p>Investigar o sofrimento, o burnout e o enfrentamento entre enfermeiros comunitários e enfermeiros hospitalares.</p>	<p>Estudo transversal quantitativo</p>	<p>Dos 409 participantes, os com menos de 40 anos demonstraram significativamente mais sofrimento e burnout do que aqueles com mais de 40 anos. Os participantes que apresentaram sofrimento moderado e alto apresentaram risco significativamente maior de sofrer burnout pessoal, relacionado ao trabalho e relacionado ao paciente. Foi encontrada uma correlação positiva significativa entre sofrimento e fuga-evitação comportamental, fuga-evitação cognitiva e distanciamento.</p>
<p>E09; “Work-related stress among nurses: a comparative cross-sectional study of two government hospitals in Ghana.” GMAYINAAM, V. U., <i>et al.</i> BMC Public Health. 2024. Gana.</p>	<p>Investigar o impacto do estresse ocupacional e dos mecanismos de enfrentamento sobre o burnout entre enfermeiros em Gana.</p>	<p>Estudo transversal comparativo</p>	<p>A amostra foi de 248 enfermeiros, 77,8% dos enfermeiros apresentaram nível moderado de estresse. Principais causas: as longas jornadas de trabalho, a exposição a doenças infecciosas, os níveis inadequados de pessoal, o atendimento a muitos pacientes sozinhos e a falta de intervalos de descanso são alguns dos fatores de estresse mais prevalentes. Estratégias de enfrentamento: prática de <i>hobbies</i>, evitar fontes desnecessárias de estresse, melhor gestão do tempo, ajustes em padrões e atitudes.</p>

Tabela 2 – Distribuição dos artigos de acordo com título, autores, periódico, ano, país de publicação, objetivos, tipo de estudo e principais resultados. Três Lagoas, 2025 (continuação).

<p>E10; “Stress dimensions, patterns of coping, and psychopathological risk among nurses: a person-centred approach.” VALLONE, F., <i>et al.</i> BMC Nursing. 2024. Itália.</p>	<p>Promover a conscientização sobre as próprias respostas de enfrentamento, regulação emocional e processos de ajustamento entre enfermeiros.</p>	<p>Estudo transversal</p>	<p>Participaram do estudo 256 enfermeiros, os resultados indicaram que 33,1% dos participantes se inseriram no grupo Ativo/Orientado para a Solução; 21,9% inseridos no grupo denominado Desregulado/Focado na Emoção e 46,0 % inseridos no grupo Passivo/Desengajado. Entre os enfermeiros pertencentes ao grupo Desregulado/Focado na Emoção foi identificado níveis mais altos de esforço percebido e mais baixos de Recursos percebidos do que os enfermeiros pertencentes ao grupo Ativo/Orientado para soluções.</p>
<p>E11; “Investigation of psychological factors related to compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among nurses.” YEŞİL, A; POLAT, S. BMC Nursing. 2023. Turquia.</p>	<p>Investigar os níveis de fadiga por compaixão, satisfação com a compaixão, burnout, vários níveis de sintomas psicopatológicos, habilidades de enfrentamento e a relação entre eles.</p>	<p>Estudo transversal descritivo</p>	<p>Fizeram parte do estudo 356 enfermeiros e estes apresentavam baixo nível de burnout, satisfação por compaixão moderada a alta e sintomas de fadiga por compaixão de baixo a moderado.</p>
<p>E12; “System of Work and Stress-Coping Strategies Used by Nurses of a Polish Hospital during the COVID-19 Pandemic.” HAOR, B., <i>et al.</i> Int J Environ Res Public Health. 2023. Polônia.</p>	<p>Comparar as estratégias de enfrentamento do estresse utilizadas por enfermeiros em dois sistemas de trabalho diferentes (um turno/dois turnos) em um hospital polonês em 2021.</p>	<p>Estudo transversal quantitativo</p>	<p>Foram entrevistados 100 enfermeiros, 67 dos participantes trabalhavam em sistema de dois turnos e 33 em sistema de um turno; as estratégias de enfrentamento mais frequentes foram Aceitação e Enfrentamento ativo; as estratégias com menores médias foram humor / brincadeira e uso de substâncias psicoativas; Enfermeiros em sistema de um turno usaram significativamente mais enfrentamento ativo, religião e busca de apoio instrumental do que aqueles em sistema de dois turnos. A maioria dos participantes, cerca de 70%, relatou que seus níveis de estresse profissional se elevaram durante a pandemia.</p>

Tabela 2 – Distribuição dos artigos de acordo com título, autores, periódico, ano, país de publicação, objetivos, tipo de estudo e principais resultados. Três Lagoas, 2025 (continuação).

<p>E13; “Professional burnout of nursing team working to fight the new coronavirus pandemic.” MAGALHÃES, A. M. M., <i>et al.</i> Revista Brasileira de Enfermagem. 2022. Brasil</p>	<p>Identificar o burnout e os fatores associados entre trabalhadores de enfermagem que atuam no enfrentamento da COVID-19.</p>	<p>Estudo transversal, descritivo e analítico.</p>	<p>Participaram do estudo 499 profissionais de enfermagem, foi identificado uma prevalência de burnout em 12% profissionais; maior prevalência de burnout em enfermeiros que nos demais profissionais da categoria. O sexo feminino e estado civil solteiro foram os fatores associados à SB, identificado no estudo. A alta realização profissional pode ter atuado como fator protetor, reduzindo a prevalência global do burnout, mesmo diante da sobrecarga emocional e estrutural durante a pandemia.</p>
<p>E14; “Nurses’ strategies for dealing with stress during the COVID-19 pandemic.” SZLENK- CZYCVZERSKA, E; LAWNIK, A; SZEPELUK, A. Medical Science Pulse. 2021. Polônia</p>	<p>Analizar as estratégias de enfrentamento do estresse utilizadas por enfermeiros que trabalhavam em instituições médicas públicas e privadas nas províncias de Opolskie e Lubelskie (Polônia) durante a pandemia de COVID-19.</p>	<p>Estudo transversal quantitativo.</p>	<p>As estratégias mais utilizadas foram: Enfrentamento ativo, Planejamento, Aceitação, Reavaliação positiva e Busca de suporte instrumental. Com o aumento da idade, houve redução no uso de humor, descarga emocional, uso de substâncias psicoativas e autocritica; porém, aumentou a tendência de recorrer à religião. Enfermeiros(as) com nível de mestrado apresentaram maior uso de reavaliação positiva e religiosidade como forma de enfrentamento. Profissionais com menor tempo de serviço (até 10 anos) recorreram mais a humor, apoio emocional e instrumental, mas também se culpavam mais.</p>

Fonte: Os autores, 2025.

O quadro a seguir demonstra a distribuição dos estudos, conforme as categorias encontradas.

Quadro 3 – Distribuição dos estudos de acordo com a categoria temática. Três Lagoas, 2025.

Categoria	Estudos
Fatores predisponentes ao desenvolvimento de Síndrome de Burnout	E1; E2; E5; E6; E7; E9.
Medidas de prevenção à SB	E2; E3; E4; E7; E8; E9; E13; E14.
Estratégias de Enfrentamento	E1; E5; E6; E7; E9; E10; E11; E12; E13; E14.

Fonte: Os autores, 2025.

Categoria 1 - Fatores predisponentes ao desenvolvimento de SB

Como fatores que predispõem ao desenvolvimento de burnout os estudos apontaram a existência de conflitos interpessoais (E1; E7; E9); a carga de trabalho excessiva (E1; E9); o estresse ocupacional (E5; E7); a falta de autonomia dos profissionais de enfermagem (E1); limitações no desenvolvimento profissional e desequilíbrio entre esforço e recompensa; a falta de reconhecimento (E1); a idade, pode impactar no estresse sobre a percepção de realização profissional e com o avanço da idade há um aumento na sensação de perda de eficácia e do reconhecimento no trabalho (E2); os profissionais de enfermagem que têm a percepção de menor eficácia tendem a suprimir emoções negativas; (E5) dilemas éticos persistentes (E6); a exposição a doenças infecciosas e a riscos de acidentes ocupacionais, pessoal inadequado, atendimento a muitos pacientes sozinho e falta de intervalos para descanso (E9).

Ser enfermeiro predispõem ao desenvolvimento de SB, quando comparados aos demais profissionais de enfermagem, atribuído à função de gerência como fator laboralmente desgastante (E13).

Categoria 2 - Medidas de prevenção à SB

As medidas preventivas apontadas pelos autores envolvem: fatores organizacionais ou institucionais (E3; E4; E13; E14), oportunidades de crescimento (E1; E11); ambiente saudável e colaborativo (E4; E7); programas de educação em saúde mental (E4; E13); incentivos financeiros ou oportunidade de crescimento (E1); fortalecimento da resiliência ou foco adaptativo (E2); avaliação de necessidades pessoais (E4), controle sobre próprias agendas, condução de reuniões departamentais para discutir saúde (E4); uso de estratégias ativas (E5), comunicação clara e efetiva (E7), aceitação social, domínio de próprias tarefas e clareza de papéis (E8), evitar fontes de estresse (E9), realização pessoal (E13), ações que favoreçam equilíbrio emocional ou espiritual e treinamento em habilidades sociais (E14).

Categoria 3 – Estratégias de enfrentamento

Os autores apontaram como estratégias que podem ser eficazes no enfrentamento da SB o planejamento (E5; E11; E12; E13); humor (E5; E12; E14); expressar sentimentos ou busca de conselho (E9; E10); praticar *hobbies* (E9; E12); busca de suporte instrumental e condicionamento religioso (E12; E14); busca de apoio social (E1); autorreflexão, apoio emocional, valorização profissional e melhoria na comunicação (E1); apoio organizacional (E6); ambientes éticos e saudáveis (E6); estratégias resolutivas (E7); estratégias emocionais como expressão de sentimentos e gerenciar melhor o tempo (E9); pensamento positivo (E10); reavaliação positiva (E14).

Dentre as estratégias relatadas como pouco eficazes no enfrentamento da SB estão: uso de substâncias psicoativas (E5; E12; E14); fuga/evitação (E7; E10); auto culpa (E10) e retraiamento comportamental e negação (E14).

5. DISCUSSÃO

A partir dos resultados aqui apresentados nota-se que os diferentes autores, de diferentes localidades, obtiveram dados semelhantes quanto aos fatores que predispõem para o adoecimento e desenvolvimento da SB, como a carga excessiva de trabalho, conflitos interpessoais, jornada profissional inadequada e vulnerabilidade ao esgotamento emocional.

A longa jornada de trabalho também emergiu como um fator predisponente ao adoecimento, esta prática causa uma espécie de vício, que reforça comportamentos ativos de trabalhar mesmo em períodos de lazer, como nas férias e fora do horário de trabalho, levando a irregularidade do sono, exaustão emocional e prejuízos na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. Esses resultados refletem não apenas fragilidades nas condições de trabalho, mas também a carência de estratégias de enfrentamento nas instituições, indicando a necessidade de incorporar políticas voltadas para o suporte emocional, psicológico e físico, reforçando a prevenção (Barbosa *et al.*, 2024; Osei *et al.*, 2024).

Os resultados, encontrados neste estudo, evidenciam que o burnout entre profissionais de enfermagem é um fenômeno condicionado tanto por fatores individuais quanto organizacionais. A sobrecarga de trabalho é o principal gatilho para o desenvolvimento do esgotamento emocional (Poghosyan *et al.*, 2023).

Uma revisão sistemática sobre fatores desencadeantes da SB em profissionais de enfermagem destaca a multifatorialidade da SB, enfatizando as condições laborais inadequadas, carga emocional e falta de suporte institucional (Nascimento; Rebelo; Preto, 2025).

Dentre as medidas preventivas, destacam-se como fatores organizacionais ou institucionais: planejamento; incentivos financeiros ou oportunidade de crescimento, ambiente saudável e colaborativo. Entre os fatores individuais encontram-se ações que favoreçam equilíbrio emocional ou espiritual, treinamento em habilidades sociais, domínio de tarefas. Estudo de revisão que investigou as principais definições, sintomas e critérios diagnósticos, os fatores de risco da SB, medidas que diminuem os níveis de estresse ocupacional e as intervenções para prevenção da SB indica que o treinamento de habilidades de enfrentamento, a prática de meditação e de atividade física, práticas de autocuidado, busca de equilíbrio entre trabalho e outras dimensões da vida, envolvimento em *hobby*, são medidas individuais que previnem o aparecimento de Burnout. Como medidas institucionais tem-se a realização de capacitação dos funcionários, reestruturação na atribuição de serviços, flexibilização do horário de trabalho, plano de carreira e oferecer maior autonomia ao profissional (Perniciotti *et al.*, 2020).

A promoção de um ambiente de trabalho saudável, a implementação de programas de apoio psicológico e a revisão das cargas de trabalho são passos cruciais para proteger a saúde mental dos enfermeiros. Além disso, é essencial fomentar uma cultura que valorize o bem-estar dos profissionais de saúde, incentivando a comunicação aberta, o trabalho em equipe e a busca por soluções colaborativas (Mohammad *et al.*, 2025; Cristina *et al.*, 2024).

Quanto às estratégias de enfrentamento, há destaque para o uso de estratégias ativas, como o planejamento, o enfrentamento direto de problemas, a religiosidade, o autocuidado e a busca de apoio social e emocional. A reavaliação positiva e o senso de coerência também se destacam como elementos que auxiliam na manutenção da saúde mental e na adaptação e resiliência. Estudo realizado para analisar a presença de componentes da SB e fatores relacionados em profissionais da Estratégia Saúde da Família, identificou que as estratégias adotadas pela maioria dos participantes foram enfrentamento focalizado no problema, seguido de enfrentamento focalizadas na emoção, as estratégias de prática religiosa e de busca de suporte social, foram citadas por um menor número de entrevistados (Tomaz *et al.*, 2025).

Por outro lado, estratégias evitativas, como a negação, o isolamento e o uso de substâncias psicoativas, apresentaram relação com o agravamento do burnout. Portanto, o enfrentamento do burnout requer uma abordagem em diferentes níveis, incluindo ações voltadas ao indivíduo, ao grupo e à instituição. Quando as estratégias de enfrentamento são ineficazes, o trabalhador pode evoluir para um processo de diminuição das capacidades motivacionais, perda de suas forças psíquicas e da habilidade para solucionar problemas (Tomaz *et al.*, 2025).

Em síntese, o enfrentamento do burnout requer uma abordagem multinível, que inclua ações voltadas ao indivíduo, ao grupo e à instituição. A integração de medidas preventivas, apoio psicossocial e reconhecimento profissional é indispensável para promover a saúde mental, a qualidade de vida e a permanência dos enfermeiros na profissão.

6. CONCLUSÕES

Este estudo de revisão permitiu identificar os principais fatores que levam ao desenvolvimento da SB, as estratégias que podem ser adotadas para evitar o adoecimento dos profissionais de enfermagem e as estratégias que podem ser utilizadas para mitigar os efeitos da SB. Os dados apresentados reforçam a necessidade de desenvolvimento de ações integrativas entre as equipes multiprofissionais e os gestores, assim como a elaboração de políticas locais, regionais ou em nível federal que possibilitem a melhoria das condições de trabalho, a valorização profissional e diretrizes para o cuidado em saúde mental dos profissionais de enfermagem.

A escolha de estudos nos idiomas português, inglês e espanhol, de acesso livre e em um determinado período, podem ser um fator limitador. O uso de artigos publicados indexados em bases de dados delimitadas impediu o acesso a diferentes publicações, entretanto buscou-se, com isso, assegurar a qualidade dos estudos acessados.

Espera-se que os resultados deste estudo contribuam para ampliação dos conhecimentos sobre a temática, reforçando estratégias eficazes de prevenção e enfrentamento, a fim de prevenir o esgotamento profissional e reduzir a prevalência de SB. O desenvolvimento de mais estudos sobre a temática, pode contribuir para a ampliação do conhecimento sobre a realidade enfrentada pelos profissionais de enfermagem e como esta realidade afeta a saúde física e mental destes profissionais que os leva à exaustão.

REFERÊNCIAS

- ALVES, B. N. *et al.* Risk factors for burnout syndrome in nurses at a public hospital in Mossoró/RN, Brazil. **Revista Ciências em Saúde**, v. 13, n. 2, p. 25–32, 20 jun. 2023. Disponível em:<https://portalrcs.hcitajuba.org.br/index.php/rcsfmit_zero/article/view/1380/876>. Acesso em: 07 de ago. 2024.
- BAEK, G.; CHA, C. AI-assisted tailored intervention for nurse burnout: A three-group randomized controlled trial. **Worldviews on evidence-based nursing**, v. 22, n. 1, p. e70003, 2025. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39981583/>>. Acesso em: 20 de out. 2025.
- BARBOSA, N. S. *et al.* Factors associated with workaholism in nurses' mental health: integrative review. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 32, 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rvae/a/FrCtyPwDPWSVrzMVxddcGsn/?lang=en>>. Acesso em: 23 de set. 2025.
- CRISTINA, I. R. S. *et al.* Estresse ocupacional e estratégias de coping de enfermeiros e técnicos de enfermagem durante a pandemia de COVID-19. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 26, p. 75608, 2024. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/75608>>. Acesso em: 20 de out. 2025.
- GMAYINAAM, V. U., *et al.* Work-related stress among nurses: a comparative cross-sectional study of two government hospitals in Ghana. **BMC public health**, v. 24, n. 1, p. 2257, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s12889-024-19757-3>>. Acesso em: 20 de out. 2025.
- GOMES, L. M. **Prevalência do burnout nos enfermeiros: estudo numa equipe de urgência hospitalar.** 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho; Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro Escola Superior de Enfermagem. Portugal. Disponível em: <<https://repository.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/70574/1/Lidia%20Maria%20Martins%20Gomes.pdf>>. Acesso em: 07 de ago. 2024.
- HAOR, B., *et al.* System of work and stress-coping strategies used by nurses of a Polish hospital during the COVID-19 pandemic. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 6, p. 4871, 2023. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36981780/>>. Acesso em: 20 de out. 2025.
- HJÖRLEIFSDÓTTIR, E., *et al.* Stress, burnout and coping among nurses working on acute medical wards and in the community: A quantitative study. **Scandinavian journal of caring sciences**, v. 38, n. 3, p. 636–647, 2024. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38977380/>>. Acesso em: 20 de out. 2025.
- KARINO, M. E; FELLI, V. E. A. Enfermagem baseada em evidências: avanços e inovações em revisões sistemáticas. **Ciênc. cuid. saúde**, p. 11–15, 2012. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/17048>>. Acesso em: 07 de ago. 2024.
- LEE, J. J., *et al.* Moral distress, burnout, turnover intention, and coping strategies among

Korean nurses during the late stage of the COVID-19 pandemic: A mixed-method study. **Journal of nursing management**, v. 2024, p. 5579322, 2024. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11919054/>>. Acesso em: 20 de out. 2025.

LI, Y., et al. Understanding burnout among operating room nurses: a qualitative study. **Frontiers in public health**, v. 13, p. 1604631, 2025. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40491999/>>. Acesso em: 20 de out. 2025.

MAGALHÃES, A. M. M., et al. Professional burnout of nursing team working to fight the new coronavirus pandemic. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 75, n. suppl 1, p. e20210498, 2022 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0498>>. Acesso em: 20 de out. 2025.

MARIA, B. et al. Factors associated with Burnout Syndrome in police officers: a scoping review. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, n. 2, 1 jan. 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/cKHqQRsBFRghCW6k7rbKzDc/?lang=en>>. Acesso em: 23 de set. 2025.

MASLACH, C; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)**, v. 15, n. 2, p. 103–111, 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27265691/>>. Acesso em: 07 de ago. 2024.

MOHAMMED, J. et al. Burnout combating strategies, triggers, implications, and self-coping mechanisms among nurses working in Saudi Arabia: a multicenter, mixed methods study. **BMC nursing**, v. 24, n. 1, p. 590, 2025. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40420210/>>. Acesso em: 20 de out. 2025.

MOSER, C. M., et al. Saúde mental dos profissionais da saúde na pandemia do coronavírus (Covid-19). **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 23, n. 1, 2021. Disponível em <cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v23n1a10.pdf>. Acesso em: 07 de ago. 2025.

NASCIMENTO, L.G; REBELO, T. M. S.; PRETO, L. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem: uma revisão sistemática da literatura. In: **Open Science Research XIX. Editora Científica Digital**, 2025. p. 410–422. Disponível em: <<https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/250319076.pdf>>. Acesso em: 05 de nov. 2025.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **CID-11 para Estatísticas de Mortalidade e de Morbidade**. Disponível em: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/pt>. Acesso em: 07 de ago. 2025.

OSEI R. K. et al. Work-related stress among nurses: a comparative cross-sectional study of two government hospitals in Ghana. **BMC public health**, v. 24, n. 1, p. 2257, 2024. Disponível em: <<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-19757-3>>. Acesso em: 05 de nov. 2025.

PERNICIOTTI, P. et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH**, São Paulo, v. 23, n. 1, p.

35-52, jun. 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 06 de nov. 2025.

POGHOSYAN, L., *et al.* Nurse burnout and quality of care: Cross-national investigation in the United States, Canada, England, and Scotland. **BMJ Quality & Safety**, v. 32, n. 1, p. 47-55, 2023. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2908908/>>. Acesso em: 03 de nov. 2025.

RAMALHO, M. A. N.; NOGUEIRA, M. C. F. Vivências de profissionais de saúde da área de oncologia pediátrica. **Psicologia em Estudo**, v. 12, n. 1, p. 123–132, abr. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/rGTJCrk6dFv5QqK9dBXNGFF/?lang=pt>>. Acesso em: 06 de ago. 2024.

RĘBAK, D., *et al.* Strategies for coping with stress, emotional control and occupational burnout among surgical nurses. **Annals of agricultural and environmental medicine: AAEM**, v. 31, n. 4, p. 473–478, 2024. Disponível em: <<https://www.aaem.pl/pdf-191821-113023?filename=Strategies%20for%20coping.pdf>>. Acesso em: .Acesso em: 20 de out. 2025.

RUIZ, C. O.; RÍOS, F. L. El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas 1. **International journal of clinical and health psychology: IJCHP**, v. 4, n. 1, p. 137–160, 2004. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/record/2004-10634-008>>. Acesso em: 07 de ago. 2024.

SANTOS, M.; MARIA, M. M. Association between patient safety culture and professional quality of life among nursing professionals. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 58, 1 jan. 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/yh6hYdR4XVLXB5PpKZ3qLcL/?lang=en>>. Acesso em: 26 jan. de 2025.

SOUZA, M. T; SILVA, M. D; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein** (São Paulo, Brasil), v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. <<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 07 de ago. 2024.

SZLENK-CZYCZERSKA, E; ŁAWNIK, A; SZEPELUK, A. Nurses' strategies for dealing with stress during the COVID-19 pandemic. **Higher schools pulse**, v. 15, n. SUPPLEMENT 2, p. 1–8, 2021. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39743722/>>. Acesso em: 20 de out. 2025

TATALA, M., *et al.* Perceived stress and burnout in nurses - the moderating role of age and network analysis perspective. **Annals of agricultural and environmental medicine: AAEM**, v. 32, n. 1, p. 85–97, 2025. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40159740/>>. Acesso em: 20 de out. 2025

TOMAZ H. C., *et al.* Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da Estratégia Saúde da Família. **Interface (Botucatu)**. 2020; v 24(Supl. 1): e190634. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/Interface.190634>>. Acesso em: 05 de nov. 2025.

VALLONE, F., *et al.* Stress dimensions, patterns of coping, and psychopathological risk among nurses: a person-centred approach. **BMC nursing**, v. 23, n. 1, p. 569, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s12912-024-02250-y>>. Acesso em: 20 de out. 2025.

YESIL, A; POLAT, S. Investigation of psychological factors related to compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among nurses. **BMC nursing**, v. 22, n. 1, p. 12, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s12912-023-01174-3>>. Acesso em: 20 de out. 2025.