



Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem: Os Principais Determinantes Fatores de Risco

Burnout Syndrome in Nursing Professionals: Main Determinants and Risk Factors

Antônia Erica Espozette Corsini

Graduandos em Enfermagem pela UNINASSAU 2025 Cacoal/RO

Quésia Santana da Silva Rocha

Graduandos em Enfermagem pela UNINASSAU 2025 Cacoal/RO

Mariana Kely Diniz Gomes de Lima

Graduada em Enfermagem pela Universidade de Marília, especialista em saúde coletiva pela UNIFACIMED, especialista em vigilância em saúde pelo EVS Instituto Sírio Libanês de Ensino e Pesquisa e docente do curso de medicina, enfermagem e Odontologia da UNINASSAU Cacoal

Lucas Zango Angeli Lima

Resumo: O presente estudo visou compreender a Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, suas principais características, fatores determinantes e consequências sobre a saúde mental e o desempenho laboral. A pesquisa, de natureza bibliográfica e abordagem qualitativa, analisou publicações científicas nacionais sobre os fatores de risco e os impactos do Burnout no contexto da enfermagem. Os resultados apontaram que a sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento, o estresse contínuo e o déficit de suporte institucional são os principais determinantes da síndrome. Conclui-se que a prevenção e a valorização profissional são fundamentais para reduzir o esgotamento e promover o bem-estar dos trabalhadores.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; enfermagem; saúde mental; estresse ocupacional; qualidade de vida.

Abstract: This study aimed to understand Burnout Syndrome in nursing professionals, its main characteristics, determining factors, and its consequences on mental health and job performance. The research, of bibliographic nature and qualitative approach, analyzed national scientific publications on the risk factors and impacts of Burnout within the nursing context. The results indicated that work overload, lack of recognition, continuous stress, and insufficient institutional support are the main determinants of the syndrome. It is concluded that prevention and professional appreciation are essential to reduce burnout and promote workers' well-being.

Keywords: Burnout Syndrome; nursing; mental health; occupational stress; quality of life.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, tem sido caracterizada como uma resposta crônica ao estresse no ambiente de trabalho. Estudos destacam que ela surge quando há desequilíbrio entre as demandas ocupacionais e a capacidade do indivíduo em enfrentá-las,

levando a alterações físicas, emocionais e psicossociais (Aquino, Ribeiro, Martins, 2021).

Esse transtorno psicossocial é especialmente frequente em ambientes hospitalares, onde os profissionais de enfermagem enfrentam longas jornadas, contato direto com pacientes e familiares, além de condições precárias de trabalho. Esses fatores aumentam a predisposição, sobretudo em mulheres jovens e casadas, à manifestação da síndrome (Sousa *et al.*, 2019).

Na Atenção Básica, os profissionais de enfermagem lidam diariamente com situações complexas, como vulnerabilidade social, violência urbana e rural, além da dor e das perdas de pacientes. Essa rotina contribui para o desgaste físico e mental, ampliando os riscos de desenvolvimento da Síndrome de Burnout (Silva *et al.*, 2020).

Do ponto de vista conceitual, a síndrome é descrita como um modelo tridimensional, composto por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Essas dimensões, ainda que não totalmente consensuais na literatura, demonstram a gravidade da condição e os impactos negativos sobre a qualidade de vida e o desempenho dos enfermeiros (Barros, Barbosa, Soares, 2022).

O estilo de vida contemporâneo, marcado por jornadas intensas e ausência de tempo para lazer e convívio social, agrava os sintomas de Burnout. Entre os profissionais de enfermagem, isso se traduz em fadiga constante, alterações de humor, ansiedade e queda de motivação, repercutindo tanto na saúde mental quanto na prática profissional (Maciel, Gonçalves, 2020).

Dados apontam que a enfermagem é uma das maiores categorias profissionais do mundo, reunindo cerca de 27 milhões de trabalhadores. No Brasil, com aproximadamente 2 milhões de profissionais, essa categoria enfrenta contextos estressantes e condições de trabalho precárias, fatores que a tornam altamente vulnerável ao Burnout (Leite *et al.*, 2025).

Pesquisas também apontam que o Burnout é mais prevalente em profissões com contato direto e contínuo com pessoas, como é o caso da enfermagem. A rotina desgastante, a falta de reconhecimento e a escassez de recursos materiais e humanos favorecem a progressão do estresse para a síndrome (Brito, Sousa, Rodrigues, 2019).

Historicamente, o termo Burnout foi descrito pela primeira vez em 1974 por Herbert Freudenberger, ao observar jovens profissionais da saúde em Nova York. Desde então, essa síndrome tem sido associada a profissionais que lidam constantemente com o sofrimento humano, como médicos e enfermeiros, demonstrando atitudes de desmotivação e desumanização (Lopes, Santos, Giotto, 2019).

Entre os fatores desencadeantes mais identificados estão as jornadas excessivas, a sobrecarga de tarefas e a insatisfação profissional. Essas condições, somadas à falta de autonomia e ao baixo reconhecimento, geram estresse crônico e favorecem o aparecimento da síndrome em enfermeiros (Paiva *et al.*, 2019).

Os impactos da Síndrome de Burnout extrapolam o indivíduo e atingem também a instituição empregadora. A diminuição da produtividade, o aumento do absenteísmo e os custos com afastamentos e tratamentos de saúde representam consequências relevantes para o sistema (Sousa *et al.*, 2019).

A Organização Mundial da Saúde reconhece o Burnout como um problema de saúde pública e ocupacional, reforçando a necessidade de ambientes de trabalho mais saudáveis. No contexto da pandemia da covid-19, os desafios enfrentados pela enfermagem se intensificaram, agravando sintomas e riscos da síndrome (Leite *et al.*, 2025).

Diante desse panorama, torna-se urgente implementar estratégias de prevenção, diagnóstico precoce e tratamento. Isso inclui políticas de valorização da enfermagem, redução da carga horária, suporte psicológico e desenvolvimento de programas de promoção de saúde, visando proteger os profissionais e garantir um cuidado de qualidade (Barros, Barbosa, Soares, 2022; Brito, Sousa, Rodrigues, 2019).

A pesquisa tem como principal objetivo a identificação dos principais fatores desencadeantes de adoecimento mental nos profissionais da enfermagem, com tudo, foram escolhidos apenas artigos de pesquisa de campo, que buscaram localizar os pontos mais importantes entre os profissionais afetados.

METODOLOGIA

O presente estudo, de natureza de revisão bibliográfica, considera como “população” o conjunto de publicações científicas relacionadas ao tema dos principais fatores determinantes da Síndrome de Burnout em profissionais de Enfermagem. Assim, o universo da pesquisa compreende artigos científicos indexados em bases de dados como SciELO, LILACS, BVS e MEDLINE, que abordam os fatores de risco associados ao desenvolvimento da síndrome nessa categoria profissional. Foram incluídas na análise as publicações disponíveis na íntegra, em língua portuguesa, publicadas a partir do ano 2000 e que tratam especificamente dos fatores de risco para o Burnout na equipe de Enfermagem, sendo todos artigos de pesquisa de campo. Foram excluídos os estudos duplicados entre as bases, os que não abordam diretamente o foco da pesquisa e os escritos em outros idiomas. A amostra final foi composta por oito artigos disponíveis na íntegra, selecionados nas referidas bases de dados, que apresentam os principais achados sobre os fatores de risco diretamente relacionados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout em profissionais de Enfermagem.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a criação deste estudo, foi utilizado 8 artigos, todos de natureza de pesquisa de campo, que abordam diretamente os fatores de risco que permeiam

a equipe de Enfermagem sobre o burnout. Para melhor compreensão do foco de cada estudo utilizado, foi elaborado um quadro, onde descreve os principais focos debruçados pelos autores.

Tabela 1 – Referencial teórico.

Nome do Artigo	Autores	Ano de publicação	Tipo de Pesquisa	Principais Fatores Determinantes de Burnout
Síndrome de burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade do Recife	Galin-do RH; Feliciano KVO; Lima RAS; Souza AI	2012	Descritivo, transversal, censitário	Alta exaustão emocional e despersonalização; tarefas rápidas; salário incompatível; menor tempo de profissão; falta de perspectiva de ascensão.
Burnout entre profissionais de enfermagem em hospitais no Brasil	Dutra HS; Gomes PAL; Garcia RN; Oliveira HC; Freitas SC; Guirardello EB	2019	Transversal, quantitativo (MBI)	Fatores pessoais e profissionais: idade, local de trabalho, vínculo empregatício, tempo de experiência, turno; associados às dimensões do MBI.
Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem de pronto-socorro	Pires FC; Vecchia BP; Carneiro EM; Castro JPR; Ferreira LA; Dutra CM	2020	Quantitativo, descritivo, transversal (MBI)	Sobrecarga, rotatividade, pressão, falta de recursos, exposição a sofrimento; exaustão e despersonalização elevadas.
Preditores da síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem de UTI durante a pandemia da COVID-19	Freitas RF; Barros IM; Miranda MAF; Freitas TF; Rocha JSB; Lessa AC	2021	Descritivo, transversal, quantitativo	Idade >36 anos, hora extra, carga horária rígida, consumo de álcool; contexto pandêmico elevou exposição ao estresse.

Nome do Artigo	Autores	Ano de publicação	Tipo de Pesquisa	Principais Fatores Determinantes de Burnout
Impactos da Síndrome de Burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem da Atenção Básica	Ramos CEB; Farias JA; Costa MBS; Fonseca LCT	2019	Exploratório-descritivo, quantitativo-qualitativo (MBI + WHOQOL-Bref)	Jornada $\geq 40h$, monotonia, excesso de trabalho, baixa suporte organizacional, conflitos, contato com sofrimento e morte.
Síndrome de Burnout na Enfermagem: fatores associados ao processo de trabalho	Barroso AL; Costa JA; Galindo CV; Balbino CM; Silvino ZR; Joaquim FL	2020	Descritivo-exploratório, quantitativo (MBI)	Baixa realização pessoal associada à carga de trabalho; fatores organizacionais (sobrecarga, falta de autonomia, suporte, valorização).
Influência da síndrome de burnout na qualidade de vida de profissionais da enfermagem: estudo quantitativo	Ribeiro EKA; Santos RC; Araújo-Monteiro GKN; Brandão BMLS; Silva JC; Souto RQ	2021	Transversal, analítico (MBI + SF-36)	Burnout correlacionado com pior qualidade de vida; prevalente em profissionais mais velhos, com renda maior e entre enfermeiros.

Fonte: autores, 2025.

Análise integrativa dos artigos selecionados evidencia que a Síndrome de Burnout entre enfermeiros constitui um fenômeno multifatorial, diretamente relacionada às condições de trabalho, à sobrecarga laboral e às demandas emocionais próprias da profissão. Observa-se que, embora as amostras e contextos institucionais variem abrangendo desde unidades de atenção básica até setores de alta complexidade, como pronto-socorros e unidades de terapia intensiva, os fatores determinantes convergem, destacando-se a sobrecarga de trabalho, o prolongamento da jornada laboral, a falta de suporte organizacional e o desequilíbrio entre esforço e recompensa (Galindo *et al.*, 2012; Dutra *et al.*, 2019; Ramos *et al.*, 2019).

Os estudos de Galindo *et al.* (2012) e Ramos *et al.* (2019) apontam que a execução de tarefas com elevada rapidez, associada à remuneração insuficiente e à ausência de reconhecimento profissional, contribui significativamente para a exaustão emocional e a despersonalização, dimensões centrais do Burnout segundo

o Maslach Burnout Inventory (MBI). A percepção de injustiça organizacional e a limitação de perspectivas de ascensão profissional emergem como agravantes do sofrimento psíquico e da alienação no trabalho, reforçando o impacto dos fatores extrínsecos na deterioração do bem-estar dos enfermeiros.

De modo semelhante, o estudo de Dutra *et al.* (2019) evidencia que variáveis sociodemográficas e ocupacionais, como idade, tempo de serviço, vínculo empregatício e turno de trabalho, influenciam diretamente os níveis das dimensões do Burnout. Profissionais com maior tempo de atuação e vínculo instável apresentaram maiores índices de exaustão emocional, enquanto os trabalhadores noturnos demonstraram tendência à despersonalização, possivelmente em decorrência da ruptura do ciclo circadiano e do isolamento social característico desse regime de trabalho.

Nos contextos de urgência e emergência, Pires *et al.* (2020) destacam que a sobrecarga física e emocional, a constante exposição à dor, ao sofrimento e à morte, bem como a escassez de recursos humanos e materiais, configuram-se como os principais determinantes da síndrome. O ambiente de alta pressão e a necessidade de respostas rápidas intensificam o estresse ocupacional, resultando em fadiga crônica, distanciamento afetivo dos pacientes e sentimento de impotência profissional.

Durante a pandemia da covid-19, os determinantes clássicos da síndrome foram potencializados. O estudo de Freitas *et al.* (2021) demonstra que fatores como idade superior a 36 anos, realização de horas extras, rigidez na carga horária e consumo de álcool figuraram como preditores independentes de Burnout em técnicos de enfermagem de UTI. A sobreposição entre medo da infecção, incertezas quanto à segurança ocupacional e aumento da demanda assistencial intensificou os níveis de exaustão emocional e reduziu a sensação de realização profissional.

Outros estudos, como o de Barroso *et al.* (2020), reforçam a centralidade dos fatores organizacionais na gênese do Burnout. A elevada carga de trabalho, a ausência de autonomia decisória, a baixa valorização social da profissão e a escassez de recursos institucionais foram apontadas como variáveis estruturantes do sofrimento psíquico no trabalho. A baixa realização pessoal, associada à percepção de inutilidade ou à falta de reconhecimento, foi o componente mais recorrente entre os participantes.

Em relação à qualidade de vida, Ribeiro *et al.* (2021) identificaram correlação negativa entre os escores do Burnout e os domínios de vitalidade, saúde mental e aspectos sociais. Enfermeiros mais velhos e com maior tempo de carreira relataram níveis mais elevados de exaustão e despersonalização, indicando o efeito cumulativo do estresse ocupacional. Tais achados reforçam que o esgotamento não se limita a um fenômeno episódico, mas sim a um processo progressivo de desgaste que compromete tanto o desempenho profissional quanto o equilíbrio biopsicossocial do trabalhador.

De modo geral, os resultados analisados apontam que a Síndrome de Burnout entre enfermeiros é determinada por um conjunto de fatores inter-relacionados, nos

quais aspectos organizacionais, psicossociais e individuais interagem de forma complexa. O predomínio dos determinantes ligados ao ambiente de trabalho e às condições institucionais sugere que as estratégias de enfrentamento devem priorizar medidas estruturais, como adequação de carga horária, dimensionamento de pessoal, apoio psicológico institucional e políticas de valorização profissional (Barroso *et al.*, 2020; Freitas *et al.*, 2021; Ribeiro *et al.*, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos permitiu constatar que a Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem constitui um fenômeno complexo e multifatorial, fortemente associado às condições de trabalho e ao contexto organizacional em que esses profissionais estão inseridos. Evidenciou-se que a sobrecarga de atividades, a jornada laboral excessiva, a ausência de suporte institucional e o baixo reconhecimento profissional figuram como os principais determinantes do esgotamento físico e emocional. Tais fatores, aliados à pressão constante por resultados e ao contato direto com o sofrimento humano, configuram um cenário propício ao desenvolvimento da síndrome.

Observou-se ainda que os impactos do Burnout ultrapassam o âmbito individual, atingindo diretamente a qualidade da assistência prestada e o funcionamento das instituições de saúde. A redução da produtividade, o aumento do absenteísmo e a deterioração da qualidade de vida dos profissionais são reflexos diretos do adoecimento ocupacional. Essa realidade reforça a urgência de medidas preventivas que contemplem tanto a promoção da saúde mental quanto a reestruturação das condições de trabalho na enfermagem.

Os estudos analisados demonstram a necessidade de políticas públicas e institucionais voltadas para a valorização da categoria, o dimensionamento adequado das equipes e a criação de espaços de escuta e acolhimento psicológico. Estratégias como programas de educação continuada, pausas regulares durante o expediente e incentivo à prática de autocuidado mostram-se essenciais para mitigar os efeitos do estresse crônico e fortalecer o bem-estar dos trabalhadores.

Durante a pandemia da covid-19, o cenário de vulnerabilidade da enfermagem se intensificou, revelando de forma ainda mais evidente as fragilidades estruturais do sistema de saúde. Nesse contexto, o Burnout se apresentou não apenas como um reflexo das demandas assistenciais, mas também como um sintoma da falta de suporte e reconhecimento que historicamente afeta esses profissionais. Assim, a experiência pandêmica reforça a importância de ações preventivas e de acompanhamento contínuo da saúde mental dos trabalhadores da enfermagem.

Dessa forma, conclui-se que o enfrentamento da Síndrome de Burnout requer uma abordagem integrada, que vá além do tratamento individual e alcance dimensões institucionais e sociais. A valorização da enfermagem, a criação de ambientes laborais mais humanizados e o fortalecimento das políticas de cuidado aos profissionais são medidas fundamentais para a construção de uma

prática assistencial mais saudável, segura e sustentável. Promover o bem-estar dos enfermeiros é, portanto, condição indispensável para garantir a qualidade do cuidado prestado à população e a efetividade do sistema de saúde como um todo.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, Luciana Salvador de; RIBEIRO, Indiarina dos Santos; MARTINS, Wesley. **Síndrome de Burnout: repercussões na saúde do profissional de enfermagem**. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, ano III, v. 6, n. 16, p. 43-47, 2021. DOI: 10.5281/zenodo.4699080. Acesso em: 01 set. 2025.
- SOUSA, Márcia Karênina Passos de *et al.* **Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. supl. 34, e1413, 2019. DOI: 10.25248/reas.e1413.2019. Acesso em: 01 set. 2025.
- SILVA, Júlia Fernanda da *et al.* **Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem no contexto da atenção básica**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. supl. 39, e2320, 2020. DOI: 10.25248/reas.e2320.2020. Acesso em: 02 set. 2025.
- BARROS, Ediléia de Jesus Sousa; BARBOSA, Vera Lúcia Rocha Silva; SOARES, Elizana de Fátima Garcia. **A relação da Síndrome de Burnout com a ausência de qualidade de vida no trabalho de enfermagem**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 15, n. 2, e9483, 2022. DOI: 10.25248/reas.e9483.2022. Acesso em: 03 set. 2025.
- MACIEL, Ana Paula do Nascimento; GONÇALVES, Jonas Rodrigo. **Incidência da Síndrome de Burnout na enfermagem**. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, ano III, v. 3, n. 6, p. 96-98, jan./jun. 2020. ISSN 2595-1661. Acesso em: 25 set. 2025.
- LEITE, Miriam Zanatta *et al.* **Burnout na Enfermagem: fatores de risco, impactos e estratégias de enfrentamento**. Revista Nursing, v. 29, n. 320, p. 10461-10468, 2025. DOI: 10.36489/nursing.2025v29i320p10461-10468. Acesso em: 28 set. 2025.
- BRITO, Taiana Borges; SOUSA, Maria do Socorro das Chagas; RODRIGUES, Tatyane Silva. **Síndrome de Burnout: estratégias de prevenção e tratamento nos profissionais de enfermagem**. Revista UNINGÁ, Maringá, v. 56, n. S2, p. 113-122, jan./mar. 2019. ISSN 2318-0579. Acesso em: 02 out. 2025.
- LOPES, Danielle de Freitas; SANTOS, Rayane Bezerra; GIOTTO, Ani Cátia. **Síndrome de Burnout e os seus efeitos sobre a vida dos profissionais de enfermagem da urgência e emergência**. Revista Iniciação Científica e Extensão, v. 3, n. 1, p. 350-359, 2020. Acesso em: 05 out. 2025.
- PAIVA, Jéssyca Dayana Marques *et al.* **Fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout em enfermeiros**. Revista de Enfermagem UFPE On Line, Recife,

v. 13, n. 1, p. 483-490, jan. 2019. DOI: 10.5205/1981-8963-v13i02a23589 4p483-490-2019. Acesso em: 07 out. 2025.

BARROSO, A. L.; COSTA, J. A.; GALDINO, C. V.; BALBINO, C. M.; SILVINO, Z. R.; JOAQUIM, F. L. Síndrome de Burnout na Enfermagem: fatores associados ao processo de trabalho. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 5, p. e20190416, 2020.

DUTRA, H. S.; GOMES, P. A. L.; GARCIA, R. N.; OLIVEIRA, H. C.; FREITAS, S. C.; GUIRARDELLO, E. B. **Burnout entre profissionais de enfermagem em hospitais no Brasil**. *Revista Cuidarte*, v. 10, n. 1, p. e543, 2019.

FREITAS, R. F.; BARROS, I. M.; MIRANDA, M. A. F.; FREITAS, T. F.; ROCHA, J. S. B.; LESSA, A. C. **Preditores da síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem de UTI durante a pandemia da COVID-19**. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, n. 1, p. e20201056, 2021.

GALINDO, R. H.; FELICIANO, K. V. O.; LIMA, R. A. S.; SOUZA, A. I. **Síndrome de burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade do Recife**. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 65, n. 4, p. 586–593, 2012.

PIRES, F. C.; VECCHIA, B. P.; CARNEIRO, E. M.; CASTRO, J. P. R.; FERREIRA, L. A.; DUTRA, C. M. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem de pronto-socorro. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 94, n. 32, p. 45–52, 2020.

RAMOS, C. E. B.; FARIAS, J. A.; COSTA, M. B. S.; FONSECA, L. C. T. **Impactos da Síndrome de Burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem da Atenção Básica**. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 12, n. 3, p. 543–551, 2019.

RIBEIRO, E. K. A.; SANTOS, R. C.; ARAÚJO-MONTEIRO, G. K. N.; BRANDÃO, B. M. L. S.; SILVA, J. C.; SOUTO, R. Q. **Influência da síndrome de burnout na qualidade de vida de profissionais da enfermagem: estudo quantitativo**. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 42, n. 2, p. e20200045, 2021.