

# SÍNDROME DE BURNOUT E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: REVISÃO INTEGRATIVA

BURNOUT SYNDROME AND EATING BEHAVIOR AMONG NURSING  
PROFESSIONALS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Ciências da Saúde • 11/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/781155893](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/781155893)

Bruna Lamy de Freitas<sup>1</sup>

## RESUMO

A Síndrome de Burnout constitui um importante problema de saúde ocupacional entre profissionais de enfermagem, estando associada ao estresse crônico relacionado ao trabalho e a repercussões que afetam a saúde física, mental e a qualidade de vida desses trabalhadores. Nesse contexto, o comportamento alimentar pode sofrer influência significativa dos aspectos emocionais e ocupacionais decorrentes do esgotamento profissional. O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis acerca da relação entre a Síndrome de Burnout e o comportamento alimentar em profissionais de enfermagem. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada nas bases de dados MEDLINE, LILACS, BDNF, IBICS e Index Psicologia – Periódicos, contemplando publicações entre os anos de 2020 e 2025. Foram utilizados os descritores “Esgotamento Profissional”, “Comportamento Alimentar”, “Pessoal de Enfermagem” e “Saúde Mental”, combinados por meio do operador booleano AND. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 10 artigos compuseram a amostra final. Os resultados evidenciaram que fatores como sobrecarga de trabalho, jornadas prolongadas, trabalho em turnos e elevada demanda assistencial favorecem o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Além disso, observou-se associação entre o esgotamento ocupacional e alterações no comportamento alimentar, destacando-se a alimentação emocional, o consumo de alimentos altamente palatáveis e a dificuldade de manutenção de hábitos alimentares saudáveis. Conclui-se que a Síndrome de Burnout pode influenciar negativamente o comportamento alimentar dos profissionais de enfermagem, reforçando a necessidade de estratégias voltadas à promoção da saúde mental, prevenção do esgotamento profissional e incentivo a hábitos

alimentares saudáveis no ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** Burnout; Comportamento Alimentar; Enfermagem; Saúde Mental.

## **ABSTRACT**

Burnout Syndrome is an important occupational health problem among nursing professionals and is associated with chronic work-related stress and consequences that affect the physical and mental health, as well as the quality of life of these workers. In this context, eating behavior may be significantly influenced by the emotional and occupational aspects resulting from professional exhaustion. This study aimed to analyze the scientific evidence available regarding the relationship between Burnout Syndrome and eating behavior among nursing professionals. This is an integrative literature review with a qualitative approach, conducted in the MEDLINE, LILACS, BDNF, IBECs, and Index Psicologia databases, covering publications from 2020 to 2025. The descriptors "Professional Burnout", "Eating Behavior", "Nursing Staff", and "Mental Health" were used and combined through the Boolean operator AND. After applying the eligibility criteria, 10 articles composed the final sample. The results showed that factors such as workload, long working hours, shift work, and high care demands contribute to the development of Burnout Syndrome. In addition, an association was observed between occupational exhaustion and changes in eating behavior, particularly emotional eating, increased consumption of highly palatable foods, and difficulties in maintaining healthy eating habits. It is concluded that Burnout Syndrome may negatively influence the eating behavior of nursing professionals, reinforcing the need for strategies aimed at promoting mental health, preventing professional exhaustion, and

encouraging healthy eating habits in the workplace.

**Keywords:** Burnout; Eating Behavior; Nursing; Mental Health.

## 1. INTRODUÇÃO

A saúde mental dos trabalhadores tem recebido crescente atenção devido ao reconhecimento da relação entre as condições laborais e o desenvolvimento de agravos psíquicos. Nesse contexto, a Síndrome de Burnout destaca-se como um importante problema de saúde ocupacional, especialmente entre profissionais que exercem atividades caracterizadas por intensa interação interpessoal e elevadas demandas emocionais. Embora os primeiros estudos sobre a síndrome tenham surgido na década de 1960, o interesse científico pela temática ampliou-se significativamente a partir da década de 1970, consolidando o Burnout como um fenômeno ocupacional relevante para a saúde dos trabalhadores (JARRUCHE; MUCCI, 2021).

Atualmente, a Síndrome de Burnout é reconhecida como uma condição associada ao estresse crônico relacionado ao trabalho e caracteriza-se por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Seus impactos ultrapassam o sofrimento individual, podendo comprometer o desempenho ocupacional, aumentar a ocorrência de erros, favorecer o absenteísmo e o presenteísmo, além de reduzir a qualidade da assistência prestada. Em razão dessas repercussões, a síndrome tem sido amplamente investigada no campo da saúde do trabalhador, especialmente entre profissionais da área da saúde (RODRIGUES et al., 2024; JARRUCHE; MUCCI, 2021).

Entre os profissionais da saúde, a equipe de enfermagem apresenta maior vulnerabilidade ao desenvolvimento do Burnout devido à

exposição contínua a sobrecargas físicas e emocionais, jornadas prolongadas de trabalho, contato frequente com o sofrimento humano e elevada responsabilidade assistencial. Essas condições podem comprometer não apenas a saúde mental dos trabalhadores, mas também diferentes aspectos relacionados à qualidade de vida, ao bem-estar e aos hábitos cotidianos (RODRIGUES et al., 2024).

Dentre esses hábitos, destaca-se o comportamento alimentar, compreendido como um conjunto de práticas influenciadas por fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais que determinam as escolhas, o preparo e o consumo dos alimentos. Além de atender às necessidades fisiológicas, a alimentação também pode estar relacionada a aspectos emocionais, tornando-se uma estratégia de enfrentamento diante de situações de ansiedade, estresse e sofrimento psíquico. Dessa forma, fatores emocionais e contextuais podem influenciar significativamente a maneira como os indivíduos se relacionam com os alimentos e conduzem seus hábitos alimentares (DAMÁZIO et al., 2024).

Nesse sentido, o estresse ocupacional tem sido apontado como um importante fator capaz de modificar padrões alimentares, favorecendo o consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, além do desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados. Quando persistente, o estresse pode desencadear alterações emocionais e comportamentais que repercutem diretamente na alimentação, contribuindo para escolhas menos saudáveis e para o aumento do risco de agravos à saúde. Entre profissionais da saúde, especialmente aqueles submetidos a elevadas cargas de trabalho, essas alterações podem

ser ainda mais evidentes (COUTINHO et al., 2024; DAMÁZIO et al., 2024).

Considerando que a Síndrome de Burnout representa uma das principais consequências do estresse ocupacional crônico, torna-se relevante investigar sua possível influência sobre o comportamento alimentar dos profissionais de enfermagem. A compreensão dessa associação é fundamental, uma vez que alterações nos hábitos alimentares podem impactar negativamente a saúde física, a saúde mental, a qualidade de vida e o desempenho profissional desses trabalhadores. Além disso, o conhecimento produzido poderá subsidiar estratégias de promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria das condições de trabalho no contexto da enfermagem.

Diante desse cenário, a presente revisão integrativa tem como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis acerca da relação entre a Síndrome de Burnout e o comportamento alimentar em profissionais de enfermagem.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. Saúde Mental e Sobrecarga de Trabalho na Enfermagem**

A enfermagem constitui uma das principais categorias profissionais dos serviços de saúde, desempenhando atividades essenciais para a assistência, gestão e organização do cuidado nos diferentes níveis de atenção. Em razão de sua atuação direta junto aos pacientes e da responsabilidade inerente ao exercício profissional, os trabalhadores da enfermagem estão constantemente expostos a situações que demandam elevado esforço físico, emocional e cognitivo. Nesse contexto, a intensidade das atividades desenvolvidas e as exigências

assistenciais podem comprometer a saúde e o bem-estar desses profissionais (MARTINS; DINIZ; TIAGO, 2025).

A sobrecarga de trabalho representa um dos principais desafios enfrentados pela equipe de enfermagem, estando relacionada à ocorrência de sintomas como ansiedade, irritabilidade, fadiga, estresse e dificuldades de concentração. A permanência dessas condições ao longo do tempo favorece o desgaste físico e emocional e aumenta a vulnerabilidade ao adoecimento ocupacional. Entre os agravos mais frequentes destacam-se os Transtornos Mentais Comuns (TMC), caracterizados por sintomas não psicóticos que comprometem o funcionamento cotidiano dos indivíduos, manifestando-se por meio de alterações como insônia, cefaleias, esquecimento, irritabilidade e dificuldades de concentração. Os prejuízos decorrentes desses transtornos ultrapassam a esfera individual, repercutindo nas relações sociais, familiares e profissionais. Transtornos como ansiedade, depressão e estresse figuram entre os agravos mais prevalentes no mundo e representam importantes desafios para os sistemas de saúde. Entre os profissionais de enfermagem, a exposição frequente ao sofrimento, à dor e à morte, associada às elevadas responsabilidades assistenciais, favorece o comprometimento da saúde mental e aumenta a suscetibilidade ao sofrimento psíquico (SANTOS; MARTINS, 2022).

Diversos fatores laborais contribuem para esse cenário, incluindo jornadas prolongadas, múltiplos vínculos empregatícios, baixa remuneração, insuficiência de recursos materiais e humanos, fragilidades organizacionais e elevada demanda assistencial. Tais condições favorecem o desenvolvimento de estresse crônico e outros agravos relacionados à saúde mental, impactando diretamente a qualidade de vida dos trabalhadores e a qualidade da

assistência prestada aos pacientes. Nos últimos anos, especialmente durante a pandemia de COVID-19, esses desafios tornaram-se ainda mais evidentes, uma vez que o aumento da demanda por cuidados, as longas jornadas de trabalho, a exposição constante a situações de sofrimento e morte e o medo da contaminação intensificaram sintomas como ansiedade, exaustão emocional, alterações do sono e sofrimento psíquico (GARCEZ, 2022).

Além dos prejuízos à saúde dos trabalhadores, o adoecimento mental repercute diretamente na qualidade da assistência prestada, podendo comprometer o desempenho profissional, a segurança do paciente e a eficiência dos serviços de saúde. Evidências recentes demonstram um crescimento progressivo dos afastamentos laborais relacionados a transtornos mentais, reforçando a necessidade de compreender os fatores associados à sobrecarga de trabalho e seus impactos sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem. Dessa forma, torna-se fundamental o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria das condições de trabalho dessa categoria profissional (MARTINS; DINIZ; TIAGO, 2025).

## **2.2. Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem**

A Síndrome de Burnout é considerada um importante problema de saúde ocupacional, estando diretamente relacionada à exposição prolongada a fatores estressores presentes no ambiente de trabalho. As transformações ocorridas no mundo laboral nas últimas décadas, marcadas pelo aumento das exigências profissionais, competitividade, pressão por resultados e constantes mudanças tecnológicas, têm contribuído para a intensificação do estresse entre os trabalhadores. Nesse contexto, diferentes modelos teóricos foram

desenvolvidos para explicar a relação entre trabalho e adoecimento, destacando-se os modelos estresse-adaptação, demanda-controle e Burnout (JARRUCHE; MUCCI, 2021).

O modelo estresse-adaptação compreende que os indivíduos desenvolvem mecanismos para responder às exigências do ambiente, os quais podem tornar-se insuficientes diante da persistência dos agentes estressores. Já o modelo demanda-controle associa o adoecimento ocupacional à combinação entre elevadas demandas psicológicas e baixa autonomia no trabalho. Por sua vez, o modelo do Burnout entende a síndrome como uma resposta aos estressores interpessoais crônicos presentes no ambiente laboral, sendo considerada uma manifestação decorrente da cronificação do estresse ocupacional. Diferentemente do estresse cotidiano, o estresse ocupacional está diretamente relacionado às condições de trabalho e ocorre quando as demandas profissionais excedem a capacidade de enfrentamento do trabalhador. Nessa situação, os mecanismos adaptativos tornam-se comprometidos, favorecendo o desgaste físico e emocional e podendo evoluir para a Síndrome de Burnout, caracterizada pelas dimensões de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional (JARRUCHE; MUCCI, 2021).

Embora a síndrome possa acometer trabalhadores de diferentes áreas, os profissionais de enfermagem constituem um dos grupos mais vulneráveis ao seu desenvolvimento. A rotina de trabalho frequentemente envolve jornadas extensas, múltiplos vínculos empregatícios, elevada demanda assistencial, acúmulo de funções e responsabilidade constante pelo cuidado aos pacientes. Além disso, o contato contínuo com situações de sofrimento, dor, morte e fragilidade humana torna o ambiente laboral emocionalmente

desgastante, favorecendo a ocorrência de estresse crônico e sofrimento psíquico (RODRIGUES et al., 2023; SANTOS et al., 2022).

As manifestações da síndrome podem envolver sintomas físicos, psicológicos e comportamentais. Entre os principais sinais observam-se fadiga persistente, alterações do sono, cefaleias, ansiedade, irritabilidade, dificuldades de concentração, desânimo, baixa autoestima e sentimento de incapacidade. Em estágios mais avançados, podem ocorrer isolamento social, absenteísmo, prejuízo nas relações interpessoais e redução do desempenho profissional, afetando diretamente a qualidade da assistência prestada aos pacientes (SANTOS et al., 2022).

Além dos impactos individuais, a Síndrome de Burnout produz repercussões significativas para os serviços de saúde, estando associada à diminuição da produtividade, aumento da ocorrência de erros assistenciais, comprometimento da segurança do paciente e redução da qualidade do cuidado. A elevada ocorrência da síndrome entre profissionais de enfermagem evidencia sua relevância como fenômeno ocupacional e reforça a necessidade de compreender os fatores envolvidos em seu desenvolvimento e suas repercussões para a saúde dos trabalhadores e para a qualidade da assistência prestada (SANTOS et al., 2022; RODRIGUES et al., 2023).

### **2.3. Comportamento Alimentar e Seus Determinantes**

O comportamento alimentar pode ser compreendido como o conjunto de ações e decisões relacionadas à seleção, preparo e consumo dos alimentos, sendo influenciado por uma complexa interação entre fatores biológicos, psicológicos, sociais, culturais e ambientais. Dessa forma, a alimentação não se restringe ao

atendimento das necessidades fisiológicas do organismo, mas envolve aspectos subjetivos e contextuais que interferem diretamente nas escolhas alimentares dos indivíduos (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Os hábitos alimentares são construídos ao longo da vida e sofrem influência constante do ambiente familiar e social. A família desempenha papel fundamental nesse processo, uma vez que é responsável pelas primeiras experiências relacionadas à alimentação, transmitindo valores, crenças, preferências e padrões alimentares que tendem a acompanhar o indivíduo ao longo de sua trajetória. Além disso, fatores econômicos, culturais, disponibilidade de alimentos e estilo de vida também contribuem para a formação e manutenção do comportamento alimentar (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Sob a perspectiva psicobiológica, o comportamento alimentar resulta da interação entre mecanismos fisiológicos responsáveis pela regulação da fome e da saciedade e fatores externos relacionados ao ambiente. A ingestão alimentar é influenciada não apenas pelas necessidades energéticas do organismo, mas também por estímulos sensoriais, emoções, experiências prévias e condições ambientais. Nesse sentido, elementos como disponibilidade de alimentos, publicidade, rotina diária e contexto social podem influenciar significativamente a forma como os indivíduos se alimentam (QUAIOTI; ALMEIDA, 2006).

Entre os fatores psicológicos associados ao comportamento alimentar, destacam-se o estresse, a ansiedade, a depressão e outras alterações emocionais capazes de modificar padrões de consumo alimentar. Em situações de sofrimento psíquico, muitos indivíduos

passam a utilizar a alimentação como estratégia de enfrentamento emocional, favorecendo o aumento da ingestão alimentar, especialmente de alimentos considerados altamente palatáveis, ricos em açúcares e gorduras. Esse fenômeno é frequentemente denominado alimentação emocional, caracterizado pelo consumo de alimentos motivado por estados emocionais e não exclusivamente pela fome fisiológica (MORTAŞ; NAVRUZ-VARLI; BILICI, 2024).

Além da alimentação emocional, outros comportamentos alimentares podem estar associados a fatores psicológicos, incluindo a restrição alimentar excessiva e a busca por alimentos altamente palatáveis como forma de compensação emocional. Evidências apontam que indivíduos expostos a elevados níveis de estresse e sofrimento psicológico apresentam maior propensão ao desenvolvimento de comportamentos alimentares desordenados, os quais podem contribuir para alterações do estado nutricional e prejuízos à saúde física e mental (MORTAŞ; NAVRUZ-VARLI; BILICI, 2024).

Em síntese, o comportamento alimentar não é determinado exclusivamente pelas necessidades fisiológicas do organismo, mas por uma rede de fatores que incluem características biológicas, emocionais, familiares, sociais, culturais e ambientais. A compreensão desses determinantes permite uma análise mais ampla dos hábitos alimentares e dos processos que influenciam as escolhas alimentares, contribuindo para o entendimento de sua relação com diferentes desfechos em saúde (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008; QUAIOTI; ALMEIDA, 2006; MORTAŞ; NAVRUZ-VARLI; BILICI, 2024).

## **2.4. Relação Entre Síndrome de Burnout e Comportamento Alimentar em Profissionais de Enfermagem**

A relação entre saúde mental e comportamento alimentar tem sido amplamente investigada na literatura científica, especialmente em populações expostas a elevados níveis de estresse ocupacional. Nesse contexto, a Síndrome de Burnout destaca-se como um importante fator associado a alterações nos padrões alimentares, uma vez que o esgotamento físico e emocional pode influenciar significativamente a forma como os indivíduos estabelecem sua relação com a alimentação (COUTINHO; PORTUGAL; NEVES, 2022).

Caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, a Síndrome de Burnout está associada a repercussões que transcendem o ambiente de trabalho, afetando diferentes dimensões da saúde e do comportamento humano. Entre profissionais de enfermagem, a exposição contínua a jornadas prolongadas, elevada demanda assistencial, privação do sono, múltiplos vínculos empregatícios e contato frequente com situações de sofrimento e morte favorece a manutenção de níveis elevados de estresse, contribuindo para o desenvolvimento do esgotamento ocupacional (ARAÚJO et al., 2025).

O estresse crônico decorrente dessas condições pode desencadear alterações emocionais e comportamentais capazes de repercutir diretamente sobre os hábitos alimentares. Evidências indicam que indivíduos submetidos a elevados níveis de tensão psicológica apresentam maior propensão ao consumo de alimentos altamente palatáveis, ricos em açúcares e gorduras, frequentemente utilizados como estratégia de regulação emocional. Nesse contexto, destaca-se a alimentação emocional, caracterizada pela ingestão de

alimentos motivada por estados emocionais negativos, como ansiedade, tristeza, frustração e exaustão, em detrimento de sinais fisiológicos de fome e saciedade (DAMÁZIO et al., 2024).

A literatura sugere que a exposição prolongada ao estresse ocupacional pode favorecer alterações nos mecanismos de regulação do comportamento alimentar, influenciando a percepção da fome, da saciedade e das preferências alimentares. Em situações de esgotamento emocional, observa-se maior tendência ao consumo de alimentos altamente palatáveis, especialmente aqueles ricos em açúcares e gorduras, utilizados como estratégia de alívio imediato para sentimentos negativos. Dessa forma, a alimentação emocional configura-se como um importante mecanismo de mediação entre o sofrimento psíquico e as mudanças nos padrões alimentares observadas em trabalhadores submetidos a elevados níveis de estresse ocupacional (MORTAŞ; NAVRUZ-VARLI; BILICI, 2024; DAMÁZIO et al., 2024).

Estudos conduzidos com profissionais da saúde demonstram que a presença de sintomas relacionados ao Burnout está frequentemente associada a padrões alimentares menos saudáveis, incluindo episódios de alimentação emocional, descontrole alimentar e maior consumo de alimentos de elevada densidade energética. Além disso, ambientes laborais marcados por intensa carga emocional e elevados níveis de estresse tendem a favorecer comportamentos alimentares inadequados, refletindo a influência das condições de trabalho sobre as escolhas alimentares dos trabalhadores (DAMÁZIO et al., 2024; COUTINHO; PORTUGAL; NEVES, 2022).

Entre os profissionais de enfermagem, essa associação assume especial relevância em razão das particularidades do exercício profissional. A rotina caracterizada por plantões extensos, horários irregulares, restrições de tempo para realização das refeições e elevada demanda emocional pode dificultar a manutenção de hábitos alimentares saudáveis, favorecendo a substituição de refeições equilibradas por alimentos de rápida preparação e menor qualidade nutricional. Somam-se a esse contexto os efeitos do desgaste emocional, que podem contribuir para alterações nos mecanismos de fome e saciedade e para o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais (DAMÁZIO et al., 2024; COUTINHO; PORTUGAL; NEVES, 2022).

Observa-se, portanto, que a Síndrome de Burnout e o comportamento alimentar apresentam uma relação mediada por fatores emocionais e ocupacionais, especialmente aqueles relacionados ao estresse crônico e à alimentação emocional. Nesse sentido, alterações na saúde mental podem repercutir sobre as escolhas alimentares, enquanto os padrões alimentares também podem refletir as condições psicológicas e laborais vivenciadas pelos indivíduos. Entre os profissionais de enfermagem, essa interface torna-se particularmente relevante em razão da elevada exposição a fatores estressores inerentes ao exercício profissional (DAMÁZIO et al., 2024; COUTINHO; PORTUGAL; NEVES, 2022).

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo Geral**

- Analisar a relação entre a Síndrome de Burnout e o comportamento alimentar em profissionais de enfermagem.

### **3.2. Objetivos Específicos**

- Identificar os fatores ocupacionais associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem.
- Descrever as principais alterações no comportamento alimentar relacionadas à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem.
- Analisar as repercussões da Síndrome de Burnout sobre os hábitos alimentares e a saúde dos profissionais de enfermagem.
- Sintetizar as evidências científicas disponíveis acerca da associação entre Burnout e comportamento alimentar na equipe de enfermagem.

### **4. METODOLOGIA**

Este estudo foi elaborado por meio de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa, realizada nas bases de dados MEDLINE, LILACS, BDENF, IBECs e Index Psicologia – Periódicos, no período de 2020 a 2025. Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram: "Esgotamento Profissional", "Comportamento Alimentar", "Pessoal de Enfermagem" e "Saúde Mental", combinados por meio do operador booleano AND.

Foram adotados como critérios de inclusão artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, e que abordassem a Síndrome de Burnout, o comportamento alimentar e os profissionais de enfermagem. Como

critérios de exclusão, foram considerados estudos duplicados, dissertações, teses, trabalhos de conclusão de curso, editoriais, cartas ao editor e publicações que não apresentavam relação com o objetivo da pesquisa.

Foram identificados inicialmente 139 estudos nas bases de dados consultadas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 30 artigos foram selecionados para leitura dos títulos e resumos, sendo excluídos aqueles que não atendiam ao objetivo do estudo ou que se encontravam duplicados. Após a leitura na íntegra, foram selecionados 10 artigos que atenderam aos critérios previamente estabelecidos e compuseram a amostra final desta revisão integrativa.

## **5. RESULTADOS**

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 10 artigos foram incluídos nesta revisão integrativa. A caracterização dos estudos selecionados está apresentada no Quadro 1, contemplando informações referentes aos autores, ano de publicação, objetivo, método e principais resultados.

A síntese dos achados permitiu identificar fatores ocupacionais associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, alterações no comportamento alimentar e seus impactos sobre a saúde e a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.

**Quadro 1.** Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa sobre Síndrome de Burnout e Comportamento Alimentar em Profissionais de Enfermagem.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Principais Achados</b>
Coutinho, Portugal e Neves (2024)	Síndrome de Burnout e relação com comportamento alimentar: um estudo com profissionais da saúde	Investigar a relação entre Burnout e comportamento alimentar.	Observou-se associação entre esgotamento profissional, alimentação emocional e padrões alimentares inadequados.
Damázio et al. (2024)	Caracterização do comportamento alimentar e risco para Síndrome de Burnout de trabalhadores de um hospital do Sul Catarinense	Avaliar a relação entre comportamento alimentar e risco para Burnout.	Evidenciou associação entre hábitos alimentares inadequados e maior risco para Burnout.
Liang, Hua e Yang (2025)	Padrões alimentares e qualidade de vida entre enfermeiros do turno da noite em hospitais terciários em Hangzhou	Investigar a associação entre hábitos alimentares e qualidade de vida em enfermeiros.	Padrões alimentares inadequados foram associados à pior qualidade de vida e ao trabalho em turnos.
Ling et al. (2025)	Barreiras e facilitadores para uma alimentação saudável para enfermeiros registrados em turnos em hospitais públicos de Hong Kong	Identificar fatores que influenciam hábitos alimentares saudáveis em enfermeiros.	Jornadas extensas e falta de tempo foram identificadas como barreiras para uma alimentação saudável.
Ji et al. (2026)	Relação entre estresse no	Analisar a influência do	O Burnout mediou a relação

	trabalho e intenção de rotatividade entre enfermeiros de cuidados intensivos	estresse ocupacional e do Burnout sobre a intenção de desligamento profissional.	entre estresse ocupacional e intenção de rotatividade.
Cascalho et al. (2026)	Influências da rotina de trabalho na Unidade de Terapia Intensiva sobre o sofrimento mental dos enfermeiros	Analisar os impactos da rotina laboral sobre a saúde mental dos enfermeiros.	A sobrecarga laboral favoreceu sofrimento mental e desgaste emocional.
Rodrigues et al. (2024)	Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: uma atualização da literatura sobre definições e fatores de risco	Atualizar as evidências sobre Burnout e fatores associados em profissionais de enfermagem.	Identificou fatores ocupacionais e organizacionais associados ao desenvolvimento da síndrome.
Chianeh et al. (2026)	Mindfulness meditation and its impact on nurses' professional quality of life in psychiatric wards	Avaliar os efeitos da meditação mindfulness na qualidade de vida profissional dos enfermeiros.	Houve redução do estresse ocupacional e melhora da qualidade de vida profissional.
Korsah, Schmollgruber e Abukari (2025)	Cuidar em Meio à Complexidade: Percepções e Experiências dos Enfermeiros de Terapia Intensiva sobre Cuidados de Fim de Vida	Compreender as experiências dos enfermeiros intensivistas em cuidados de fim de vida.	Evidenciou elevada carga emocional e sofrimento psíquico decorrentes da prática assistencial.
Daguman et al. (2025)	Perspectivas e Experiências de Enfermeiros Implementando	Explorar experiências ocupacionais de	Foram identificados desafios emocionais

	as Etapas Seguras para Desescalada em Unidades de Saúde Mental Aguda	enfermeiros em saúde mental.	relacionados ao trabalho em contextos de crise psiquiátrica.
--	--	------------------------------	--

## 6. DISCUSSÃO

A análise dos estudos incluídos nesta revisão integrativa permitiu identificar uma associação entre a Síndrome de Burnout e alterações no comportamento alimentar de profissionais de enfermagem. Os achados evidenciaram que fatores ocupacionais, emocionais e organizacionais presentes no ambiente de trabalho favorecem o desenvolvimento do esgotamento profissional, podendo influenciar negativamente os hábitos alimentares e comprometer a saúde e a qualidade de vida desses trabalhadores.

### 6.1. Fatores Ocupacionais Associados Ao Desenvolvimento da Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem

A equipe de enfermagem encontra-se frequentemente exposta a condições laborais que favorecem o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Entre os principais fatores associados destacam-se a sobrecarga de trabalho, as jornadas prolongadas, o trabalho em turnos, a insuficiência de recursos humanos, a elevada demanda assistencial e a constante exposição a situações de sofrimento e morte. Somam-se a esses aspectos as exigências organizacionais e a responsabilidade inerente ao cuidado, que contribuem para o aumento do desgaste físico e emocional dos trabalhadores (RODRIGUES et al., 2024; CASCALHO et al., 2026; JI et al., 2026).

Esse cenário torna-se ainda mais evidente em setores de alta complexidade, como as unidades de terapia intensiva, onde a

assistência exige atenção contínua, tomada de decisões rápidas e elevado envolvimento emocional. A exposição prolongada a esses estressores ocupacionais favorece o desenvolvimento da exaustão emocional, considerada uma das principais dimensões da Síndrome de Burnout, além de comprometer o bem-estar psicológico dos profissionais (CASCALHO et al., 2026; KORSAH; SCHMOLLGRUBER; ABUKARI, 2025).

Além das demandas inerentes à assistência direta ao paciente, fatores organizacionais também exercem influência significativa sobre o adoecimento ocupacional. Condições inadequadas de trabalho, déficit de profissionais, suporte institucional insuficiente e baixa valorização da categoria podem intensificar o estresse ocupacional e contribuir para o comprometimento da saúde mental da equipe de enfermagem (RODRIGUES et al., 2024; JI et al., 2026).

## **6.2. Alterações no Comportamento Alimentar Relacionadas à Síndrome de Burnout**

O comportamento alimentar pode ser influenciado por fatores emocionais e psicológicos relacionados ao estresse ocupacional. Nesse contexto, a Síndrome de Burnout destaca-se como um fator capaz de modificar hábitos e escolhas alimentares, favorecendo a adoção de práticas inadequadas e a utilização da alimentação como mecanismo de enfrentamento emocional (COUTINHO; PORTUGAL; NEVES, 2024; DAMÁZIO et al., 2024).

A exaustão emocional característica do Burnout tem sido associada a uma maior tendência ao consumo de alimentos altamente palatáveis, especialmente aqueles ricos em açúcares e gorduras. Esse comportamento, conhecido como alimentação emocional,

ocorre quando a ingestão de alimentos é motivada por sentimentos como ansiedade, tristeza, estresse e esgotamento psicológico, em detrimento dos sinais fisiológicos de fome e saciedade (COUTINHO; PORTUGAL; NEVES, 2024; DAMÁZIO et al., 2024).

As condições de trabalho vivenciadas pelos profissionais de enfermagem podem dificultar a adoção de práticas alimentares adequadas. Jornadas extensas, escalas em turnos e a limitação de tempo para a realização das refeições favorecem a desorganização da rotina alimentar, reduzindo as oportunidades para escolhas nutricionalmente equilibradas. Nesse contexto, torna-se mais frequente o consumo de alimentos de rápida preparação e elevada densidade energética, o que pode contribuir para o comprometimento da saúde e da qualidade de vida desses trabalhadores (LIANG; HUA; YANG, 2025; LING et al., 2025).

### **6.3. Repercussões da Síndrome de Burnout Sobre os Hábitos Alimentares e a Saúde dos Profissionais de Enfermagem**

As consequências da Síndrome de Burnout ultrapassam o âmbito da saúde mental, refletindo também sobre a saúde física e os hábitos de vida dos profissionais de enfermagem. A associação entre estresse ocupacional crônico e práticas alimentares inadequadas pode favorecer o surgimento de agravos à saúde, incluindo excesso de peso, alterações metabólicas, redução da qualidade de vida e maior vulnerabilidade ao adoecimento (DAMÁZIO et al., 2024; LIANG; HUA; YANG, 2025).

Entre os enfermeiros submetidos ao trabalho em turnos, destacam-se dificuldades relacionadas à organização das refeições, à disponibilidade de alimentos saudáveis e à manutenção de uma

rotina alimentar adequada. Essas condições favorecem escolhas alimentares menos saudáveis e podem intensificar os efeitos do estresse ocupacional sobre a saúde geral dos trabalhadores, especialmente quando associadas a jornadas extensas, horários irregulares e períodos insuficientes para a realização das refeições (LING et al., 2025).

Além das alterações nos hábitos alimentares, o Burnout está associado ao comprometimento da qualidade de vida profissional, afetando dimensões físicas, emocionais e sociais. O desgaste decorrente da exposição contínua a estressores ocupacionais pode influenciar negativamente o bem-estar dos profissionais, reduzindo sua satisfação com o trabalho e sua capacidade de enfrentamento das demandas laborais. Nesse contexto, intervenções voltadas à promoção da saúde mental e à redução do estresse ocupacional mostram-se relevantes para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem, reforçando a importância da implementação de estratégias institucionais voltadas ao cuidado integral do trabalhador (CHIANEH et al., 2026).

#### **6.4. Síntese das Evidências Acerca da Associação Entre Burnout e Comportamento Alimentar na Equipe de Enfermagem**

A relação entre a Síndrome de Burnout e o comportamento alimentar mostra-se fortemente influenciada pelo estresse ocupacional e pelo sofrimento emocional decorrentes das condições de trabalho vivenciadas pelos profissionais de enfermagem. A exposição contínua a elevados níveis de desgaste psicológico pode favorecer alterações nos hábitos alimentares, especialmente aquelas relacionadas à alimentação emocional, ao consumo de alimentos altamente palatáveis e à dificuldade de manutenção de uma

alimentação equilibrada (COUTINHO; PORTUGAL; NEVES, 2024; DAMÁZIO et al., 2024).

Além disso, observa-se que o esgotamento ocupacional não repercute apenas sobre a saúde mental dos trabalhadores, mas também sobre comportamentos relacionados ao autocuidado, incluindo a alimentação. Nesse contexto, a associação entre Burnout e hábitos alimentares inadequados evidencia a necessidade de compreender o adoecimento ocupacional de forma ampliada, considerando a interação entre fatores emocionais, comportamentais e ocupacionais (COUTINHO; PORTUGAL; NEVES, 2024; DAMÁZIO et al., 2024).

Dessa forma, a compreensão da relação entre Burnout e comportamento alimentar requer uma abordagem que contemple não apenas fatores individuais, mas também aspectos organizacionais e condições de trabalho que podem influenciar a saúde dos profissionais. Nesse sentido, estratégias voltadas à prevenção do esgotamento profissional, à promoção da saúde mental e ao incentivo de hábitos alimentares saudáveis mostram-se fundamentais para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar dos profissionais de enfermagem.

## **7. CONCLUSÃO**

A presente revisão integrativa permitiu analisar a relação entre a Síndrome de Burnout e o comportamento alimentar em profissionais de enfermagem, evidenciando que o esgotamento ocupacional está associado a importantes alterações nos hábitos alimentares e na saúde desses trabalhadores. Os estudos analisados demonstraram que fatores como sobrecarga de trabalho, jornadas

prolongadas, trabalho em turnos, elevada demanda assistencial, insuficiência de recursos humanos e exposição constante a situações de sofrimento constituem importantes elementos associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem.

No que se refere ao comportamento alimentar, observou-se que o estresse ocupacional e a exaustão emocional podem favorecer o desenvolvimento da alimentação emocional, o consumo frequente de alimentos altamente palatáveis e a adoção de padrões alimentares inadequados. Além disso, as condições de trabalho características da enfermagem, especialmente a irregularidade dos horários e a limitação de tempo para realização das refeições, contribuem para dificuldades na manutenção de hábitos alimentares saudáveis.

As evidências científicas analisadas sugerem que a relação entre Burnout e comportamento alimentar é multifatorial e envolve aspectos psicológicos, ocupacionais e organizacionais. Dessa forma, torna-se fundamental que instituições de saúde implementem estratégias voltadas à promoção da saúde mental, à prevenção do esgotamento profissional e ao incentivo de práticas alimentares saudáveis, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais e da assistência prestada aos pacientes.

Por fim, destaca-se a necessidade de ampliação das pesquisas sobre a temática, especialmente estudos que investiguem de forma específica a associação entre Síndrome de Burnout e comportamento alimentar em profissionais de enfermagem, considerando que a literatura disponível ainda é limitada. O aprofundamento desse conhecimento poderá subsidiar a

elaboração de intervenções mais eficazes para a promoção da saúde e do bem-estar desses trabalhadores.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASCALHO, Carolayne Ribeiro Procópio; ARRUDA, Marcellly Lorayne Soares Freitas; RODRIGUES, Ana Catarina Coeli; RODRIGUES, Siomara Jesuina de Abreu; GANDRA, Elen Cristiane; CORRÊA, Allana dos Reis. Influências da rotina de trabalho na Unidade de Terapia Intensiva sobre o sofrimento mental dos enfermeiros. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro, v. 16, 2026. Disponível em: <http://seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/5627/3775>.

CHIANEH, Elham Memar Haghighi; KHOSHNEVIS, Mohammad Ali; SIRATI NIR, Masoud; PARANDEH, Akram. Mindfulness meditation and its impact on nurses' professional quality of life in psychiatric wards. Applied Nursing Research, v. 88, p. 152059, 2026. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-41826028>.

COUTINHO, Milena Penido; PORTUGAL, Mariana Ribeiro Costa; NEVES, Alden dos Santos. Síndrome de burnout e relação com comportamento alimentar: um estudo com profissionais da saúde. Sanare, Sobral, v. 23, n. 2, 2024. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1816/909>.

DAMÁZIO, L. S.; BECKER, E. F.; RAUPP, M. M.; GUIMARÃES, P. R. V. Caracterização do comportamento alimentar e risco para síndrome de burnout de trabalhadores de um hospital do sul catarinense. Sanare, v. 23, n. 2, 2024.

DAGUMAN, Esario IV; YOXALL, Jacqui; LAKEMAN, Richard; HUTCHINSON, Marie. Perspectives and experiences of nurses

implementing Safewards in acute mental health units. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2025. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpm.70094>.

**GARCEZ, Bruna dos Santos.** A saúde mental dos profissionais de enfermagem: uma revisão da literatura. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2022. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/4498/1/TCC%20A%20Saúde%20mental%20dos%20profissionais%20de%20enfermagem-%20rev.%20Literatura.pdf>.

JARRUCHE, Letícia Telles; MUCCI, Susana. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. *Revista Bioética*, Brasília, v. 29, n. 1, p. 162-173, 2021. DOI: 10.1590/1983-80422021291456. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/RmLXkWCVw3RGmKsQYVDGGpG/>.

JI, Yunfan; HU, Wei; XU, Di; CHAI, Fengzhi; WANG, Yuhong; XU, Caiyue; LI, Xia. A study on the relationship between job stress and turnover intentions among intensive care nurses: the mediating roles of job satisfaction and burnout. *Frontiers in Public Health*, v. 14, 2026. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2026.1744177/full>.

KORSAH, Emmanuel Kwame; SCHMOLLGRUBER, Shelley; ABUKARI, Alhassan Sibdow. Caring amidst complexity: intensive care nurses' perceptions and experiences of end-of-life care – a qualitative study. *Nursing in Critical Care*, 2025. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nicc.70278>.

LIANG, Guanmian; HUA, Rongyu; YANG, Fangying. Dietary patterns and quality of life among night-shift nurses in tertiary hospitals in Hangzhou: a cross-sectional analysis. 2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12580383/>.

LING, Pui-Lam; LAI, Zhi-Yang; CHENG, Hui-Lin; LO, Ka-Hei. Barriers and facilitators to healthy eating among shift-working registered nurses in public hospitals in Hong Kong: a mixed-methods exploratory study. 2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11990088/>.

MARTINS, Jheisiane de Jesus Barreto; DINIZ, Judith Alfaia; TIAGO, Allan Carlos da Silva. Sobrecarga de trabalho e saúde mental em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa de literatura. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 8, n. 19, e082803, 2025. DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2803. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2803>.

MORTAŞ, Hande; NAVRUZ-VARLI, Semra; BILICI, Saniye. Determinantes de comportamentos alimentares desordenados: índice de massa corporal, alimentação emocional, restrição alimentar e motivos para comer alimentos palatáveis. Revista de Nutrição, Campinas, v. 37, e240073, 2024. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/nutricao/article/view/10473>.

QUAIOTI, Teresa Cristina Bolzan; ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. Psicologia Argumento, Curitiba, v. 24, n. 47, p. 193-204,

2006. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1678-51772006000400011](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51772006000400011).

RODRIGUES, Bruna Altino; RODRIGUES, Fernanda de Sousa; SILVA, Manuelle Rodrigues da; MATTOS, Márcia Laís Fortes Rodrigues; SILVA, William Gomes; DINIZ, Aline Reis; TEIXEIRA, Adão Ribeiro; COSTA, Joanderson Carvalho. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: uma atualização da literatura sobre definições e fatores de risco. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 6, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N6-117. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/articloe/view/4360>.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição, Campinas*, v. 21, n. 6, p. 739-748, 2008. DOI: 10.1590/S1415-52732008000600012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000600012>.

SANTOS, Amanda Ferreira dos; MARTINS, Wesley. Saúde mental dos profissionais de enfermagem diante da sobrecarga de trabalho: uma revisão integrativa de literatura. *E-Acadêmica*, v. 3, n. 2, e2232188, 2022. Disponível em: <https://eacademica.org/eacademica/article/view/188>.

SANTOS, Bianca Leslie Feitosa dos; CHAVES, Anne Fayma Lopes; VERAS, Vivian Saraiva; SOUSA, Leilane Barbosa de; FROTA, Natasha Marques; NOGUEIRA, Daiany Maria Castro. Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem. *Enfermagem em Foco*, Brasília, v. 13, n. esp. 1, e-202240ESP1, 2022. Disponível em: [https://enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles\\_xml/2357-](https://enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles_xml/2357-)

<sup>1</sup> Enfermeira. Especialista em Gestão em Saúde, Administração Hospitalar e Atenção Primária à Saúde. Mestranda em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)