REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM FRENTE À SÍNDROME DE BURNOUT: FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO NO AMBIENTE HOSPITALAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

NURSING PRACTICE IN THE CONTEXT OF BURNOUT SYNDROME: RISK FACTORS AND PREVENTION STRATEGIES IN THE HOSPITAL SETTING: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

Ciências da Saúde • 09/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794078139

Ana Carolina Gomes de Moraes[1]

Elem Cristina Gomes da Costa[2]

Neila Costa dos Santos[3]

Paulo Henrique Bezerra Lins Júnior[4]

Francijara Araújo da Silva[5]

RESUMO

A Síndrome de Burnout constitui importante problema de saúde ocupacional entre profissionais de enfermagem, especialmente no ambiente hospitalar. Este artigo objetiva analisar a atuação da enfermagem frente ao Burnout, identificando fatores de risco e estratégias de prevenção. Trata-se de revisão literária, qualitativa, descritiva e exploratória, fundamentada em produções científicas sobre a temática. Os resultados evidenciam que sobrecarga laboral, jornadas prolongadas, déficit de profissionais, pressão por produtividade, conflitos interpessoais e fatores emocionais favorecem o esgotamento profissional. Conclui-se que apoio emocional, valorização profissional e melhoria das condições de trabalho são estratégias fundamentais para prevenir o Burnout e promover qualidade assistencial na enfermagem hospitalar.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Enfermagem; Saúde mental; Estresse ocupacional; Prevenção.

ABSTRACT

Burnout Syndrome is an important occupational health problem among nursing professionals, especially in hospital settings. This article aims to analyze nursing practices regarding Burnout, identifying risk factors and prevention strategies. This is a qualitative, descriptive, and exploratory literature review based on scientific studies addressing the topic. The results indicate that work overload, long working hours, staff shortages, productivity pressure, interpersonal conflicts, and emotional factors contribute to professional exhaustion. It is concluded that emotional support, professional recognition, and improved working conditions are fundamental strategies for preventing Burnout and promoting better quality of nursing care in hospital settings.

Keywords: Burnout Syndrome; Nursing; Mental health; Occupational stress; Prevention.

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout tem sido reconhecida como um importante agravo relacionado à saúde mental no trabalho, sobretudo entre profissionais que mantêm contato direto e contínuo com o cuidado humano. Caracterizada pelo esgotamento físico e emocional decorrente do estresse ocupacional crônico, pode comprometer o desempenho profissional, as relações interpessoais e a qualidade de vida dos trabalhadores (WORLD Health Organization, 2022).

No contexto da enfermagem hospitalar, a temática assume especial relevância devido às exigências próprias da assistência. A equipe de enfermagem permanece continuamente próxima aos pacientes e familiares, vivenciando situações de dor, sofrimento, urgência e morte, além de lidar com jornadas prolongadas, sobrecarga de atividades, déficit de profissionais e pressão por resultados. Esses fatores podem favorecer o desenvolvimento do Burnout e produzir repercussões tanto para o trabalhador quanto para a assistência prestada (Silva et al., 2022).

A escolha do tema justifica-se pela necessidade de ampliar a discussão sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem e sobre as condições laborais presentes nos serviços hospitalares. O adoecimento ocupacional pode estar associado ao absenteísmo, à redução da produtividade, à rotatividade profissional e ao comprometimento da segurança e da qualidade do cuidado, tornando necessária a adoção de estratégias preventivas pelas instituições de saúde (Silva; Santos; Oliveira, 2022).

Diante desse cenário, estabelece-se como problema de pesquisa: quais são os principais fatores de risco e estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar? O objetivo geral consiste em analisar a atuação da enfermagem frente à Síndrome de Burnout no ambiente hospitalar, considerando fatores de risco e estratégias de prevenção. Como objetivos específicos, busca-se identificar os principais fatores ocupacionais e psicossociais associados à síndrome, analisar seus impactos na saúde e no desempenho dos profissionais e verificar estratégias de prevenção e enfrentamento adotadas no contexto hospitalar.

Para alcançar esses objetivos, o estudo foi delineado como revisão literária de abordagem qualitativa, com caráter descritivo e exploratório, utilizando produções científicas relacionadas à Síndrome de Burnout e à atuação da enfermagem no ambiente hospitalar. Nesta primeira versão do artigo, apresenta-se o desenvolvimento inicial da discussão, que será ampliado nas etapas seguintes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Síndrome de Burnout e Saúde Ocupacional na Enfermagem

A Síndrome de Burnout constitui um fenômeno relacionado ao contexto ocupacional e tem recebido crescente atenção em razão das repercussões provocadas pelo estresse crônico no ambiente de trabalho. O termo está associado a um processo de desgaste progressivo que pode ocorrer quando as exigências profissionais permanecem elevadas durante períodos prolongados e os recursos disponíveis para enfrentá-las são insuficientes. Nesse sentido,

compreender o Burnout exige considerar não somente as características individuais do trabalhador, mas também as condições organizacionais, relacionais e estruturais presentes no exercício profissional (Almeida et al., 2022).

A Organização Mundial da Saúde reconhece o Burnout na Classificação Internacional de Doenças, em sua 11ª revisão, como um fenômeno ocupacional decorrente do estresse crônico no local de trabalho que não foi administrado de maneira satisfatória. A síndrome é caracterizada por três dimensões principais: esgotamento ou falta de energia, aumento do distanciamento mental em relação ao trabalho, acompanhado de negativismo ou cinismo, e redução da eficácia profissional (WORLD Health Organization, 2022).

A exaustão emocional representa uma das manifestações mais importantes do Burnout e corresponde à sensação de que os recursos físicos e emocionais do trabalhador estão progressivamente esgotados. O indivíduo pode apresentar cansaço persistente, dificuldade para recuperar a disposição, irritabilidade e redução da capacidade de lidar com as exigências cotidianas. Em profissões assistenciais, essa dimensão merece atenção especial, considerando que o cuidado exige envolvimento emocional e capacidade permanente de interação com outras pessoas (Lima et al., 2023).

Outra dimensão relevante relaciona-se ao distanciamento mental do trabalho, que pode ser percebido por meio de atitudes negativas, insensibilidade ou redução do envolvimento emocional com as atividades profissionais. No contexto da assistência em saúde, esse comportamento pode surgir como resposta defensiva diante da exposição contínua ao sofrimento e às elevadas exigências

emocionais. Entretanto, quando persistente, pode prejudicar as relações entre profissional e paciente e comprometer a integração da equipe (Silva; Santos; Oliveira, 2022).

A redução da eficácia profissional constitui outra característica importante. Nesse processo, o trabalhador pode desenvolver sentimentos de incompetência, insatisfação com o próprio desempenho e percepção de que seus esforços não produzem os resultados esperados. A perda progressiva da satisfação profissional pode contribuir para diminuição da motivação e dificuldades no desenvolvimento das atividades, demonstrando que o Burnout ultrapassa o simples cansaço decorrente de uma jornada intensa (Silva et al., 2022).

É importante diferenciar a Síndrome de Burnout de manifestações ocasionais de estresse ocupacional. O estresse pode ocorrer diante de situações específicas e diminuir quando o agente estressor desaparece ou quando o trabalhador desenvolve estratégias adequadas de enfrentamento. O Burnout, por sua vez, relaciona-se à persistência de condições laborais desgastantes e ao acúmulo de tensões ao longo do tempo, exigindo análise ampla do contexto profissional (Santos; Lima, 2022).

O desenvolvimento do Burnout apresenta natureza multifatorial, sendo influenciado pela interação entre aspectos individuais, ocupacionais e organizacionais. Características relacionadas à carga de trabalho, autonomia, reconhecimento, suporte social, relações interpessoais e disponibilidade de recursos podem interferir na maneira como o trabalhador responde às demandas. Dessa maneira, atribuir a síndrome exclusivamente à capacidade individual de

adaptação pode ocultar problemas estruturais existentes nas organizações de saúde (Oliveira et al., 2022).

As manifestações associadas ao Burnout também podem atingir diferentes dimensões da vida do trabalhador. Além do esgotamento emocional, podem ocorrer alterações do sono, dificuldade de concentração, irritabilidade, desmotivação e ansiedade. A continuidade dessas manifestações pode afetar a qualidade de vida e interferir nas relações profissionais, sociais e familiares, demonstrando a importância da identificação precoce de situações de sofrimento relacionadas ao trabalho (Lima et al., 2023).

No campo da saúde ocupacional, a compreensão do Burnout está diretamente relacionada à necessidade de promover ambientes capazes de preservar o bem-estar físico e psicológico dos trabalhadores. A prevenção deve considerar a identificação dos riscos psicossociais, a organização adequada das atividades, o dimensionamento profissional e o fortalecimento das relações de trabalho. A saúde mental, portanto, deve integrar as ações destinadas à proteção da saúde do trabalhador (Pereira et al., 2023).

Compreender as características conceituais do Burnout constitui etapa fundamental para analisar sua ocorrência entre profissionais de enfermagem. A síndrome envolve esgotamento, distanciamento em relação ao trabalho e comprometimento da eficácia profissional. Sua natureza multifatorial evidencia a necessidade de analisar simultaneamente fatores pessoais, relacionais e organizacionais, permitindo fundamentar estratégias de identificação, prevenção e enfrentamento adequadas às particularidades dos serviços hospitalares (Silva et al., 2024).

2.2. Burnout no Contexto da Enfermagem Hospitalar

A enfermagem constitui uma categoria profissional particularmente exposta a situações capazes de favorecer desgaste físico e emocional. No ambiente hospitalar, enfermeiros, técnicos e auxiliares permanecem continuamente envolvidos no atendimento das necessidades dos pacientes, realizando cuidados que exigem responsabilidade, conhecimento técnico e capacidade de tomada de decisão. Essa proximidade com o processo de adoecimento torna a atividade emocionalmente exigente e pode favorecer o Burnout quando associada a condições laborais desfavoráveis (Silva et al., 2022).

O trabalho da enfermagem hospitalar apresenta características específicas, entre elas a assistência ininterrupta durante as 24 horas do dia. Para assegurar a continuidade do cuidado, os profissionais atuam em diferentes turnos, incluindo períodos noturnos, finais de semana e feriados. Essa organização pode produzir alterações na rotina de sono, dificuldades de recuperação física e redução do tempo disponível para atividades pessoais e familiares (Santos; Almeida, 2024).

Além da jornada laboral, a elevada demanda assistencial constitui elemento importante no cotidiano hospitalar. A necessidade de atender simultaneamente diferentes pacientes, administrar medicamentos, realizar procedimentos, registrar informações e responder a situações inesperadas produz uma rotina marcada pela necessidade constante de atenção. A insuficiência de trabalhadores para atender à demanda existente pode intensificar esse cenário (Oliveira et al., 2022).

O contato frequente com situações de sofrimento representa outra particularidade da enfermagem. Durante a assistência hospitalar, os profissionais acompanham pacientes em condições de vulnerabilidade, dor, perda da autonomia e risco de morte. Também precisam estabelecer comunicação com familiares que apresentam medo e insegurança. A exposição repetida a essas experiências exige preparo emocional e suporte adequado (Almeida et al., 2022).

Determinados setores hospitalares apresentam demandas ainda mais intensas. Unidades de terapia intensiva, serviços de urgência e emergência e outros ambientes de elevada complexidade exigem monitoramento constante, decisões rápidas e capacidade de responder a alterações súbitas do quadro clínico. A associação entre responsabilidade elevada, situações críticas e pressão temporal pode contribuir para maiores níveis de tensão e desgaste (Costa et al., 2023).

O ritmo de trabalho pode limitar os períodos destinados à recuperação durante a própria jornada. A ausência ou redução de pausas, associada à necessidade de manter atenção contínua, favorece o acúmulo de cansaço. Quando essa condição se repete ao longo dos plantões, a capacidade de recuperação física e emocional pode ser prejudicada, aumentando a vulnerabilidade ao esgotamento profissional (Oliveira et al., 2022).

Outro aspecto relevante refere-se às relações interpessoais existentes no ambiente hospitalar. A enfermagem atua integrada a profissionais de diferentes áreas, tornando comunicação e cooperação fundamentais. Entretanto, conflitos, comunicação inadequada e falta de apoio podem transformar as relações profissionais em fontes adicionais de estresse. Assim, a qualidade

dessas relações pode funcionar tanto como fator protetor quanto como fator de risco (Santos; Lima, 2022).

A valorização profissional também influencia a maneira como os trabalhadores vivenciam suas atividades. Quando o esforço empregado não é acompanhado de reconhecimento e condições adequadas para realização do cuidado, podem surgir sentimentos de insatisfação e desmotivação. Na enfermagem, essa questão é especialmente importante porque a categoria desempenha papel essencial na continuidade da assistência hospitalar (Pereira et al., 2023).

O Burnout entre trabalhadores de enfermagem não deve, portanto, ser interpretado apenas como dificuldade individual para enfrentar situações estressantes. As condições concretas do ambiente hospitalar exercem papel significativo na saúde mental dos profissionais. Sobrecarga, jornadas extensas, insuficiência de recursos, conflitos e apoio inadequado podem combinar-se e aumentar a vulnerabilidade ao esgotamento (Silva et al., 2024).

Nesse sentido, analisar o Burnout na enfermagem hospitalar exige reconhecer a complexidade do processo de trabalho da categoria. O contato permanente com pacientes, as responsabilidades assistenciais e as exigências emocionais tornam necessária a implementação de medidas destinadas à proteção da saúde dos trabalhadores. A compreensão dessas particularidades fornece subsídios para identificação de riscos e planejamento de ações preventivas.

2.3. Fatores Ocupacionais e Psicossociais Associados Ao Burnout

Os fatores relacionados ao desenvolvimento do Burnout entre profissionais de enfermagem são diversos e podem atuar simultaneamente. Destacam-se elementos vinculados à organização do trabalho, às exigências assistenciais, às relações interpessoais e às condições emocionais vivenciadas pelos trabalhadores. A exposição contínua pode produzir desgaste progressivo, sobretudo quando inexistem recursos suficientes para lidar com as demandas (Silva et al., 2022).

A sobrecarga laboral constitui um dos fatores frequentemente associados ao esgotamento. Quando o volume de atividades supera a capacidade de execução dentro do tempo disponível, o trabalhador precisa manter ritmo acelerado e elevada concentração. Na enfermagem, essa situação envolve assistência a vários pacientes, procedimentos, registros, medicamentos e atendimento a intercorrências (Oliveira et al., 2022).

O dimensionamento inadequado das equipes encontra-se diretamente relacionado à sobrecarga. A insuficiência de profissionais aumenta a quantidade de pacientes sob responsabilidade de cada trabalhador e dificulta pausas adequadas. Além disso, ausências, afastamentos e rotatividade podem ampliar a demanda sobre aqueles que permanecem em atividade (Santos; Almeida, 2024).

As jornadas prolongadas e múltiplos vínculos também podem contribuir para o Burnout. Permanecer longos períodos em atividade reduz o tempo destinado ao descanso, lazer e convivência familiar. Nos trabalhadores submetidos a turnos noturnos, pode haver interferência na regularidade do sono e na recuperação física (Silva et al., 2024).

A pressão por produtividade representa outro fator relevante. A busca por eficiência sem condições adequadas pode gerar sensação constante de urgência. O profissional pode perceber que precisa realizar número crescente de tarefas em períodos reduzidos, mantendo simultaneamente responsabilidade pela segurança do paciente. Essa combinação pode favorecer tensão emocional (Costa et al., 2023).

A autonomia profissional também deve ser considerada. Quando existe pouca possibilidade de participação nas decisões e reduzido controle sobre a organização das atividades, pode ocorrer aumento da sensação de impotência. A possibilidade de participar das decisões relacionadas ao processo de trabalho contribui para maior envolvimento e satisfação profissional.

As relações interpessoais constituem outro componente importante. Problemas de comunicação, dificuldades de relacionamento, ausência de apoio entre colegas e lideranças inadequadas podem reduzir a percepção de suporte social. Em contrapartida, equipes que estabelecem cooperação e respeito podem proporcionar maior sensação de segurança aos trabalhadores (Santos; Lima, 2022).

A exposição contínua ao sofrimento, à dor e à morte representa importante fator emocional. Profissionais de enfermagem acompanham pacientes e familiares em momentos de vulnerabilidade e precisam administrar simultaneamente as próprias emoções e as necessidades das pessoas assistidas. Sem espaços de acolhimento, essas experiências podem contribuir para o acúmulo de sofrimento (Almeida et al., 2022).

A dificuldade de conciliar trabalho e vida pessoal constitui outro aspecto relacionado ao risco psicossocial. Escalas variáveis, plantões noturnos, horas extras e múltiplos vínculos limitam a convivência familiar e as atividades sociais. Esse desequilíbrio reforça a necessidade de políticas organizacionais que considerem também a qualidade de vida dos trabalhadores (Pereira et al., 2023).

Diante disso, fatores ocupacionais e psicossociais devem ser compreendidos de maneira integrada. Sobrecarga, longas jornadas, déficit de pessoal, pressão, baixa autonomia, conflitos, insuficiência de suporte e exposição ao sofrimento podem interagir e potencializar o desgaste. Sua identificação é indispensável para que as intervenções atuem também sobre as causas organizacionais do problema (Silva; Santos; Oliveira, 2022).

2.4. Impactos do Burnout na Saúde Física e Mental dos Profissionais

A Síndrome de Burnout pode provocar importantes repercussões na saúde física e mental dos profissionais de enfermagem. O processo de esgotamento decorrente da exposição contínua às demandas ocupacionais interfere no equilíbrio emocional e pode produzir manifestações que ultrapassam o período de trabalho. O sofrimento relacionado à atividade profissional passa, dessa maneira, a comprometer diferentes dimensões da qualidade de vida do trabalhador (Lima et al., 2023).

Entre as manifestações mais características encontra-se a exaustão emocional. O profissional pode apresentar sensação constante de cansaço, redução da energia e dificuldade para enfrentar atividades que anteriormente eram realizadas sem grande esforço. A

persistência desse estado pode diminuir a disposição para o trabalho e prejudicar a capacidade de recuperação após os plantões (Almeida et al., 2022).

As alterações relacionadas ao sono também merecem atenção. Jornadas irregulares, plantões noturnos e preocupações decorrentes do trabalho podem interferir na quantidade e na qualidade do descanso. A privação ou fragmentação do sono contribui para fadiga, irritabilidade e dificuldades de concentração, criando um ciclo em que as condições de trabalho prejudicam o descanso e a recuperação insuficiente aumenta a vulnerabilidade diante das novas demandas (Santos; Almeida, 2024).

O sofrimento psicológico pode manifestar-se ainda por ansiedade, irritabilidade, tensão e dificuldade de concentração. Essas alterações podem interferir na forma como o profissional interpreta e responde aos acontecimentos cotidianos. Em ambientes hospitalares, nos quais muitas atividades exigem atenção e tomada de decisão, a preservação do equilíbrio psicológico constitui elemento importante tanto para o trabalhador quanto para o cuidado (Lima et al., 2023).

A desmotivação também pode surgir durante o processo de esgotamento. Atividades anteriormente percebidas como significativas passam a ser realizadas com menor satisfação e envolvimento. Esse processo pode estar relacionado à sensação de que o esforço empregado não é reconhecido ou de que as condições existentes impedem a realização do cuidado de acordo com os padrões desejados pelo próprio profissional (Silva; Santos; Oliveira, 2022).

Além das repercussões emocionais, o desgaste prolongado pode estar acompanhado de manifestações físicas. Cansaço persistente, cefaleia, tensão muscular e alterações gastrointestinais podem aparecer em situações de estresse ocupacional prolongado. Embora esses sintomas possam apresentar diferentes causas, sua presença associada ao sofrimento relacionado ao trabalho demonstra a necessidade de avaliação adequada e de medidas destinadas à proteção da saúde ocupacional.

As consequências do Burnout podem atingir também a vida social e familiar. A exaustão acumulada durante os plantões pode reduzir a disposição para atividades de lazer e convivência. O profissional pode apresentar dificuldade para se desligar das preocupações relacionadas ao trabalho, diminuindo o tempo efetivamente destinado à recuperação emocional e às relações interpessoais fora do ambiente hospitalar (Santos; Lima, 2022).

Quando o sofrimento não é identificado e acompanhado, pode ocorrer agravamento progressivo das repercussões ocupacionais. O trabalhador pode apresentar maior frequência de afastamentos, redução da satisfação profissional e desejo de abandonar o setor ou até mesmo a profissão. Esses efeitos demonstram que a preservação da saúde mental deve ser considerada elemento essencial das políticas de gestão de pessoas nas instituições hospitalares (Pereira et al., 2023).

A identificação precoce de sinais de esgotamento constitui medida importante para evitar progressão do problema. Profissionais e gestores devem reconhecer alterações persistentes no comportamento, na disposição e na relação com o trabalho como possíveis indicadores de sofrimento. Entretanto, essa identificação

não deve resultar em culpabilização do indivíduo, pois os fatores organizacionais precisam ser investigados e modificados quando necessário (Silva et al., 2024).

Portanto, as repercussões do Burnout sobre a saúde física e mental demonstram a necessidade de abordar o fenômeno de forma abrangente. Preservar a saúde dos profissionais de enfermagem requer ações voltadas ao trabalhador e ao ambiente organizacional, reconhecendo que condições adequadas de trabalho, apoio psicológico, descanso e relações profissionais saudáveis constituem elementos importantes para redução do desgaste ocupacional.

2.5. Repercussões no Desempenho e nas Relações Profissionais

As repercussões do Burnout não se restringem à saúde individual do trabalhador, podendo atingir seu desempenho profissional e as relações estabelecidas no ambiente hospitalar. A enfermagem desenvolve atividades que dependem de concentração, comunicação e cooperação contínuas, de modo que alterações relacionadas ao esgotamento podem interferir no processo de trabalho e na integração entre os membros da equipe (Silva; Santos; Oliveira, 2022).

A fadiga física e emocional pode reduzir a capacidade de concentração durante a execução das atividades. Profissionais submetidos a elevados níveis de desgaste podem apresentar maior dificuldade para manter atenção contínua, especialmente após jornadas prolongadas. Essa condição torna relevante a organização adequada das escalas e dos períodos de descanso, considerando as exigências cognitivas presentes no cuidado hospitalar (Santos; Almeida, 2024).

A redução da motivação constitui outra possível repercussão. O trabalhador emocionalmente esgotado pode demonstrar menor envolvimento com suas atividades e percepção reduzida de realização profissional. Essa situação não significa necessariamente falta de compromisso, mas pode representar manifestação do próprio processo de adoecimento relacionado às condições ocupacionais (Lima et al., 2023).

O distanciamento emocional também interfere na relação com pacientes e familiares. A assistência de enfermagem envolve acolhimento, escuta e comunicação, além dos procedimentos técnicos. Quando o profissional desenvolve atitudes de distanciamento como mecanismo de defesa diante do sofrimento, a dimensão relacional do cuidado pode ser prejudicada (Almeida et al., 2022).

As relações entre colegas também podem ser afetadas. Irritabilidade, tensão e dificuldade de comunicação podem aumentar a ocorrência de conflitos dentro das equipes. Em ambientes que já apresentam elevada pressão assistencial, problemas de relacionamento podem ampliar ainda mais o desgaste, estabelecendo um ciclo em que o sofrimento individual prejudica as relações e as relações deterioradas intensificam o sofrimento (Santos; Lima, 2022).

A comunicação entre profissionais constitui elemento essencial para a continuidade da assistência. Informações sobre alterações clínicas, medicamentos, procedimentos e necessidades específicas dos pacientes precisam ser transmitidas adequadamente. Dessa maneira, condições que comprometam atenção e comunicação

merecem acompanhamento institucional, especialmente em serviços caracterizados por elevada complexidade (Costa et al., 2023).

O absenteísmo pode constituir outra repercussão relacionada ao adoecimento ocupacional. A necessidade de afastamentos por problemas físicos ou psicológicos reduz o número de trabalhadores disponíveis e pode aumentar a demanda daqueles que permanecem no setor. Formase, assim, um possível ciclo de sobrecarga, no qual o adoecimento de parte da equipe amplia a carga dos demais profissionais (Silva et al., 2024).

A intenção de abandonar o emprego ou mudar de setor também pode surgir quando as condições de trabalho são percebidas como continuamente desgastantes. A rotatividade provoca necessidade de adaptação das equipes e treinamento de novos profissionais, podendo afetar a estabilidade dos processos assistenciais. Investir na saúde ocupacional, portanto, também contribui para a retenção e valorização dos trabalhadores (Pereira et al., 2023).

A liderança exerce papel importante nesse cenário. Gestores capazes de reconhecer dificuldades, promover diálogo e organizar adequadamente as atividades podem contribuir para ambientes mais cooperativos. Em contrapartida, práticas autoritárias, ausência de comunicação e falta de reconhecimento podem ampliar tensões existentes. A qualidade da gestão constitui, portanto, aspecto relevante na prevenção do desgaste profissional.

Assim, as repercussões do Burnout sobre o desempenho e as relações profissionais evidenciam que o fenômeno possui dimensão coletiva e organizacional. Proteger a saúde mental dos trabalhadores não representa apenas medida destinada ao bem-

estar individual, mas também estratégia relacionada à manutenção de equipes funcionais, comunicação adequada e continuidade da assistência hospitalar.

2.6. Burnout, Segurança do Paciente e Qualidade da Assistência

A qualidade da assistência hospitalar está diretamente relacionada às condições em que os profissionais realizam seu trabalho. A enfermagem participa continuamente do cuidado e desempenha atividades fundamentais para monitoramento, administração de medicamentos, prevenção de complicações e atendimento das necessidades dos pacientes. Dessa forma, o desgaste ocupacional pode apresentar repercussões que ultrapassam a saúde do trabalhador e alcançam o processo assistencial (Silva; Santos; Oliveira, 2022).

A segurança do paciente depende da realização de procedimentos de maneira atenta e sistematizada. O cansaço extremo e a dificuldade de concentração podem interferir na capacidade de manter atenção durante longos períodos. Por isso, estratégias de segurança precisam considerar não somente protocolos técnicos, mas também condições adequadas de trabalho para os profissionais responsáveis pela execução desses protocolos.

A administração de medicamentos representa exemplo de atividade que exige concentração e conferência cuidadosa. A enfermagem precisa verificar prescrição, paciente, medicamento, dose, via, horário e demais aspectos envolvidos na prática segura. Ambientes marcados por interrupções frequentes, sobrecarga e fadiga podem aumentar a complexidade dessa atividade, reforçando a

importância de organização adequada do trabalho (Oliveira et al., 2022).

O monitoramento clínico também exige atenção permanente. Alterações no estado do paciente precisam ser reconhecidas e comunicadas oportunamente para que intervenções sejam implementadas. Profissionais excessivamente sobrecarregados podem encontrar dificuldades para atender simultaneamente a todas as demandas, sobretudo quando existe número insuficiente de trabalhadores em relação à complexidade assistencial (Costa et al., 2023).

A qualidade do cuidado envolve ainda dimensões relacionadas à humanização. Escuta, acolhimento, respeito e comunicação são componentes essenciais da assistência de enfermagem. A exaustão emocional e o distanciamento associados ao Burnout podem reduzir a disponibilidade emocional do profissional, comprometendo a percepção do paciente acerca da atenção recebida (Almeida et al., 2022).

Também deve ser considerada a comunicação entre os membros da equipe. A continuidade assistencial depende da transmissão adequada de informações durante mudanças de turno e intervenções multiprofissionais. O desgaste emocional pode aumentar dificuldades de relacionamento e prejudicar a comunicação, demonstrando a necessidade de ambientes que favoreçam cooperação e respeito.

A relação entre condições de trabalho e qualidade assistencial reforça a necessidade de dimensionamento adequado das equipes. Quando há número compatível de trabalhadores com as demandas

do setor, torna-se mais viável distribuir atividades, organizar períodos de descanso e manter acompanhamento apropriado dos pacientes. A prevenção do Burnout relaciona-se, portanto, às estratégias de qualidade e segurança institucional (Santos; Almeida, 2024).

A gestão hospitalar deve reconhecer a saúde do trabalhador como componente da segurança assistencial. Programas de qualidade que desconsideram sobrecarga, jornadas, condições físicas e saúde mental podem apresentar limitações, pois os protocolos dependem de pessoas para serem efetivamente executados. Investir em condições laborais adequadas representa também investimento na qualidade do cuidado (Pereira et al., 2023).

Nesse contexto, a cultura de segurança deve incluir espaços nos quais profissionais possam comunicar dificuldades e riscos sem receio de punições inadequadas. A identificação de problemas relacionados à carga de trabalho e ao desgaste permite intervenções antes que ocorram consequências mais graves. Uma abordagem preventiva favorece simultaneamente trabalhadores, pacientes e instituições.

Dessa forma, Burnout, segurança do paciente e qualidade da assistência encontram-se interligados. A redução do esgotamento profissional pode favorecer maior atenção, comunicação e disponibilidade para o cuidado. Consequentemente, estratégias destinadas à saúde mental da enfermagem devem ser compreendidas como parte das ações institucionais voltadas à excelência e à segurança da assistência hospitalar.

2.7. Atuação da Enfermagem na Prevenção e Enfrentamento do Burnout

A prevenção do Burnout requer ações que envolvam simultaneamente trabalhadores e instituições. No âmbito individual, estratégias de autocuidado podem contribuir para o reconhecimento das próprias necessidades e para o fortalecimento de recursos de enfrentamento.

Entretanto, essas ações não substituem mudanças necessárias nas condições de trabalho, devendo funcionar como parte de uma abordagem integrada de proteção à saúde ocupacional (Pereira et al., 2023).

O reconhecimento precoce dos sinais de esgotamento constitui uma das medidas importantes. Identificar cansaço persistente, irritabilidade, alterações do sono, desmotivação e dificuldade de concentração permite ao profissional perceber que sua relação com o trabalho pode estar produzindo sofrimento. Essa percepção favorece a busca por apoio antes que as manifestações se tornem mais intensas (Lima et al., 2023).

A organização adequada dos períodos de descanso também possui importância. O sono contribui para recuperação física e cognitiva, sendo especialmente relevante para trabalhadores submetidos a plantões e turnos noturnos. Sempre que possível, a rotina deve incluir tempo suficiente para recuperação entre jornadas, evitando que atividades profissionais ocupem continuamente os períodos destinados ao repouso.

A prática regular de atividade física pode integrar as estratégias gerais de promoção da saúde. Além de seus benefícios físicos, a

realização de atividades prazerosas fora do ambiente profissional pode contribuir para estabelecer limites entre trabalho e vida pessoal. O objetivo não consiste em atribuir ao trabalhador responsabilidade exclusiva pelo próprio adoecimento, mas em fortalecer hábitos que auxiliem na manutenção do bem-estar.

A alimentação adequada e a hidratação também fazem parte do cuidado com a saúde durante jornadas extensas. Rotinas muito intensas podem levar profissionais a adiar refeições ou realizar alimentação inadequada. A própria instituição deve possibilitar pausas para que necessidades básicas sejam atendidas, demonstrando novamente que o autocuidado depende também das condições oferecidas pelo ambiente laboral.

O fortalecimento das relações sociais representa outro recurso importante. Manter vínculos familiares, amizades e atividades de lazer pode proporcionar suporte emocional e favorecer recuperação após períodos de elevada demanda. Dentro do ambiente profissional, relações de confiança entre colegas também podem facilitar o compartilhamento de dificuldades e reduzir a sensação de isolamento (Santos; Lima, 2022).

Técnicas de relaxamento e manejo do estresse podem ser utilizadas como recursos complementares. Exercícios respiratórios, práticas de atenção plena e outras estratégias podem auxiliar alguns trabalhadores na redução momentânea da tensão. Todavia, sua utilização deve estar inserida em um conjunto mais amplo de intervenções, especialmente quando o sofrimento está relacionado a problemas estruturais do trabalho.

Buscar acompanhamento psicológico ou outros serviços de saúde quando necessário constitui atitude importante de cuidado. O medo de julgamento e o estigma relacionado à saúde mental podem dificultar essa procura. As instituições devem contribuir para reduzir essas barreiras, garantindo acesso confidencial a serviços de apoio e promovendo uma cultura em que procurar ajuda seja compreendido como comportamento legítimo de proteção à saúde.

O estabelecimento de limites também é relevante, especialmente quando existem jornadas excessivas ou múltiplos vínculos. Embora condições econômicas e organizacionais possam limitar as escolhas individuais, reconhecer a necessidade de descanso e evitar sobrecarga adicional sempre que possível contribui para proteção da saúde. O equilíbrio entre demandas profissionais e recuperação deve ser valorizado.

Assim, estratégias individuais de autocuidado constituem parte importante da prevenção, mas não podem ser apresentadas como solução isolada. O enfrentamento efetivo do Burnout depende da combinação entre cuidados pessoais, apoio social e transformações organizacionais. Essa perspectiva evita culpabilizar o profissional e reconhece que a saúde mental é influenciada pelas condições concretas em que a enfermagem desenvolve suas atividades.

2.8. Estratégias Institucionais e Organização do Ambiente de Trabalho

As instituições hospitalares desempenham papel central na prevenção da Síndrome de Burnout. Considerando que grande parte dos fatores associados ao problema está relacionada às condições e à organização do trabalho, as estratégias preventivas

precisam atuar diretamente sobre essas dimensões. Intervenções exclusivamente individuais são insuficientes quando permanecem inalteradas situações de sobrecarga, déficit de pessoal e relações profissionais inadequadas (Pereira et al., 2023).

O dimensionamento adequado das equipes constitui uma das principais medidas organizacionais. A quantidade de profissionais deve ser compatível com o número de pacientes, o grau de dependência e a complexidade das atividades desenvolvidas. Equipes insuficientes favorecem acúmulo de tarefas e dificultam pausas, aumentando a exposição dos trabalhadores à fadiga (Oliveira et al., 2022).

A organização das escalas também merece atenção. Jornadas excessivamente prolongadas, intervalos insuficientes e sequência frequente de plantões podem dificultar a recuperação. Uma gestão adequada deve considerar períodos de descanso e distribuição equilibrada das atividades, buscando reduzir a exposição contínua a demandas intensas (Santos; Almeida, 2024).

As instituições devem oferecer condições materiais apropriadas para execução do cuidado. Falta de equipamentos, insumos ou estruturas adequadas aumenta a dificuldade das atividades e pode produzir sensação de impotência nos trabalhadores. Garantir recursos suficientes contribui tanto para eficiência assistencial quanto para redução de fontes evitáveis de estresse (Costa et al., 2023).

Programas institucionais de saúde mental constituem outra estratégia relevante. A disponibilização de atendimento psicológico, grupos de apoio e espaços de escuta pode favorecer identificação precoce de situações de sofrimento. Para que essas iniciativas sejam

efetivas, os profissionais precisam ter segurança de que o acesso ao suporte ocorrerá de forma ética, confidencial e sem estigmatização.

A educação permanente também pode integrar as medidas preventivas. Capacitações sobre Burnout, saúde mental, comunicação, gerenciamento de conflitos e reconhecimento de riscos psicossociais contribuem para ampliar a compreensão do problema. Gestores e trabalhadores mais informados podem identificar sinais precoces e desenvolver respostas mais adequadas diante das dificuldades (Pereira et al., 2023).

O reconhecimento profissional representa componente importante do ambiente organizacional. Valorizar o trabalho realizado, fornecer feedback adequado e permitir participação nas decisões podem fortalecer a percepção de pertencimento e realização. A valorização não se limita a manifestações verbais, envolvendo também remuneração, oportunidades de desenvolvimento e condições dignas para exercício profissional.

A promoção de uma comunicação aberta entre gestão e equipes também favorece a prevenção. Trabalhadores devem dispor de canais para comunicar sobrecarga, dificuldades e riscos existentes no setor. Quando as demandas são ouvidas e analisadas, torna-se possível planejar mudanças antes que os problemas se agravem. A participação dos profissionais contribui para intervenções mais compatíveis com a realidade assistencial.

O acompanhamento periódico dos riscos psicossociais pode auxiliar na identificação de setores e situações que necessitam de intervenção. Indicadores relacionados a afastamentos, rotatividade, conflitos e satisfação profissional podem fornecer informações

relevantes à gestão. A prevenção deve ser contínua, e não realizada apenas após o surgimento de casos graves de adoecimento.

Portanto, estratégias institucionais são indispensáveis para reduzir o Burnout na enfermagem hospitalar. Dimensionamento, escalas adequadas, recursos materiais, apoio psicológico, educação permanente, reconhecimento e participação dos trabalhadores constituem medidas complementares. A construção de ambientes saudáveis depende do compromisso institucional com a saúde dos profissionais e com a qualidade da assistência.

2.9. Papel da Gestão e da Equipe de Enfermagem na Prevenção do Burnout

A gestão de enfermagem ocupa posição estratégica na prevenção do Burnout por manter contato direto com a organização das equipes e dos processos assistenciais. Enfermeiros responsáveis pela liderança podem identificar dificuldades cotidianas, avaliar demandas e atuar como intermediários entre trabalhadores e administração hospitalar. Essa proximidade possibilita reconhecer situações de sobrecarga antes que produzam consequências mais intensas (Pereira et al., 2023).

A liderança deve estar baseada em comunicação, respeito e capacidade de escuta. Profissionais que percebem abertura para comunicar suas dificuldades podem sentir maior apoio diante das exigências do trabalho. Em contrapartida, ambientes marcados por autoritarismo ou ausência de diálogo podem intensificar conflitos e reduzir a confiança entre trabalhadores e gestores.

A distribuição das atividades constitui responsabilidade importante da liderança. Considerar experiência profissional, complexidade dos

pacientes e quantidade de trabalhadores disponíveis favorece divisão mais equilibrada das demandas. Embora o enfermeiro gestor nem sempre tenha autonomia para resolver déficits estruturais, pode documentar necessidades e encaminhá-las às instâncias responsáveis.

A gestão também pode favorecer períodos adequados de pausa durante os plantões. Em setores de elevada demanda, esses momentos muitas vezes são reduzidos diante das necessidades assistenciais. Entretanto, reconhecer o descanso como componente da segurança ocupacional contribui para criação de rotinas mais saudáveis e para redução do acúmulo de fadiga (Santos; Almeida, 2024).

O fortalecimento do trabalho em equipe constitui outra atribuição relevante. Reuniões, momentos de discussão e estratégias de comunicação podem auxiliar na resolução de conflitos e no compartilhamento de responsabilidades. Uma equipe integrada tende a oferecer maior suporte aos seus membros, especialmente em situações emocionalmente difíceis (Santos; Lima, 2022).

A gestão pode ainda estimular ações de educação permanente relacionadas à saúde mental. Discutir fatores de risco, manifestações do Burnout e formas de buscar apoio contribui para reduzir estigmas e ampliar o conhecimento. Esses momentos também podem ser utilizados para identificar dificuldades específicas do setor e construir coletivamente estratégias de enfrentamento.

O reconhecimento das contribuições individuais e coletivas fortalece a valorização profissional. Feedbacks construtivos, respeito às competências e celebração de resultados podem contribuir para

maior satisfação. Entretanto, reconhecimento simbólico não deve substituir condições adequadas de trabalho, sendo necessário associá-lo a medidas concretas de valorização (Silva et al., 2024).

A equipe de enfermagem também possui papel importante na construção de relações profissionais saudáveis. Cooperação, respeito, comunicação clara e disponibilidade para auxiliar colegas favorecem ambiente mais acolhedor. A prevenção do Burnout não significa que os trabalhadores devam assumir responsabilidade pelos problemas estruturais, mas reconhece que relações de apoio podem funcionar como fator protetor diante das dificuldades cotidianas.

Quando sinais de sofrimento são identificados, a gestão deve orientar o trabalhador quanto aos recursos institucionais disponíveis. Encaminhamento para serviços de saúde ocupacional ou apoio psicológico deve ocorrer de maneira ética e respeitosa. Também é necessário avaliar se o sofrimento está relacionado a condições do setor que demandem mudanças organizacionais.

Dessa maneira, a prevenção do Burnout exige participação conjunta de gestores, profissionais e instituições. A enfermagem pode atuar no reconhecimento dos fatores de risco, na construção de relações colaborativas e na promoção de uma cultura de cuidado com o trabalhador. Entretanto, medidas efetivas dependem de compromisso institucional com dimensionamento adequado, condições dignas de trabalho, suporte emocional e valorização profissional. A integração dessas estratégias pode contribuir para preservar a saúde da equipe e fortalecer a qualidade e a segurança da assistência hospitalar.

3. PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

A análise inicial das produções apresentadas no pré-projeto permite observar que a Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem está relacionada a um conjunto de fatores que se interligam no cotidiano hospitalar. Entre eles, destacam-se a sobrecarga de trabalho, as jornadas extensas, a insuficiência de profissionais, as condições organizacionais desfavoráveis e a exposição contínua a situações emocionalmente desgastantes. Esses achados reforçam que o Burnout não deve ser compreendido apenas como consequência de fragilidades individuais, mas como fenômeno associado à própria organização e às exigências do trabalho.

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, caráter descritivo e exploratório, desenvolvida com a finalidade de reunir e analisar conhecimentos científicos relacionados à Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem atuantes no ambiente hospitalar. A escolha desse método possibilita a síntese de evidências disponíveis na literatura e favorece uma compreensão ampliada dos fatores relacionados ao adoecimento ocupacional e das estratégias utilizadas para sua prevenção e enfrentamento.

A revisão integrativa permite reunir resultados provenientes de diferentes estudos sobre determinada temática, possibilitando identificar conhecimentos já produzidos, aspectos recorrentes e questões relevantes para a prática profissional. Neste estudo, sua utilização mostrou-se pertinente por permitir analisar a Síndrome de Burnout considerando diferentes dimensões do trabalho da enfermagem, incluindo fatores ocupacionais, aspectos psicossociais, repercussões na saúde dos trabalhadores e medidas preventivas desenvolvidas no contexto hospitalar.

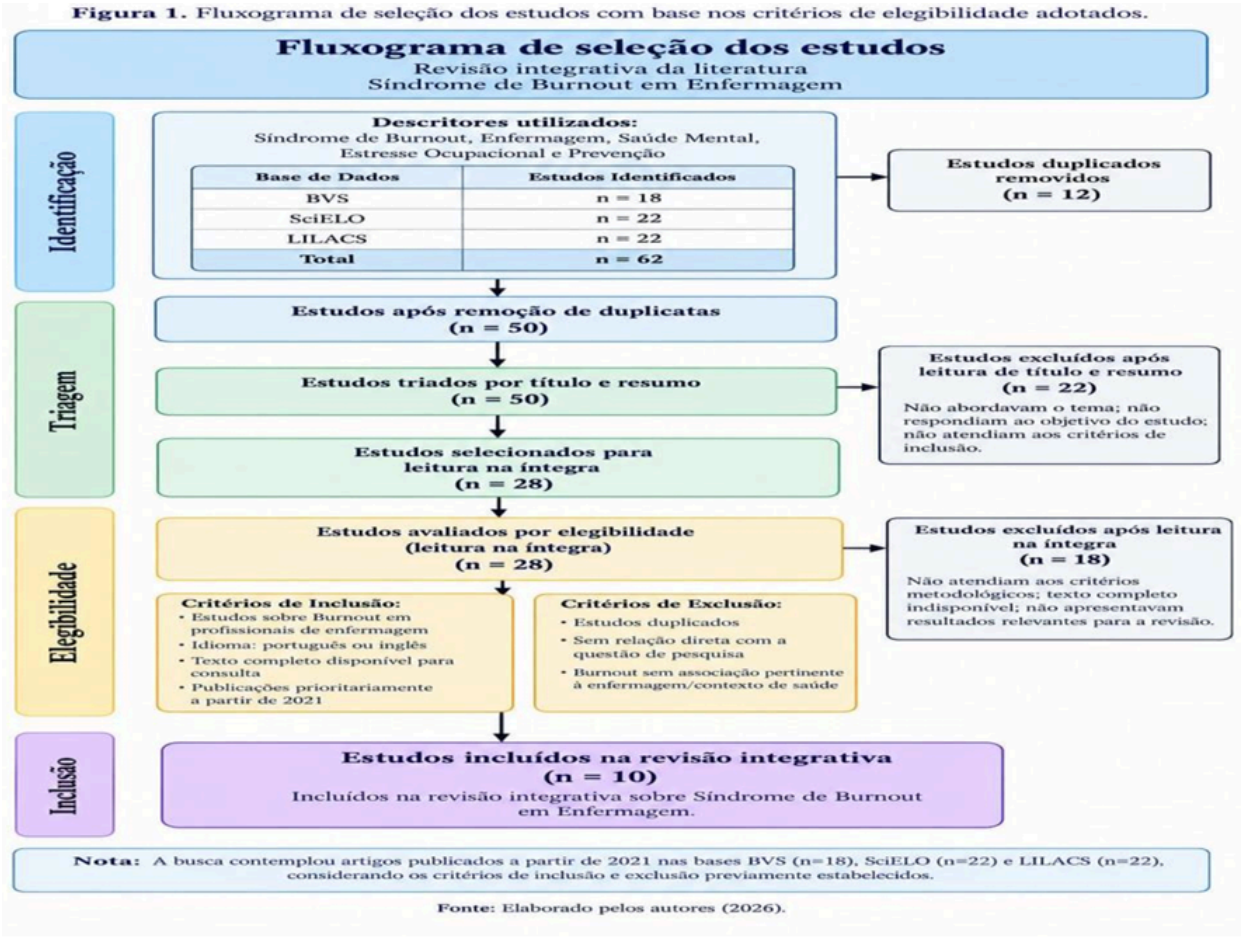
A elaboração da revisão foi orientada pela seguinte questão norteadora: **quais são os principais fatores de risco e as estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar?** A partir dessa questão, direcionou-se a busca de estudos capazes de contribuir para o alcance do objetivo geral de analisar a atuação da enfermagem frente à Síndrome de Burnout no ambiente hospitalar, considerando seus fatores de risco e estratégias de prevenção.

Para a identificação das produções científicas relacionadas ao tema, consideraram-se bases de dados e bibliotecas eletrônicas utilizadas na área da saúde, como a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A busca foi direcionada a publicações relacionadas à enfermagem, saúde mental, estresse ocupacional e Síndrome de Burnout, priorizando produções científicas pertinentes ao contexto hospitalar.

Como estratégia de busca, foram considerados descritores relacionados ao objeto de investigação, entre eles: **“Síndrome de Burnout”, “Enfermagem”, “Saúde Mental”, “Estresse Ocupacional” e “Prevenção”.** Os termos foram combinados de acordo com a necessidade da busca, de maneira a localizar publicações que apresentassem relação direta com a questão norteadora e com os objetivos estabelecidos para o estudo.

3.1. Fluxograma e Quadro para o TCC – Síndrome de Burnout

Fluxograma 1. Critérios de elegibilidade dos artigos



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Quadro 1. Caracterização dos estudos selecionados para a revisão integrativa

Nº	TÍTULO	AUTOR/ANO	PERIÓDICO	PRINCIPAIS ACHADOS/CONTRIBUIÇÕES
1	Saúde mental e exaustão emocional em profissionais de enfermagem hospitalar	Almeida et al. (2022)	Revista Brasileira de Enfermagem	Evidencia exaustão emocional e repercussões da saúde mental no trabalho hospitalar.
2	Condições de trabalho e saúde mental	Costa et al. (2023)	Revista de Saúde Pública	Relaciona condições de trabalho e

	na enfermagem hospitalar			setores de alta complexidade e ao desgaste profissional.
3	Impactos psicológicos da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem	Lima et al. (2023)	Ciência, Cuidado e Saúde	Aborda exaustão, ansiedade, irritabilidade, desmotivação e dificuldades de concentração.
4	Sobrecarga ocupacional e Burnout na enfermagem hospitalar	Oliveira et al. (2022)	Revista Brasileira de Saúde Ocupacional	Destaca excesso de atividades, insuficiência de pausas e sobrecarga ocupacional.
5	Estratégias institucionais de prevenção da Síndrome de Burnout na enfermagem	Pereira et al. (2023)	Saúde em Debate	Aponta apoio institucional, saúde ocupacional e medidas organizacionais de prevenção.
6	Sobrecarga de trabalho e adoecimento mental em profissionais da enfermagem	Santos; Almeida (2024)	Physis: Revista de Saúde Coletiva	Discute jornadas prolongadas, sobrecarga e repercussões sobre a saúde mental.
7	Condições de trabalho e sofrimento psíquico na	Santos; Lima (2022)	Nursing	Relaciona condições de trabalho, relações

	enfermagem hospitalar			interpessoais, suporte social e sofrimento psíquico.
8	Fatores de risco associados à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem	Silva et al. (2022)	Revista Enfermagem Atual In Derme	Identifica fatores ocupacionais e psicossociais associados ao desenvolvimento do Burnout.
9	Sobrecarga laboral e adoecimento psíquico na enfermagem hospitalar	Silva et al. (2024)	Revista Brasileira de Saúde Ocupacional	Discute sobrecarga laboral, riscos organizacionais e adoecimento psíquico.
10	Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: impactos na saúde mental e na qualidade da assistência	Silva; Santos; Oliveira (2022)	Revista Brasileira de Enfermagem	Relaciona Burnout à saúde mental, desempenho profissional e qualidade da assistência.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026), com base nos estudos selecionados.

Foram definidos como critérios de inclusão estudos científicos relacionados à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, disponíveis para consulta, publicados em português e/ou inglês e que apresentassem informações relevantes sobre

fatores de risco, repercussões do esgotamento profissional ou estratégias de prevenção e enfrentamento. Considerando a proposta de utilizar literatura recente, priorizaram-se estudos publicados a partir de 2021, além de documentos institucionais necessários à fundamentação conceitual do tema.

Como critérios de exclusão, consideraram-se produções que não apresentassem relação direta com a questão de pesquisa, estudos que abordassem o Burnout sem associação pertinente com profissionais de enfermagem ou com o contexto da saúde, publicações duplicadas e materiais cujo conteúdo não contribuísse para o alcance dos objetivos estabelecidos. A aplicação desses critérios teve como finalidade favorecer maior coerência entre as produções selecionadas e a temática investigada.

A seleção das publicações ocorreu mediante análise dos títulos e resumos, seguida da leitura dos textos considerados compatíveis com os objetivos da pesquisa. Durante essa etapa, foram observados aspectos relacionados aos fatores ocupacionais e psicossociais associados ao Burnout, às repercussões sobre a saúde física e mental dos trabalhadores, aos impactos sobre o desempenho profissional e a qualidade assistencial e às estratégias propostas para prevenção do adoecimento.

Após a seleção, as informações relevantes foram organizadas de acordo com os principais eixos temáticos identificados na literatura. A análise qualitativa possibilitou agrupar os conteúdos em categorias relacionadas aos fatores de risco para o Burnout, às consequências do esgotamento profissional e às estratégias individuais e institucionais de prevenção e enfrentamento. Posteriormente, os achados foram interpretados e confrontados

com a fundamentação teórica, buscando identificar convergências e aspectos relevantes para a prática da enfermagem hospitalar.

Por se tratar de uma revisão integrativa fundamentada em produções científicas já publicadas e disponíveis para consulta, não houve abordagem direta de seres humanos nem coleta de informações pessoais dos participantes. Durante a elaboração do estudo, foram observados os princípios de ética e integridade acadêmica, com respeito à autoria das produções utilizadas e indicação das fontes consultadas por meio de citações e referências. Dessa forma, o percurso metodológico buscou garantir organização e coerência na análise da literatura sobre a atuação da enfermagem frente à Síndrome de Burnout.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise inicial das produções apresentadas no pré-projeto permite observar que a Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem está relacionada a um conjunto de fatores que se interligam no cotidiano hospitalar. Entre eles, destacam-se a sobrecarga de trabalho, as jornadas extensas, a insuficiência de profissionais, as condições organizacionais desfavoráveis e a exposição contínua a situações emocionalmente desgastantes. Esses achados reforçam que o

Burnout não deve ser compreendido apenas como consequência de fragilidades individuais, mas como fenômeno associado à própria organização e às exigências do trabalho.

Os estudos analisados também indicam que setores hospitalares caracterizados por alta complexidade e necessidade de decisões rápidas podem ampliar a exaustão emocional. Costa et al. (2023)

relacionam unidades críticas, como terapia intensiva e emergência, a maiores níveis de desgaste em razão da complexidade assistencial. Esse resultado dialoga com Oliveira et al. (2022), que ressaltam o impacto do excesso de atividades e da insuficiência de pausas no esgotamento profissional.

Outro ponto identificado refere-se às consequências do adoecimento para o trabalho da enfermagem. A fadiga, a ansiedade, os distúrbios do sono, a desmotivação e o distanciamento afetivo podem comprometer a capacidade laboral e interferir na qualidade da assistência. Santos e Almeida (2024) relacionam jornadas prolongadas a repercussões na saúde e na dinâmica organizacional, enquanto Silva, Santos e Oliveira (2022) destacam impactos sobre saúde mental e qualidade da assistência.

Quanto à prevenção, a literatura reunida no pré-projeto aponta a importância do suporte institucional, da valorização profissional, da melhoria das condições laborais e da oferta de ações voltadas à saúde mental. Pereira et al. (2023) ressaltam a relevância de estratégias institucionais preventivas. Nesta etapa do artigo, esses resultados são apresentados de forma parcial e serão aprofundados com a ampliação da análise dos estudos selecionados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta revisão integrativa permitiu compreender que a Síndrome de Burnout constitui um importante desafio para a saúde ocupacional dos profissionais de enfermagem, principalmente no ambiente hospitalar. As características próprias da assistência, associadas à elevada responsabilidade profissional e ao contato contínuo com situações de sofrimento, tornam necessária atenção

permanente às condições de trabalho e à saúde mental da equipe. Dessa maneira, o Burnout deve ser compreendido como um fenômeno complexo, relacionado não apenas às características individuais, mas também aos aspectos organizacionais e psicossociais presentes no exercício profissional.

Em relação aos fatores de risco, observou-se que sobrecarga laboral, jornadas prolongadas, déficit de profissionais, pressão por produtividade, ausência de períodos adequados de descanso, conflitos interpessoais, insuficiência de apoio institucional e exposição contínua à dor, ao sofrimento e à morte podem favorecer o desenvolvimento do esgotamento profissional. A associação desses fatores demonstra que a prevenção exige atenção à organização do trabalho e às condições oferecidas pelas instituições hospitalares para o desempenho seguro das atividades de enfermagem.

As repercussões do Burnout podem atingir tanto a saúde física quanto a saúde mental dos profissionais, manifestando-se por exaustão, desmotivação, alterações do sono, irritabilidade, dificuldade de concentração e distanciamento emocional em relação ao trabalho. Além dos impactos individuais, o desgaste pode interferir nas relações entre os integrantes da equipe, na comunicação profissional, na satisfação com o trabalho e no desempenho das atividades assistenciais, evidenciando que seus efeitos podem alcançar diferentes dimensões da prática da enfermagem.

Outro aspecto relevante refere-se à relação entre a saúde dos trabalhadores e a qualidade da assistência prestada. A enfermagem mantém contato contínuo com os pacientes e participa diretamente

de procedimentos, administração de medicamentos, monitoramento clínico e ações destinadas à segurança assistencial. Nesse contexto, preservar a saúde mental da equipe representa também uma medida relacionada à promoção da qualidade do cuidado, uma vez que profissionais submetidos a condições adequadas de trabalho apresentam melhores possibilidades de desenvolver suas funções com atenção, segurança e humanização.

Quanto às estratégias de prevenção e enfrentamento, verificou-se a necessidade de integrar ações individuais e institucionais. Medidas de autocuidado, descanso adequado, fortalecimento dos vínculos sociais e busca por suporte psicológico podem contribuir para a proteção do trabalhador, porém não devem substituir intervenções sobre as condições laborais. Cabe às instituições investir em dimensionamento adequado das equipes, organização das jornadas, valorização profissional, comunicação efetiva, apoio psicológico, educação permanente e identificação dos riscos psicossociais existentes nos diferentes setores hospitalares.

Conclui-se, portanto, que os objetivos propostos foram alcançados ao possibilitar a identificação dos principais fatores relacionados ao Burnout, suas repercussões sobre os profissionais e a assistência, bem como estratégias relevantes para sua prevenção e enfrentamento. A atuação da enfermagem frente à síndrome deve estar articulada ao compromisso das instituições e gestores com ambientes laborais mais seguros e saudáveis. Recomenda-se a continuidade de estudos sobre a temática e o fortalecimento de políticas institucionais direcionadas à saúde mental, à valorização profissional e à melhoria das condições de trabalho, contribuindo para o bem-estar da equipe de enfermagem e para uma assistência hospitalar segura e qualificada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, R. S. et al. **Saúde mental e exaustão emocional em profissionais de enfermagem hospitalar.** Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 75, n. 6, p. 1-10, 2022.

ALMEIDA, R. S. et al. **Saúde mental e exaustão emocional em profissionais de enfermagem hospitalar.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 75, n. 6, p. 1-10, 2022.

COSTA, L. M. et al. **Condições de trabalho e saúde mental na enfermagem hospitalar. Revista de Saúde Pública,** São Paulo, v. 57, n. 12, p. 1-11, 2023.

COSTA, L. M. et al. **Condições de trabalho e saúde mental na enfermagem hospitalar.** *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 57, n. 12, p. 1-11, 2023.

LIMA, A. C. et al. **Impactos psicológicos da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem.** *Ciência, Cuidado e Saúde*, Maringá, v. 22, n. 1, p. 1-12, 2023.

LIMA, A. C. et al. **Impactos psicológicos da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem.** Revista Ciência, Cuidado e Saúde, Maringá, v. 22, n. 1, p. 1-12, 2023.

OLIVEIRA, F. A. et al. **Sobrecarga ocupacional e Burnout na enfermagem hospitalar. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional,** São Paulo, v. 47, n. 18, p. 1-13, 2022.

OLIVEIRA, F. A. et al. **Sobrecarga ocupacional e Burnout na enfermagem hospitalar.** *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*,

São Paulo, v. 47, n. 18, p. 1-13, 2022.

PEREIRA, T. S. et al. **Estratégias institucionais de prevenção da Síndrome de Burnout na enfermagem. Revista Saúde em Debate,** Rio de Janeiro, v. 47, n. 136, p. 1-14, 2023.

PEREIRA, T. S. et al. **Estratégias institucionais de prevenção da Síndrome de Burnout na enfermagem.** *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 47, n. 136, p. 1-14, 2023.

SANTOS, J. S.; ALMEIDA, P. R. **Sobrecarga de trabalho e adoecimento mental em profissionais da enfermagem.** *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 34, n. 1, p. 1-12, 2024.

SANTOS, J. S.; ALMEIDA, P. R. **Sobrecarga de trabalho e adoecimento mental em profissionais da enfermagem.** Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 34, n. 1, p. 1-12, 2024.

SANTOS, J. S.; LIMA, D. C. **Condições de trabalho e sofrimento psíquico na enfermagem hospitalar.** *Nursing*, São Paulo, v. 25, n. 289, p. 1-9, 2022.

SANTOS, J. S.; LIMA, D. C. **Condições de trabalho e sofrimento psíquico na enfermagem hospitalar.** Revista Nursing, São Paulo, v. 25, n. 289, p. 1-9, 2022.

SILVA, A. R. et al. **Fatores de risco associados à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem.** Revista Enfermagem Atual In Derme, Rio de Janeiro, v. 96, n. 39, p. 1-12, 2022.

SILVA, D. P. et al. **Sobrecarga laboral e adoecimento psíquico na enfermagem hospitalar. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional,**

São Paulo, v. 49, n. 7, p. 1-14, 2024.

SILVA, D. P. et al. **Sobrecarga laboral e adoecimento psíquico na enfermagem hospitalar.** *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 49, n. 7, p. 1-14, 2024.

SILVA, M. R.; SANTOS, A. P.; OLIVEIRA, L. F. **Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: impactos na saúde mental e na qualidade da assistência.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 75, n. 4, p. 1-10, 2022.

---

[1] Acadêmica do curso de Enfermagem do Centro Universitário Fametro. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Acadêmica do curso de Enfermagem do Centro Universitário Fametro. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[3] Acadêmica do curso de Enfermagem do Centro Universitário Fametro E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[4] Tutor e Coautor do Centro Universitário Fametro. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[5] Orientadora e Coautora do Centro Universitário Fametro. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail