



FACULDADE CRISTO REI - FACCREI
CURSO DE ENFERMAGEM

MILENE PEREIRA GONÇALVES FERREIRA

**SÍNDROME DE BURNOUT NOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM
EM PRONTO SOCORRO
BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS IN
EMERGENCY ROOMS**

CORNÉLIO PROCÓPIO

2024



MILENE PEREIRA GONÇALVES FERREIRA

**SÍNDROME DE BURNOUT NOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM
EM PRONTO SOCORRO
BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS IN
EMERGENCY ROOMS**

Artigo científico apresentado ao Curso do Curso de
Enfermagem da Faculdade Cristo Rei de Cornélio
Procópio - PR.

Professor(a)-Orientador(a): Marli de Oliveira

CORNÉLIO PROCÓPIO

2024

Ficha de identificação da obra com dados informados pela autora.

F439

Ferreira, Milene Pereira Gonçalves.

Síndrome de burnout nos profissionais de enfermagem em pronto socorro/Milene Pereira Gonçalves Ferreira- Cornélio Procópio, 2024.
25 f.

Orientadora: Prof.^a Esp. Marli de Oliveira Costa.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem)
Campus Faccrei - Faculdade Cristo Rei.

1. Burnout. 2. Esgotamento físico. 3. Esgotamento mental. 4.
Enfermagem. 5. Emergência. I. Título.

CDD: 610.7

Coordenação de Biblioteca da Faculdade Cristo Rei (FACCRI)
Ana Regina – CRB 9/1860



**SÍNDROME DE BURNOUT NOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM EM
PRONTO SOCORRO
BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS IN EMERGENCY ROOMS**

Milene Pereira Gonçalves Ferreira*

Marli de Oliveira Costa**

RESUMO: O conceito de *burnout* surgiu na década de 1970 para descrever o esgotamento físico e mental de profissionais de saúde que lidavam com usuários de drogas. Posteriormente, o termo passou a ser aplicado em diversas áreas, como educação, serviços sociais e atividades de emergência. O *burnout* é caracterizado por três principais dimensões: exaustão emocional, despersonalização ou cinismo (um distanciamento excessivo em relação às pessoas atendidas) e uma sensação de baixa realização pessoal, marcada por sentimentos de incompetência e baixa produtividade. Entre os profissionais de enfermagem, a síndrome de *burnout* é um problema frequente devido ao estresse constante, longas jornadas de trabalho e a responsabilidade de cuidar dos pacientes, muitas vezes com recursos limitados. Esse acúmulo de tensão pode resultar em esgotamento físico e emocional, com sintomas como fadiga extrema, insônia, dificuldades de concentração e uma sensação de fracasso, prejudicando a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Esse estado crônico de estresse pode também causar outros problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Para combater o *burnout*, é essencial que os enfermeiros recebam apoio tanto no ambiente de trabalho quanto em suas redes pessoais. Medidas como pausas regulares, horários flexíveis e apoio psicológico são fundamentais. Promover um ambiente de trabalho saudável, onde esses profissionais se sintam valorizados, também é uma forma de prevenir o esgotamento. Uma pesquisa feita pelo Coren-MT revelou que a síndrome de *burnout* afeta uma grande parte dos profissionais da saúde, sendo mais comum entre os profissionais mais jovens e mulheres. Os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento do *burnout* incluem o excesso de trabalho, pressão constante por resultados e falta de recursos. Este trabalho tem como objetivo identificar os fatores que influenciam o desenvolvimento do *burnout* entre os profissionais de enfermagem e propor soluções para melhorar sua saúde mental. A metodologia utilizada é descritivo-exploratória, combinando pesquisa qualitativa, com revisão bibliográfica baseada em fontes confiáveis dos últimos cinco anos (2019 a 2024).

PALAVRAS-CHAVE: *Burnout*. Esgotamento físico. Esgotamento mental. Enfermagem. Emergência.

* Estudante do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade Cristo Rei – FACCREI, de Cornélio Procópio. Email: 98415278milene@gmail.com

** Orientadora Especialista do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade Cristo Rei – FACCREI, de Cornélio Procópio. Email: financeiro2020patem@gmail.com

ABSTRACT: The concept of burnout emerged in the 1970s to describe the physical and mental exhaustion of health professionals who dealt with drug users. The term has subsequently been applied to a variety of areas, such as education, social services and emergency activities. Burnout is characterized by three main dimensions: emotional exhaustion, depersonalization or cynicism (an excessive distance from the people being cared for) and a sense of low personal accomplishment, marked by feelings of incompetence and low productivity. Among nursing professionals, burnout syndrome is a common problem due to constant stress, long working hours and the responsibility of caring for patients, often with limited resources. This accumulation of tension can result in physical and emotional exhaustion, with symptoms such as extreme fatigue, insomnia, difficulty concentrating and a sense of failure, impairing the quality of care provided to patients. This chronic state of stress can also cause other mental health problems, such as depression and anxiety. To combat burnout, it is essential that nurses receive support both in the workplace and in their personal networks. Measures such as regular breaks, flexible hours, and psychological support are essential. Promoting a healthy work environment where these professionals feel valued is also a way to prevent burnout. A survey conducted by Coren-MT revealed that burnout syndrome affects a large proportion of healthcare professionals, being more common among younger professionals and women. The main factors that contribute to the development of burnout include overwork, constant pressure for results, and lack of resources. This study aims to identify the factors that influence the development of burnout among nursing professionals and propose solutions to improve their mental health. The methodology used is descriptive-exploratory, combining qualitative research with a bibliographic review based on reliable sources from the last five years (2019 to 2024).

KEYWORDS: Burnout. Physical exhaustion. Mental exhaustion. Nursing. Emergency.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com Vieira e Russo (2019), O conceito de *burnout*, que em inglês coloquial significa "combustão completa", foi formulado pelo psicanalista norte-americano Herbert Freudenberger nos anos 1970. Ele criou esse termo para descrever uma reação de esgotamento físico e mental vivenciada por profissionais de saúde que assistiam usuários de drogas. Inicialmente identificado nas áreas de cuidado e serviços (como saúde, serviço social, assistência jurídica, atividade policial e de bombeiros) e na educação, o *burnout* foi tradicionalmente definido como uma síndrome psicológica composta por três dimensões: exaustão emocional (sensação de esgotamento de recursos físicos e emocionais), despersonalização ou cinismo (reação negativa ou excessivamente distanciada em relação às pessoas que devem receber o cuidado ou serviço) e baixa realização pessoal (sentimentos de incompetência e de perda de produtividade).

Novo (2022), a síndrome de *burnout* é um problema de saúde mental que afeta muitos profissionais de enfermagem. Ela é causada pelo estresse constante e pela pressão intensa no ambiente de trabalho. Enfermeiros lidam diariamente com situações desafiadoras, como a responsabilidade pelo cuidado de pacientes, longas jornadas de trabalho e, muitas vezes, a falta de recursos adequados. Esse acúmulo de estresse pode levar ao esgotamento físico e emocional, fazendo com que o profissional se sinta incapaz de continuar com suas tarefas.

Oliveira (2021) menciona que os sintomas da síndrome de *burnout* incluem cansaço extremo, falta de energia, insônia e dificuldades de concentração. Os profissionais de enfermagem podem sentir uma sensação de fracasso e desmotivação, o que impacta negativamente na qualidade do atendimento aos pacientes. Esse estado constante de exaustão e insatisfação pode também levar a problemas de saúde, como depressão e ansiedade, piorando ainda mais a situação do enfermeiro.

Souto (2022) explica que para combater a síndrome de *burnout*, é essencial que os profissionais de enfermagem recebam apoio tanto dos empregadores quanto de suas famílias e amigos. Medidas como pausas regulares, horários de trabalho mais flexíveis e programas de apoio psicológico são fundamentais. Promover um ambiente de trabalho saudável, onde os enfermeiros se sintam valorizados e respeitados, pode fazer uma grande diferença na prevenção do *burnout*.

De acordo com uma pesquisa do Coren-MT A pesquisa revelou que a Síndrome de *Burnout* afeta 79% dos médicos, 74% dos enfermeiros e 64% dos técnicos de enfermagem, considerando tanto os profissionais da linha de frente quanto os que não estão diretamente envolvidos. Os dados também indicam que os profissionais mais jovens têm maior probabilidade de desenvolver esgotamento, e que a síndrome é mais prevalente entre as mulheres (Conselho Regional de Enfermagem do Mato Grosso, 2023).

O problema deste trabalho será, quais são os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome de *burnout* entre os profissionais de enfermagem?

O objetivo geral foi investigar e identificar os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome de *burnout* entre os profissionais de enfermagem.

A metodologia proposta para investigar os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome de *burnout* entre os profissionais de enfermagem seguiu um delineamento descritivo-exploratório, utilizando técnicas de pesquisa qualitativa. Foi adotada uma abordagem descritiva para identificar e descrever os fatores associados à síndrome de *burnout*. A pesquisa realizada se baseou em uma revisão bibliográfica. Para realização da revisão do presente projeto serão utilizados artigos do google acadêmico, Scielo e Pubmed dos últimos cinco anos (2019 a 2024).

2. CONDIÇÕES DE TRABALHO E *BURNOUT*: FATORES ASSOCIADOS AO ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM NO PRONTO-SOCORRO

A Síndrome de *Burnout* é um estresse prolongado relacionado ao trabalho, classificado como fenômeno ocupacional na Classificação Internacional de Doenças (CID) CID-11.

Essa doença é há muito tempo, reconhecida como um estresse prolongado relacionado ao ambiente de trabalho, frequentemente descrito pelo termo esgotamento. Na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), ela é classificada como um fenômeno ocupacional (Opas, 2019).

O *burnout* surge quando o trabalhador não consegue lidar com os fatores estressantes no ambiente de trabalho, comprometendo a adaptação e resultando em sintomas persistentes que levam à exaustão.

O estresse ocupacional, diferentemente do estresse comum, tem o trabalho como elemento central para seu desenvolvimento, manifestando-se quando o trabalhador não consegue agir sobre os fatores que provocam o estresse. Dessa forma, o mecanismo de adaptação é comprometido, os sintomas de estresse se tornam persistentes, levando o organismo à deterioração ou exaustão (Jarruche, 2021).

O estresse ocupacional ocorre quando o trabalho é a principal causa do estresse, e o trabalhador não consegue controlar os fatores estressores. Isso compromete a adaptação, tornando os sintomas persistentes e levando à exaustão.

É sabido que a equipe de enfermagem, no setor de pronto-socorro, mantém contato direto com os pacientes e seus familiares durante a maior parte do tempo, em comparação com outros membros da equipe de saúde. Além das práticas assistenciais, os profissionais de enfermagem se envolvem com aspectos emocionais, estresse e outros sentimentos manifestados pelos pacientes e seus familiares (Ramos, 2023).

Os enfermeiros enfrentam sobrecarga, baixa remuneração, jornadas duplas, riscos ocupacionais, falta de recursos e pessoal qualificado, além de conflitos interpessoais, exigindo maior controle emocional.

A equipe de enfermagem enfrenta sobrecarga de trabalho, baixa remuneração, jornadas duplas, exposição a riscos ocupacionais, precariedade de recursos materiais, falta de pessoal qualificado e relações interpessoais conflituosas, o que demanda um maior controle de suas emoções (Luz, 2021).

Profissionais qualificados devem manter o controle do estresse para lidar com a vulnerabilidade dos pacientes e familiares. Os setores de urgência e emergência exigem agilidade e eficiência devido à alta rotatividade de pacientes.

Os setores de urgência e emergência caracterizam-se por uma alta rotatividade de pacientes, o que exige agilidade e eficiência na realização de procedimentos para a preservação da vida. Profissionais qualificados e capacitados para lidar com a população de maneira calma e segura são essenciais, devido ao estado de extrema vulnerabilidade em que se encontram os pacientes e seus familiares. Por isso, é fundamental que esses profissionais mantenham seus níveis de estresse sob controle (Martins, 2022).

Em razão da alta demanda e do risco de morte, o setor de urgência e emergência exige agilidade nos procedimentos. O estresse excessivo pode resultar em Síndrome de *Burnout*, causando sintomas psíquicos, físicos e comportamentais que comprometem a capacidade de trabalho.

O setor de urgência e emergência é caracterizado por uma grande demanda de pacientes com risco elevado de morte, ocorrências imprevisíveis e a exigência de agilidade nos procedimentos para garantir uma assistência segura. Quando o estresse ocupacional ultrapassa os níveis adaptativos e atinge um estágio mais avançado, surgem sintomas psíquicos, físicos e comportamentais que afetam diretamente a capacidade laboral, configurando o que se denomina Síndrome de *Burnout* (Moreira, 2020).

"*Burnout*" é um termo que descreve um processo de exaustão e fracasso resultante do uso excessivo de energia, especialmente em profissões que envolvem contato direto com pessoas. O conceito foi popularizado por Freudenberg em 1974.

O termo "*Burnout*" tem origem na palavra inglesa que significa "queima após desgaste". Refere-se a um processo que se desenvolve a partir da interação entre as características do ambiente de trabalho e as características pessoais. Embora tenha sido utilizado pela primeira vez em 1969, foi em 1974 que Freudenberg popularizou o termo, descrevendo-o como um sentimento de exaustão e fracasso resultante do

uso excessivo de energia e recursos, frequentemente observado entre profissionais que lidam diretamente com pessoas (Silva, 2022).

Esta síndrome resulta de um estresse crônico provocado por condições de trabalho exaustivas, sendo particularmente comum em profissões que exigem intenso envolvimento interpessoal.

Os enfermeiros sofrem um grande impacto da Síndrome de *Burnout* devido ao cuidado contínuo com os pacientes, situações imprevisíveis e tarefas desgastantes, características comuns em pronto-socorros.

A Enfermagem pode ser considerada uma profissão que sofre o impacto total, imediato e concentrado no desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, devido ao cuidado contínuo com pessoas doentes, à necessidade de lidar com situações imprevisíveis e à realização de tarefas frequentemente angustiantes, algo comum nas unidades de pronto-socorro.

A condição é caracterizada por Exaustão Emocional, Despersonalização e Baixa Realização Profissional. O *Maslach Burnout Inventory – Human Service Survey* (MBI-HSS) avalia sua intensidade em níveis baixo, médio ou alto. Pontuações altas em Exaustão e Despersonalização, e baixa Realização Profissional, indicam a presença da condição.

A Síndrome de *Burnout* manifesta-se por sintomas físicos, psíquicos e comportamentais inespecíficos e é caracterizada como uma síndrome psicológica tridimensional: Exaustão Emocional, Despersonalização no atendimento ao cliente e Sentimentos de Baixa Realização Pessoal. Nesta pesquisa, a dimensão de Sentimentos de Baixa Realização Pessoal é referida como Realização Profissional, refletindo os sentimentos de autoeficácia e realização no trabalho. O MBI-HSS avalia a intensidade da Síndrome de *Burnout* em níveis baixos, médio ou alto para cada uma dessas dimensões. Pontuações elevadas em Exaustão Emocional e Despersonalização, juntamente com baixa Realização Profissional, são indicativas da síndrome (Oliveira, 2021).

Com a pandemia de COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*), declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em março de 2020, teve um impacto global significativo nos sistemas de saúde, afetando particularmente a saúde mental dos profissionais de saúde que atuam na linha de frente. Entre esses profissionais, a equipe de enfermagem, que é o maior contingente responsável pela assistência direta aos pacientes, enfrenta um alto risco psicossocial nos serviços de urgência e

emergência, denominados aqui como Pronto-Socorro. O Pronto-Socorro é uma unidade de assistência à saúde que opera ininterruptamente, 24 horas por dia, 7 dias por semana, e onde os pacientes buscam atendimento primário de urgência quando outros serviços não estão disponíveis (Malloy Diniz, 2020).

Fatores como condições de trabalho inadequadas, excesso de pacientes, falta de recursos e falhas na comunicação já aumentavam o risco de Síndrome de *Burnout* entre enfermeiros de Pronto-Socorro, com elevados níveis de Exaustão Emocional, Despersonalização e baixa Realização Profissional.

Antes da pandemia de COVID-19, estudos já indicavam diversos fatores de risco para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* entre os profissionais de enfermagem em Pronto-Socorro. Esses fatores incluem condições inadequadas de trabalho, número excessivo de pacientes, falta de recursos materiais e estrutura física deficiente, além de falhas na comunicação entre as equipes multidisciplinares. Revisões sistemáticas com meta-análise também mostraram que enfermeiros de Pronto-Socorro frequentemente apresentavam altos níveis de Síndrome de *Burnout*, caracterizados por elevada Exaustão Emocional, Despersonalização e baixa Realização Profissional (Uchôa, 2023).

Durante a pandemia, profissionais de enfermagem em Pronto-Socorro enfrentaram alto risco de infecção e *Burnout* devido à exposição ao coronavírus, falta de estrutura, treinamentos e Equipamentos de proteção individual (EPIs), conflitos no trabalho, tarefas angustiantes e a perda de pacientes e colegas.

Sob essa perspectiva, os profissionais de enfermagem atuando em Pronto-Socorro enfrentaram um risco elevado de infecção ocupacional e desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* devido aos fatores agravantes da pandemia. Esses fatores incluem a exposição ao novo coronavírus e a insegurança da equipe quanto ao manejo clínico adequado; a falta de estrutura apropriada, treinamentos adequados e equipamentos de proteção individual (EPI); conflitos com os colegas de trabalho; a realização de tarefas frequentemente dramáticas e angustiantes; e a necessidade de lidar com a perda de vidas de pacientes, familiares e colegas de profissão (Galanis, 2023).

Enfermeiros estão mais propensos à Síndrome de *Burnout* devido à abrangente formação profissional, que inclui tratamentos, prevenção, promoção da saúde e apoio a pacientes e suas famílias.

É possível deduzir que os enfermeiros, especialmente no Brasil, estão mais propensos ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. Isso ocorre devido ao papel abrangente que a formação profissional lhes confere, que inclui não apenas tratamentos, mas também programas de prevenção de doenças, promoção da saúde, acolhimento e acompanhamento dos pacientes, suas famílias e a comunidade, além de atividades relacionadas à enfermagem assistencial e outras funções (Vilar, 2023).

Os enfermeiros enfrentam grandes demandas físicas e psicológicas, com elevados níveis de responsabilidade, lidando com desafios diários com o público e a gestão superior, o que os torna suscetíveis à Síndrome de *Burnout*.

Segundo Gois (2023), o serviço de enfermagem, no que diz respeito ao enfermeiro, está sujeito a inúmeros problemas profissionais e pessoais relacionados à Síndrome de *Burnout*. Os enfermeiros enfrentam grandes demandas físicas e psicológicas, além da elevada responsabilidade que a profissão exige. Por estarem responsáveis por diversas tarefas e deveres, eles enfrentam desafios significativos ao lidar diariamente com o público e, ao mesmo tempo, precisam responder à gestão superior.

3. VULNERABILIDADE AO BURNOUT: A INFLUÊNCIA DAS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS E PSICOSSOCIAIS EM ENFERMEIROS DE PRONTO-SOCORRO

Nesse ambiente de alta pressão e intenso contato com situações de sofrimento, os enfermeiros enfrentam uma série de fatores estressores que agravam o risco de desenvolverem distúrbios psicológicos, como a exaustão emocional e física. Este capítulo explora como condições como a sobrecarga de trabalho, turnos irregulares, escassez de recursos e a constante necessidade de adaptação aos desafios do cuidado aos pacientes contribuem para a intensificação desse quadro, comprometendo tanto o bem-estar dos profissionais quanto a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Embora a Síndrome de *Burnout* possa afetar diversas profissões, observa-se um aumento na vulnerabilidade em áreas que lidam diretamente com o sofrimento alheio. Os enfermeiros estão constantemente expostos a elementos que geram estresse laboral, associados à síndrome, tais como a escassez de pessoal, que leva ao acúmulo de tarefas e à sobrecarga de trabalho; a realização de turnos e/ou trabalho noturno; o manejo com usuários problemáticos; o conflito e a ambiguidade de papéis; e a baixa participação nas decisões (De Freitas Lopes, 2020)

O trabalho do enfermeiro frequentemente está associado a condições precárias, um ambiente de trabalho adverso, excesso de horas trabalhadas e exposição a riscos. Essas circunstâncias, combinadas com a vulnerabilidade e as condições de saúde do trabalhador, podem contribuir para o desenvolvimento de distúrbios e transtornos psicológicos, como estresse e Síndrome de *Burnout* (Costa, 2024).

O ambiente de trabalho dos enfermeiros, caracterizado por condições adversas e longas jornadas, expõe os profissionais a riscos elevados, o que pode gerar sérios problemas psicológicos, como estresse e Síndrome de *Burnout*. Essas condições debilitam a saúde mental e física dos trabalhadores, afetando seu bem-estar e a qualidade do atendimento prestado.

A Enfermagem é uma ciência que demanda uma combinação de conhecimentos atualizados e práticas eficazes no cuidado aos pacientes, envolvendo contato diário com o público e uma ampla gama de enfermidades. As atividades

desses profissionais frequentemente exigem ajustes constantes nos planos de cuidado, seja em resposta à evolução do estado do paciente ou pela limitação de recursos disponíveis. Como resultado, os enfermeiros enfrentam uma série de eventos estressantes em suas tarefas diárias (Dos santos, 2024).

Os enfermeiros lidam com uma rotina de trabalho intensa, que exige constante adaptação aos desafios apresentados pelas condições de saúde dos pacientes e pela escassez de recursos. Essa necessidade de ajustes frequentes nos cuidados, somada ao contato diário com situações adversas, contribui para o elevado nível de estresse enfrentado por esses profissionais.

Durante a pandemia de COVID-19, os enfermeiros, especialmente os enfermeiros, enfrentaram uma vulnerabilidade significativa aos efeitos psicossociais da doença, atuando na linha de frente da pandemia. Vários fatores contribuíram para o surgimento da Síndrome de *Burnout*, incluindo a sobrecarga de trabalho, a evolução grave de alguns pacientes, a falta de equipamentos de proteção individual e condições inadequadas de repouso, entre outros (Horta, 2021).

Essa situação pandêmica expôs os enfermeiros a condições extremas que agravaram os efeitos psicossociais da profissão. A combinação de sobrecarga de trabalho, agravamento de pacientes e a escassez de recursos essenciais, como equipamentos de proteção e espaço para repouso, intensificou o risco de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

O estresse ocupacional é um fenômeno amplamente reconhecido que afeta trabalhadores em diversos setores. Ele se caracteriza por um resultado físico e emocional que ocorre quando as exigências do trabalho não estão alinhadas com as competências, recursos ou necessidades do trabalhador. Esse tipo de estresse pode levar a uma série de consequências negativas para a saúde, incluindo problemas físicos, emocionais e comportamentais. Além disso, pode resultar em um atendimento desumanizado e ineficaz aos pacientes, o que contraria os princípios da Enfermagem (Garcia, 2021).

Quando as exigências do trabalho superam as competências e recursos do profissional, o estresse ocupacional pode surgir, causando efeitos negativos na saúde física, emocional e comportamental. Esse estresse também impacta diretamente a qualidade do atendimento, podendo resultar em práticas desumanizadas e ineficazes, o que vai contra os princípios da Enfermagem.

O termo estresse ocupacional é provocado por fatores constantes no ambiente de trabalho, que envolve um conjunto de atividades com valores, representações, intencionalidades e comportamentos. Embora o trabalho possa oferecer oportunidades para crescimento, transformação, reconhecimento e independência pessoal, as mudanças constantes também podem gerar problemas como insegurança, insatisfação, desinteresse e estagnação (Ferreira, 2021).

Fatores recorrentes no ambiente de trabalho, como mudanças constantes e pressões diárias, podem desencadear o estresse ocupacional. Embora o trabalho ofereça oportunidades de crescimento e reconhecimento, ele também pode gerar insegurança, desinteresse e insatisfação, prejudicando o bem-estar e a motivação dos profissionais.

Portanto, quando o estresse ocupacional evolui de um estado adaptativo para um estado exaustivo, acompanhando-se de sintomas físicos, psíquicos e comportamentais, surgem doenças como a Síndrome de *Burnout*. Os profissionais da área da saúde são particularmente suscetíveis a desenvolver essa síndrome em comparação com outros trabalhadores, devido à falta de valorização profissional, sobrecarga de trabalho e enfrentamento direto de situações de sofrimento e tristeza (De Sousa, 2020).

O estresse ocupacional, quando não gerido adequadamente, pode evoluir para a Síndrome de *Burnout*, caracterizada por sintomas físicos, psíquicos e comportamentais. Profissionais da saúde estão especialmente vulneráveis a essa condição, devido à sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento e o contato constante com situações de sofrimento e tristeza.

Segundo Cardoso Ribeiro (2019), os profissionais de Enfermagem enfrentam um nível elevado de vulnerabilidade aos fatores estressores devido à rotina acelerada e constante de atendimentos. O contato direto com a fragilidade dos pacientes exige uma atenção minuciosa aos cuidados oferecidos, desde a administração de medicamentos até a realização de procedimentos. Além disso, o processo de informatização da assistência, que é uma parte integrante da rotina, também contribui para o aumento do estresse, expondo os profissionais a responsabilidades excessivas.

A rotina acelerada e o contato direto com a fragilidade dos pacientes tornam os profissionais de Enfermagem altamente vulneráveis aos fatores estressores. A necessidade de atenção constante aos cuidados, somada à informatização da

assistência, intensifica o estresse, colocando sobre os enfermeiros responsabilidades excessivas que impactam sua saúde e bem-estar.

No entanto, a dificuldade na implementação da Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) e na execução do Processo de Enfermagem (PE), seja devido à sobrecarga de trabalho ou à não implantação adequada, pode comprometer a organização da assistência. Isso afeta o trabalho da equipe de Enfermagem e prejudica diretamente o paciente que recebe o cuidado, uma vez que ações descoordenadas podem interferir no processo de saúde-doença do indivíduo, prolongando seu estado de vulnerabilidade, especialmente em serviços de urgência e emergência. Além disso, a falta de organização na assistência pode dificultar o processo de trabalho e aumentar os níveis de exaustão (Mello, 2020).

A implementação inadequada da Sistematização da Assistência de Enfermagem (SAE) e do Processo de Enfermagem (PE) compromete a organização do trabalho e afeta diretamente a qualidade do atendimento ao paciente. A sobrecarga de trabalho e a falta de coordenação podem prolongar o estado de vulnerabilidade do paciente e aumentar o estresse e a exaustão da equipe de Enfermagem, especialmente em serviços de urgência e emergência.

4. PREVENÇÃO DO BURNOUT EM ENFERMEIROS DE PRONTO SOCORRO

Através da abordagem de práticas de autocuidado individuais e de intervenções organizacionais, este capítulo destaca a importância de um ambiente de trabalho saudável e acolhedor, que minimize os riscos de exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, principais características do *Burnout*. Também aborda a relevância de estratégias como a promoção do autocontrole do estresse, o desenvolvimento de resiliência, e o apoio psicológico, que contribuem para a saúde mental e bem-estar dos profissionais. O objetivo é oferecer caminhos eficazes para a redução do estresse ocupacional e a promoção de uma melhor qualidade de vida para os enfermeiros, refletindo diretamente na qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

O *burnout* é um estado de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, frequentemente associado à pressão constante e ao enfrentamento de situações de vida ou morte. Os enfermeiros que atuam em pronto-socorros estão particularmente vulneráveis a essa condição, devido à alta carga de trabalho, turnos longos e a necessidade de lidar com pacientes em estado crítico (UCHÔA, 2023). De acordo com o autor, o *burnout* é caracterizado por um estado de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, frequentemente associado à pressão constante e ao enfrentamento de situações extremas. Os enfermeiros que atuam em pronto-socorros estão particularmente vulneráveis a essa condição devido à alta carga de trabalho, turnos longos e a necessidade de lidar com pacientes em estado crítico.

De acordo com Couto (2022), a prevenção do *Burnout* em enfermeiros é de grande relevância, considerando que essa profissão, frequentemente associada a altas demandas emocionais e físicas, pode levar ao desgaste profissional e à exaustão. O *Burnout* é caracterizado por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Para mitigar esses efeitos, é fundamental que os enfermeiros adotem estratégias de autocuidado e que as organizações de saúde promovam um ambiente de trabalho saudável e acolhedor.

O tratamento e a intervenção para a Síndrome de *Burnout* geralmente envolvem psicoterapia, que pode ser complementada por tratamento medicamentoso, como o uso de antidepressivos ou ansiolíticos, em alguns casos. Além disso, práticas alternativas e complementares, assim como atividades de autocuidado, são

fundamentais para promover um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional, levando em consideração os aspectos físicos, psíquicos, emocionais e sociais. As estratégias de prevenção devem se concentrar em reduzir o estresse e a pressão no ambiente de trabalho, além de facilitar a detecção precoce de sinais de *burnout* por parte dos funcionários e gestores. Isso contribui para uma realização profissional mais satisfatória e para um melhor equilíbrio na vida social (De Lima; Dolabela, 2021).

A abordagem para a Síndrome de *Burnout* envolve psicoterapia, medicação quando necessário, e práticas de autocuidado para equilibrar a vida pessoal e profissional. A prevenção deve focar na redução do estresse no ambiente de trabalho e na detecção precoce dos sinais da síndrome, o que permite uma intervenção eficaz e contribui para o bem-estar geral.

A prevenção da síndrome de *Burnout* nos enfermeiros requer a adoção de estratégias que atuem em níveis individual e organizacional. É essencial que os enfermeiros desenvolvam a capacidade de autocontrole do estresse e reconheçam os sinais e sintomas da síndrome, visando promover sua saúde mental e bem-estar. Por sua vez, as organizações têm a responsabilidade de criar condições que favoreçam um ambiente de trabalho mais saudável e menos propenso ao estresse. Algumas estratégias identificadas incluem o treinamento de resiliência, a prática de yoga, a promoção do autocuidado, o comprometimento organizacional e o incentivo à saúde mental. (Gonçalves, 2021).

Este cuidado da síndrome de *Burnout* nos enfermeiros requer o fortalecimento do controle do estresse e a criação de um ambiente de trabalho saudável. Estratégias como treinamento de resiliência, *yoga* e promoção da saúde mental são fundamentais para melhorar o desempenho e o bem-estar dos profissionais.

Uma estratégia efetiva para prevenir o *burnout* é promover um ambiente de trabalho saudável e colaborativo. A implementação de programas de apoio psicológico e a criação de espaços para discussão de experiências entre os profissionais podem ajudar a aliviar o estresse acumulado. Além disso, o incentivo a práticas de autocuidado, como exercícios físicos e atividades de lazer, pode melhorar o bem-estar geral dos enfermeiros, reduzindo os níveis de estresse e promovendo uma melhor qualidade de vida (Do Nascimento, 2024).

Uma tática eficaz para prevenir o *burnout* é criar um ambiente de trabalho saudável e colaborativo. Programas de apoio psicológico e espaços para troca de experiências podem ajudar a reduzir o estresse. Além disso, incentivar práticas de

autocuidado, como exercícios físicos e lazer, contribui para o bem-estar e a qualidade de vida dos enfermeiros.

5. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa realizada foi do tipo Revisão de Literatura, com a seleção de livros, dissertações e artigos científicos obtidos por meio de busca nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, PubMed, SciELO e Bibliotecas Digitais. O período de pesquisa abrangeu artigos publicados entre 2019 e 2024, garantindo que as fontes utilizadas fossem atuais e relevantes para o tema investigado.

Adotou-se uma abordagem qualitativa, com análise das teorias publicadas por diversos autores, com o objetivo de agregar conhecimento ao tema da pesquisa. A pesquisa seguiu o formato bibliográfico explicativo, utilizando teorias de diferentes autores para integrar as informações relacionadas ao tema e formar uma conclusão coesa. O método utilizado foi dedutivo, no qual se partiram de diversas fontes teóricas para estreitar as ideias e chegar a uma conclusão fundamentada.

Foram consultados 35 artigos e fontes nas bases de dados selecionadas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 5 fontes foram excluídas, resultando em 30 artigos e fontes que foram mantidas e utilizadas na construção deste estudo. Os critérios de inclusão foram: artigos, dissertações e livros publicados entre 2019 e 2024, que abordassem diretamente o tema da pesquisa e fossem provenientes de fontes confiáveis, como PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Os critérios de exclusão incluíram artigos fora do período estipulado, materiais que não estavam diretamente relacionados ao tema ou que apresentavam baixa qualidade metodológica, além de fontes provenientes de bases de dados não científicas.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de *Burnout*, reconhecida globalmente como um fenômeno ocupacional, apresenta-se como um problema para os profissionais de enfermagem, especialmente aqueles que atuam em pronto-socorros. Esses profissionais enfrentam um ambiente de trabalho desafiador, onde a alta demanda, as condições precárias e a necessidade de contato constante com pacientes em situações críticas geram um estresse crônico. A exposição contínua a situações emocionalmente desgastantes, aliada à falta de recursos adequados, pode levar ao esgotamento físico e mental, comprometendo não apenas a saúde dos enfermeiros, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Além dos fatores relacionados ao ambiente de trabalho, as características individuais e psicossociais dos enfermeiros também influenciam a vulnerabilidade ao *Burnout*. A pressão constante para atender às expectativas de uma profissão que exige não apenas competência técnica, mas também habilidades interpessoais e empatia, pode resultar em sentimentos de inadequação e baixa realização pessoal. Essa combinação de fatores contribui para um ciclo vicioso, onde o estresse se acumula, levando a uma diminuição da motivação e do comprometimento com a equipe e com a assistência ao paciente.

A prevenção do *Burnout* em enfermeiros deve ser uma prioridade para as instituições de saúde, é essencial que haja uma abordagem integrada que contemple tanto as necessidades individuais dos profissionais quanto as condições organizacionais. A promoção de um ambiente de trabalho saudável, que inclua suporte psicológico e espaços de discussão, pode ser uma medida eficaz para mitigar os efeitos do estresse.

As intervenções devem incluir treinamentos em resiliência e gestão do estresse, permitindo que os enfermeiros reconheçam os sinais precoces de *Burnout* e adotem estratégias de enfrentamento. A implementação de políticas que garantam a redução da carga horária excessiva e a melhoria das condições de trabalho também são ações necessárias para prevenir essa síndrome. Dessa forma, as instituições devem ser proativas em criar um ambiente que priorize o bem-estar dos profissionais de enfermagem, garantindo a sustentabilidade da força de trabalho na área da saúde.

A formação contínua em saúde mental e autocuidado, aliada a um sistema de suporte robusto, pode contribuir significativamente para a redução do *Burnout*,

promovendo um ciclo de cuidados que beneficie tanto os profissionais quanto os pacientes. O fortalecimento da equipe de enfermagem se reflete diretamente na qualidade do atendimento, enfatizando a importância de se cuidar de quem cuida.

REFERÊNCIAS

CARDOSO RIBEIRO, Eullâynne Kassyanne et al. Conhecimento Dos Profissionais De Enfermagem Sobre A Síndrome De Burnout. **Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE**, v. 13, n. 2, 2019. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=19818963&AN=134761301&h=c7m7p6bRKs%2F4gL0w4jphMK8YMjqFBBpAf%2BidbfzDU7WH%2BJh6i0tLKoi63shJhHRSwe5sfoq8JbWnmDfuOrHpwQ%3D%3D&crl=c>. acesso em 25 ago 2024

CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE MATO GROSSO (COREN-MT). **Pesquisa aponta 83% dos profissionais de saúde com Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://www.coren-mt.gov.br/pesquisa-aponta-83-dos-profissionais-de-saude-com-sindrome-de-burnout-desgastante/#:~:text=Considerando%20o%20total%20da%20pesquisa,64%25%20dos%20%C3%A9nicos%20de%20enfermagem>. Acesso em: 15 out. 2024.

COSTA, Sandra Helena de Lima Pereira; DE AZEVEDO, Carlos Eduardo Soares; SEVERINO, Carlos Eduardo Cavalcante. **Fatores Relacionados À Reincidência De Casos De Síndrome De Burnout Entre Enfermeiros**: Uma revisão integrativa da literatura. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 5, n. 1, 2024. Disponível em: <http://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/2491>. Acesso em 07 out 2024

COUTO, Manuella Cristina Silva et al. **Fatores relacionados à Síndrome de Burnout na pandemia COVID-19 em profissionais da saúde no contexto hospitalar**: revisão de escopo. 2022. Disponível em: <https://tede2.pucgoias.edu.br/handle/tede/5011>. Acesso em 15 out 2024

DE FREITAS LOPES, Danielle; SANTOS, Rayane Bezerra; GIOTTO, Ani Cátia. Síndrome de Burnout e os seus Efeitos sobre a Vida dos Profissionais de Enfermagem da Urgência e Emergência. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 3, n. 1, p. 350-9, 2020. Disponível em: <https://scholar.archive.org/work/bliw32phy5cz5g4pchammzz4wm/access/wayback/https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/download/290/235>. Acesso em 26 ago 2024

DE LIMA, Suiane dos Santos Fialho; DOLABELA, Maria Fâni. Estratégias usadas para a prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 5, p. e11110514500-e11110514500, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14500>. Acesso em 15 out 2024

DE SOUSA, Camila Natália Santos et al. Análise do estresse ocupacional na enfermagem: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 52, p. e3511-e3511, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3511>. Acesso em 02 out 2024

DO NASCIMENTO, Brunela Chiabai; PEDRA, Adriano Sant'Ana. Programa De Compliance Como Forma De Prevenir A Síndrome Do Esgotamento Profissional. **Revista Direitos, Trabalho E Política Social**, v. 10, n. 18, p. 1-28, 2024. Disponível em:

<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/rdtps/article/view/16786>. Acesso em 15 out 2024

DOS SANTOS, Carlos Felipe do Nascimento. **Burnout in nursing professionals during the COVID-19 pandemic**. 2024. Disponível em: <https://sevenpublicacoes.com.br/index.php/anais7/article/view/4539>. Acesso em 13 dez 2024

FERREIRA, ELIZABETE CAZZOLATO. **Estresse e a Síndrome de Burn-Out em Docentes Universitários das Áreas de Ensino e Saúde**. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/38668/3/ELIZABETE%20CAZZOLATO%20FERREIRA%20-%20Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Final%20Atualizado.pdf>. acesso em 13 dez 2024

GALANIS, Petros et al. Nurses' burnout and associated risk factors during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. **Journal of advanced nursing**, v. 77, n. 8, p. 3286-3302, 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jan.14839>. Acesso em 04 out 2024

GARCIA, Gracielle Pereira Aires; MARZIALE, Maria Helena Palucci. Satisfação, estresse e esgotamento profissional de enfermeiros gestores e assistencialistas da Atenção Primária à Saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 55, p. e03675, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/WtxT9fgVJ5fgnNDyCZqvCHC/?lang=pt&format=html>. Acesso em 30 ago 2024

GOIS, Daiane Fidelis et al. **Síndrome de burnout em profissionais da saúde**. **Revista Mato-grossense de Saúde**, v. 2, n. 1, p. 206-228, 2023. Disponível em: <http://revistas.fasipe.com.br:3000/index.php/REMAS/article/view/263>. Acesso em 13 out 2024

GONÇALVES, Mavíldia Maria Rebelo. **A Saúde Mental dos Enfermeiros num Serviço de Urgência de Uma Instituição Hospitalar do Norte de Portugal**. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho (Portugal). Disponível em: <https://search.proquest.com/openview/1f039d4e994580b761d105c7a8b1b224/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. acesso em 13 dez 2024

HORTA, Rogério Lessa et al. O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da COVID-19 em hospital geral. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 30-38, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/3wN8kZGYJVd3B4tF6Wcctgs/?lang>. Acesso em 14 out 2024

JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**, v. 29, n. 1, p. 162-173, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/RmLXkWCVw3RGmKsQYVDGGpG/?lang=pt>. Acesso em 13 dez 2024

LUZ, Dayse Christina Rodrigues Pereira et al. Burnout e saúde mental em tempos de pandemia de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. **Nursing (São Paulo)**, v. 24, n. 276, p. 5714-5725, 2021. Disponível em: <https://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/revistanursing/article/view/1540>. acesso em 13 dez 2024

MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes et al. **Saúde mental na pandemia de COVID-19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento**. Debates em psiquiatria, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/57108>. Acesso em 24 ago 2024

MARTINS, Liliani Travezani. **Síndrome de Burnout em farmacêuticos hospitalares no Espírito Santo: uma análise descritiva e observacional durante a pandemia de Covid-19**. 2022. Tese de Doutorado. brasil. Disponível em: <https://repositorio.uvv.br/handle/123456789/928>. Acesso em 13 dez 2024

MELLO, Carolina Viegas de et al. **Influência da organização do trabalho hospitalar para a saúde do trabalhador e a segurança do paciente**. 2020. Disponível em: <https://www.bdt.d.uerj.br:8443/handle/1/18314>. Acesso em 13 dez 2024

MOREIRA, Poliane de Oliveira Orientador; HONÓRIO, Luiz Carlos. **SÍNDROME DE BURNOUT: estudo com enfermeiros que atuam nos serviços de urgência e emergência de um hospital público de Belo Horizonte**. 2020. Disponível em: <https://mestrado.unihorizontes.br/wp-content/uploads/2021/05/POLIANE-DE-OLIVEIRA-MOREIRA.pdf>. acesso em 13 dez 2024

NOVO, Catarina Ruela. **A relação das exigências no trabalho na qualidade de vida e na saúde mental dos profissionais de enfermagem**. 2022. Dissertação de Mestrado. Disponível em: <http://dspace.lis.ulsiada.pt/handle/11067/6613>. Acesso em 13 dez 2024

OLIVEIRA, André Alexandre Campos. **Burnout nos enfermeiros e médicos durante a pandemia COVID-19**. 2021. Tese de Doutorado. Iscte—Instituto Universitário de Lisboa. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Andre-Oliveira-119/publication/357242928_Burnout_nos_enfermeiros_e_medicos_durante_a_pandemia_COVID-19/links/61c30c898bb20101842b8798/Burnout-nos-enfermeiros-e-medicos-durante-a-pandemia-COVID-19.pdf. acesso em 13 dez 2024

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). CID: **Burnout é um fenômeno ocupacional**. Brasília. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>. Acesso em: 03 de set 2024

RAMOS, Janai de Albuquerque. **Saúde mental das mulheres profissionais da saúde atuantes na linha de frente na pandemia de Covid-19**. 2023. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/55711>. Acesso em 13 dez 2024

SILVA, Gabriela Nunes da et al. **Percepção de profissionais de enfermagem de uma unidade de atenção secundária sobre Burnout**. 2022. Disponível em: <https://bdt.d.uftm.edu.br/handle/123456789/1572>. Acesso em 13 dez 2024

SOUTO, Ana Rita. **Condições de trabalho e stress: implicações no emprego e na vida pessoal**. 2022. Dissertação de Mestrado. Universidade dos Acores (Portugal). Disponível em: <https://search.proquest.com/openview/d52fe424d55860bead5c1e333426da52/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. acesso em 13 dez 2024

UCHÔA, Cristiane Costa. **Condições de trabalho dos profissionais de enfermagem em hospitais no Brasil: revisão integrativa**. 2023. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/57831>. Acesso em 13 dez 2024

VIEIRA, Isabela; RUSSO, Jane Araujo. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. Physis: **Revista de Saúde Coletiva**, v. 29, p. e290206, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/57RLsw3NPS4YRKzMLHPGyTy/>. Acesso em 12 set 2024

VILAR, Mariana Vieira et al. **Sofrimento moral dos enfermeiros oncologistas: um olhar a partir da perspectiva dos funcionamentos**. 2023. Disponível em: <https://www.bdt.d.uerj.br:8443/handle/1/21862>. Acesso em 11 out 2024