

# Burnout na Enfermagem: Fatores de Risco, Impactos e Estratégias de Enfrentamento

## RESUMO

Objetivo: Analisar as evidências científicas sobre fatores de risco, consequências e estratégias de enfrentamento do Burnout na enfermagem. Método: Revisão integrativa realizada em agosto de 2024, seguindo diretrizes PRISMA nas bases indexadas (PubMed, BVS, LILACS e DBENF) utilizando descritores (DeCS/MeSH) e operadores booleanos. Incluíram-se estudos publicados entre 2014 e 2024, organizados e sintetizados para identificar padrões, fatores de risco e estratégias. Resultados: Dos 864 artigos iniciais, 15 foram incluídos na revisão. Sobrecarga de trabalho, jornadas extenuantes e suporte organizacional inadequado são fatores de risco predominantes. As consequências incluem exaustão emocional, ansiedade e insônia. Estratégias de enfrentamento, como suporte social e treinamento emocional, mitigam os impactos negativos. Considerações Finais: O Burnout representa um cenário preocupante globalmente para a enfermagem. Implementar medidas organizacionais e individuais promovem a saúde física e mental dos enfermeiros e ações preventivas e de suporte melhoram a qualidade de vida e do cuidado nos diferentes sistemas de saúde.

**DESCRITORES:** Síndrome de Burnout; Estresse ocupacional; Enfermagem; Fatores de risco; Estratégias de enfrentamento

## ABSTRACT

Objective: To analyze scientific evidence on risk factors, consequences, and coping strategies for burnout in nursing. Method: An integrative review conducted in August 2024, following PRISMA guidelines across indexed databases (PubMed, BVS, LILACS, and DBENF) using descriptors (DeCS/MeSH) and boolean operators. Studies published between 2014 and 2024 were included, organized, and synthesized to identify patterns, risk factors, and strategies. Results: Of the initial 864 articles, 15 were included in the review. Predominant risk factors include workload, strenuous shifts, and inadequate organizational support. Consequences include emotional exhaustion, anxiety, and insomnia. Coping strategies, such as social support and emotional training, mitigate negative impacts. Conclusions: Burnout presents a globally concerning scenario for nursing. Implementing organizational and individual measures promotes the physical and mental health of nurses, and preventive and support actions enhance quality of life and care across different healthcare systems.

**DESCRIPTORS:** Burnout Syndrome; Occupational Stress; Nursing; Risk Factors; Coping Strategies.

## RESUMEN

Objetivo: Analizar las evidencias científicas sobre los factores de riesgo, las consecuencias y las estrategias de afrontamiento del Burnout en la enfermería. Método: Revisión integrativa realizada en agosto de 2024, siguiendo las directrices PRISMA en las bases indexadas (PubMed, BVS, LILACS y DBENF) utilizando descriptores (DeCS/MeSH) y operadores booleanos. Se incluyeron estudios publicados entre 2014 y 2024, organizados y sintetizados para identificar patrones, factores de riesgo y estrategias. Resultados: De los 864 artículos iniciales, 15 fueron incluidos en la revisión. Sobrecarga de trabajo, jornadas extenuantes y apoyo organizacional inadecuado son factores de riesgo predominantes. Las consecuencias incluyen agotamiento emocional, ansiedad e insomnio. Las estrategias de afrontamiento, como el apoyo social y el entrenamiento emocional, mitigan los impactos negativos. Consideraciones finales: El Burnout representa una situación preocupante a nivel global para la enfermería. Implementar medidas organizacionales e individuales promueve la salud física y mental de los enfermeros y las acciones preventivas y de apoyo mejoran la calidad de vida y la atención en los diferentes sistemas de salud.

**DESCRIPTORES:** Síndrome de Burnout; Estrés ocupacional; Enfermería; Factores de riesgo; Estrategias de afrontamiento.

### Miriam Zanatta Leite

Acadêmica do Curso de Enfermagem. Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7560-8545>

### Dayane Carla Borille

Mestre em Enfermagem. Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1309-9479>

### Rosemari Santos de Oliveira

Mestre em Desenvolvimento e Sociedade. Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2788-147X>

### Alessandra Perazzoli de Souza

Mestre em Enfermagem. Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6115-1388>

### Lorete Aparecida Braun

Mestre em Desenvolvimento e Sociedade. Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7904-3624>

**Recebido em:** 23/01/2025  
**Aprovado em:** 05/01/2025

## INTRODUÇÃO

Com 27 milhões de profissionais no mundo, a enfermagem é uma das maiores áreas da saúde. No Brasil, abrange cerca de 2 milhões de trabalhadores. Esses profissionais enfrentam rotinas estressantes, especialmente em cenários de alta complexidade, muitas vezes agravadas por condições de trabalho precárias e gestão inadequada, o que compromete sua saúde mental e a qualidade do cuidado.<sup>(1)</sup>

Esse contexto torna os profissionais de enfermagem, particularmente, vulneráveis à Síndrome de *Burnout*<sup>(2)</sup>, definida por exaustão emocional, refletida no esgotamento físico e mental; cinismo, expresso na insensibilidade nas interações interpessoais; e ineficácia no trabalho, evidenciada pela insatisfação com o desempenho profissional.<sup>(3,4)</sup> Esses fatores impactam significativamente no ambiente de trabalho, na qualidade de vida dos profissionais e na qualidade do cuidado aos pacientes.<sup>(5)</sup>

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a importância de ambientes de trabalho saudáveis para prevenir problemas de saúde mental e física, especialmente em contextos críticos como o vivenciado na pandemia de COVID-19. Durante esse período, os desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem se intensificaram, com jornadas extenuantes, aumento da pressão emocional e maior risco de exaustão.<sup>(2,6)</sup>

Apesar de ser reconhecida como um problema de saúde pública e ocupacional, a Síndrome de *Burnout* ainda necessita de intervenções efetivas e de uma abordagem sistemática nos diferentes contextos organizacionais e culturais.<sup>(7)</sup> A valorização da enfermagem e a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis são medidas urgentes para enfrentar esses desafios.<sup>(2)</sup>

Com base nessa problemática, objetivo principal deste estudo é analisar

as evidências científicas sobre fatores de risco, consequências e estratégias de enfrentamento do *Burnout* na enfermagem.

## MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida em seis etapas: (1) definição do tema, (2) busca em bases indexadas, (3) seleção de estudos, (4) extração e organização de dados, (5) análise crítica e (6) síntese e apresentação dos achados.<sup>(8)</sup>

Para a elaboração da pergunta de pesquisa,<sup>(9)</sup> utilizou-se o acrônimo FINGER onde (Fenômeno; Indivíduos; Natureza; Geografia; Efeitos; Recursos):<sup>(10)</sup> Quais são os principais fatores de risco, consequências e estratégias de enfrentamento para mitigar os efeitos do

*Burnout* entre profissionais de enfermagem?

Na delimitação da busca foi empregado o acrônimo PVO (População, Variáveis e Desfecho) e os descritores: **P** - Enfermagem / Enfermeiros; **V** - Síndrome de Burnout / Esgotamento profissional / Esgotamento profissional / Fatores de Risco / Consequências; e **O** - Estratégias de enfrentamento / Mecanismos de enfrentamento.

A coleta de dados ocorreu em agosto de 2024, utilizando buscas avançadas nas bases PubMed, BVS, LILACS e DBENF. Foram empregados descritores padronizados (DeCS e MeSH) combinados com operadores booleanos para maximizar a precisão, resultando em 864 artigos inicialmente identificados (Quadro 1).

**Quadro 1. Estratégias de busca para as bases de dados selecionadas no estudo. Caçador, Brasil, 2024. (N=864)**

Bases	Estratégias de busca	Quantitativo (n)
PubMed	("Burnout, Professional"[MeSH] OR "Professional Burnout" OR "Burnout Syndrome") AND ("Nursing"[MeSH] OR "Nurses") AND ("Coping"[MeSH] OR "Coping Strategies" OR "Coping Mechanisms")	216
	("Psychological Burnout" OR "Professional Burnout") AND ("Occupational Stress" OR "Work Stress" OR "Job Stress") AND ("Nursing" OR "Nurses") AND ("Risk Factors" OR "Risk Factor") AND ("Coping Skills" OR "Coping Mechanisms") AND ("Professional Burnout" OR "Burnout Syndrome") AND ("Nursing" OR "Nurses") AND ("Coping" OR "Coping Strategies" OR "Coping Mechanisms")	423
BVS (LILACS; DBENF)	("Agotamiento Profesional" OR "Síndrome de Burnout" OR "Burnout Profesional") AND ("Enfermería" OR "Enfermeros") AND ("Afrontamiento" OR "Estrategias de Afrontamiento" OR "Mecanismos de Afrontamiento")	52
	("Esgotamento Profissional" OR "Síndrome de Burnout" OR "Burnout Profissional") AND ("Enfermagem" OR "Enfermeiros") AND ("Enfrentamento" OR "Estratégias de Enfrentamento" OR "Mecanismos de Enfrentamento")	173
TOTAL		864

Para a seleção das fontes, foram incluídos artigos publicados entre 2014 e 2024, em qualquer idioma, disponíveis gratuitamente e que abordassem o *Burnout* em profissionais de enfermagem.

Excluíram-se estudos não alinhados à questão norteadora, duplicados, com métodos inadequados e os relacionados à COVID-19. A exclusão de estudos relacionados à COVID-19 procu-

rou evitar vieses, considerando que a pandemia introduziu circunstâncias excepcionais que poderiam influenciar desproporcionalmente os fatores de risco e as estratégias de enfrentamento, não refletindo a realidade ocupacional

regular da enfermagem.

O processo de seleção seguiu as diretrizes do PRISMA,<sup>(11,12)</sup> garantindo transparência e rigor na seleção dos estudos incluídos (Figura 1).

vacional (estudos descritivos); Nível 5 – Opinião de especialistas / Pesquisas de bancada em laboratório.

## RESULTADOS

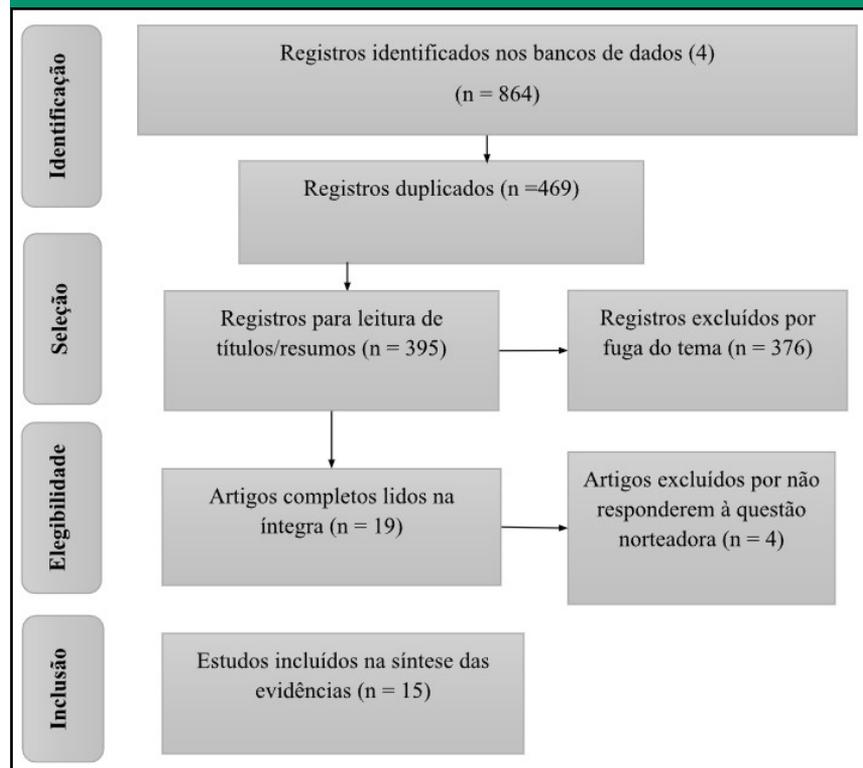
Inicialmente foram identificadas 864 evidências relevantes, publicadas entre 2014 e 2024, das quais 15 foram selecionados para análise, com maior número de publicações de 2019 e 2024, indicando crescente interesse no tema. A revisão mostrou estudos realizados em países como Brasil, Canadá, Malásia, Polônia, Alemanha, China, Coreia do Sul, Taiwan e Irã, evidenciando que o Burnout na enfermagem é uma preocupação global na qual o problema que não é exclusivo de uma única cultura ou sistema de saúde, e sim, uma condição que afeta enfermeiros em diversos contextos e em diferentes configurações de trabalho.

Os artigos incluídos foram, majoritariamente em português, inglês e espanhol, com algumas publicações em persa e mandarim. Essa diversidade linguística reflete a internacionalização das pesquisas sobre esse tema, contribuindo para a difusão dos resultados, embora existam barreiras de acesso em algumas regiões. Contudo, a predominância do inglês, facilita a comunicação, assim como a troca de conhecimento.

A Síndrome de *Burnout* evidencia um cenário preocupante de esgotamento emocional entre os profissionais de enfermagem em todo o mundo. Esse efeito negativo é principalmente causado pela sobrecarga de trabalho e pelas precárias condições laborais.

Os fatores de risco associados ao Burnout indicaram a sobrecarga de trabalho em 87% (n=13) dos estudos, sendo o principal fator de risco encontrado e relacionado a jornadas extenuantes e plantões noturnos(1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14). Em seguida, a despersonalização 60% (n=9) dos estudos (2, 3, 4, 6, 7, 8, 9,

**Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos incluídos no estudo de acordo com o PRISMA.<sup>(11)</sup> Caçador, Brasil, 2024. (N=15)**



Fonte: Adaptado de PRISMA.<sup>(11)</sup>

A organização e triagem das fontes utilizaram o Rayyan® (versão profissional), ferramenta do Qatar Computing Research Institute (QCRI), para gerenciar as referências e eliminar duplicidades. A avaliação crítica foi conduzida por dois revisores independentes que seguiram um protocolo de busca direcionado para a questão norteadora e os critérios de elegibilidade. Um terceiro revisor foi acionado em caso de discordâncias, assegurando maior confiabilidade no processo de seleção e análise.<sup>(13)</sup>

Os estudos selecionados foram re-

visados e organizados em planilhas do Microsoft Excel® para mapear o perfil da amostra e sistematizar variáveis (autor, título, periódico, ano, país, idioma, tipo de estudo, método, achados e considerações).<sup>(14)</sup> A análise descritiva e exploratória integrou os resultados, identificou padrões e interpretou fatores de risco e consequências do *Burnout* na enfermagem.<sup>(8)</sup>

A avaliação do nível de evidência adotou a seguinte classificação:<sup>(15)</sup> Nível 1 – Desenhos de pesquisas experimentais; Nível 2 – Desenhos quase-experimentais; Nível 3 – Observacional (desenhos analíticos); Nível 4 – Obser-

12, 14) sinalizando diminuição da empatia e aumento da frieza nas relações interpessoais; falta de reconhecimento, suporte organizacional e laboral inadequados em 53% (n=8) dos estudos (2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15) evidenciando lacunas nos sistemas de gestão e valorização dos profissionais como recursos insuficientes, baixa remuneração e

burocracia excessiva, que intensificam os impactos psicológicos e organizacionais nos profissionais.

As consequências mencionadas nos estudos abrangeram aspectos emocionais e físicos, sendo a exaustão emocional descrita em 80% (n=12) dos artigos incluídos (1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15), repercutindo em

manifestações como insônia, sintomas psicossomáticos, ansiedade e depressão e comprometendo a qualidade de vida e o desempenho profissional.

Os dados desta revisão foram sistematizados em quadros e figuras a fim de facilitar a compreensão dos achados. O Quadro 2, caracteriza a síntese dos estudos incluídos.

**Quadro 2. Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa. Caçador, Santa Catarina, 2024. (N=15)**

Nº	Autor / Título / Periódico / Ano da publicação	País Idioma	Tipo de estudo/ Nível de Evidência	Principais achados e considerações
1	Arrogante et al. / Estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional / Metas enferm / 2016 <sup>(16)</sup>	Madri Espanhol	Revisão de Literatura Nível 5	Universidades e instituições de saúde devem promover intervenções para minimizar os impactos do estresse ocupacional nos enfermeiros.
2	Teixeira et al. / Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento entre profissionais de enfermagem em ambiente hospitalar / Revista Eletrônica Trimestral de Enfermagem / 2016 <sup>(17)</sup>	Canadá Espanhol	Pesquisa Quantitativa Nível 4	Estratégias focadas no problema protegem contra o estresse e podem ser melhoradas para enfermeiros.
3	Silva et al. / Burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de enfermagem / Periódicos de psicologia / 2015 <sup>(18)</sup>	Brasil Português	Pesquisa Quantitativa Nível 4	A despersonalização, como blindagem psíquica inconsciente, pode dificultar o enfrentamento ao estresse.
4	Guido et al. / Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares / Escola de enfermagem da USP / 2014 <sup>(19)</sup>	Brasil Português	Pesquisa Qualitativa Nível 4	Destaca como mecanismo de enfrentamento, a resolução de problemas. Ações educativas podem auxiliar na aplicação de estratégias de coping, reduzindo o impacto do estresse na saúde e desempenho profissional.
5	Alves et al. / Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em enfermeiros de um hospital público de Mossoró/RN / Ciências em Saúde / 2023 <sup>(5)</sup>	Brasil Português	Pesquisa Quantitativa Nível 4	Jornadas prolongadas aumentam a exaustão física e psíquica, e afetam aspectos profissionais e pessoais dos enfermeiros.
6	Barrocas / Condições de trabalho de técnicos de enfermagem de um hospital particular: Burnout e estratégias defensivas / Centro de Ciências da Saúde – CCS / 2014 <sup>(20)</sup>	Brasil Português	Pesquisa Qualitativa Nível 4	Condições desfavoráveis causam estresse e sofrimento.
7	Zakaria et al. / Burnout e estratégias de enfrentamento entre enfermeiros na Malásia: um estudo transversal de nível nacional / Associação Médica Britânica / 2022 <sup>(21)</sup>	Malásia Inglês	Pesquisa Quantitativa Nível 4	Intervenções individuais e institucionais em estressores reduzem o Burnout e seus efeitos negativos.
8	Ashipala et al. / Fatores que contribuem para o esgotamento profissional entre enfermeiros de um hospital distrital na Namíbia: uma perspectiva qualitativa dos enfermeiros / Gestão de Enfermagem / 2022 <sup>(22)</sup>	Namíbia Inglês	Pesquisa Qualitativa Nível 4	O esgotamento prejudica o bem-estar físico e emocional, comprometendo desempenho, produtividade e qualidade do atendimento.
9	Kwiatkowska-Ciotucha et al. / A percepção da ocupação por enfermeiros hospitalares na Polónia e na Alemanha em termos de risco de estresse excessivo e esgotamento, bem como possíveis soluções preventivas de enfrentamento / Int. J. Environ Res. Saúde Pública / 2021 <sup>(23)</sup>	Polónia e Alemanha Inglês	Pesquisa Quantitativa Nível 4	Há diferenças nas percepções sobre a especificidade das funções profissionais e os riscos associados.
10	Kim / Estratégias de trabalho emocional, estresse e esgotamento entre enfermeiros hospitalares: uma análise de trajetória / Bolsa de Estudos de Enfermagem / 2020 <sup>(24)</sup>	Coréia do Sul Coreano	Pesquisa Qualitativa Nível 4	Hospitais devem ajustar expectativas e implementar iniciativas organizacionais para reduzir estresse e promover o bem-estar.

11	Liu et al. / Análise da situação atual e fatores influenciadores do esgotamento ocupacional entre enfermeiros assistenciais de um hospital geral terciário / <i>Chinês de Saúde Ocupacional e Doenças Ocupacionais</i> / 2017 <sup>(25)</sup>	China Mandarim	Pesquisa Quantitativa Nível 4	Alta incidência de esgotamento profissional entre enfermeiros clínicos, associado ao ambiente de trabalho, personalidade pessimista, sintomas psicossomáticos e fatores como estado civil, anos de trabalho, departamento e turnos noturnos.
12	Lee et al. / Uma meta-análise dos efeitos das estratégias de enfrentamento na redução do esgotamento profissional dos enfermeiros / <i>Appl Nurs Res.</i> / 2016 <sup>(26)</sup>	Taiwan Mandarim	Revisão sistemática Nível 1	Estratégias de enfrentamento diminuem o esgotamento, diminuindo exaustão emocional e despersonalização, promovendo maior realização pessoal.
13	Akbar et al. / Quais estratégias os enfermeiros aplicam para lidar com o estresse no trabalho? Um estudo qualitativo / <i>Global de Ciências da Saúde</i> / 2015 <sup>(27)</sup>	República Islâmica do Irã Persa	Pesquisa Qualitativa Nível 4	Planejamento e autocontrole, aliados ao crescimento espiritual, ajudam enfermeiros a gerenciar situações de estresse.
14	Salaree et al. / Estratégias de enfrentamento utilizadas por enfermeiros iranianos para lidar com o esgotamento: uma pesquisa qualitativa / <i>Glob. J. Ciência da Saúde</i> / 2014 <sup>(28)</sup>	República Islâmica do Irã Persa	Pesquisa Qualitativa Nível 4	Crenças religiosas ou espirituais auxiliam no enfrentamento de problemas e tornam o cuidado mais gratificante.
15	Lim et al. / Estresse e enfrentamento em enfermeiros de Cingapura: uma revisão da literatura / <i>Enfermagem e Ciências da Saúde</i> / 2016 <sup>(29)</sup>	Ásia Inglês	Revisão da literatura Nível 5	Enfermeiros destacam o suporte social e familiar como essenciais no manejo do estresse, melhorando saúde mental e interações profissionais.

A análise dos fatores de risco e das consequências da Síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem revelou um conjunto significativo de

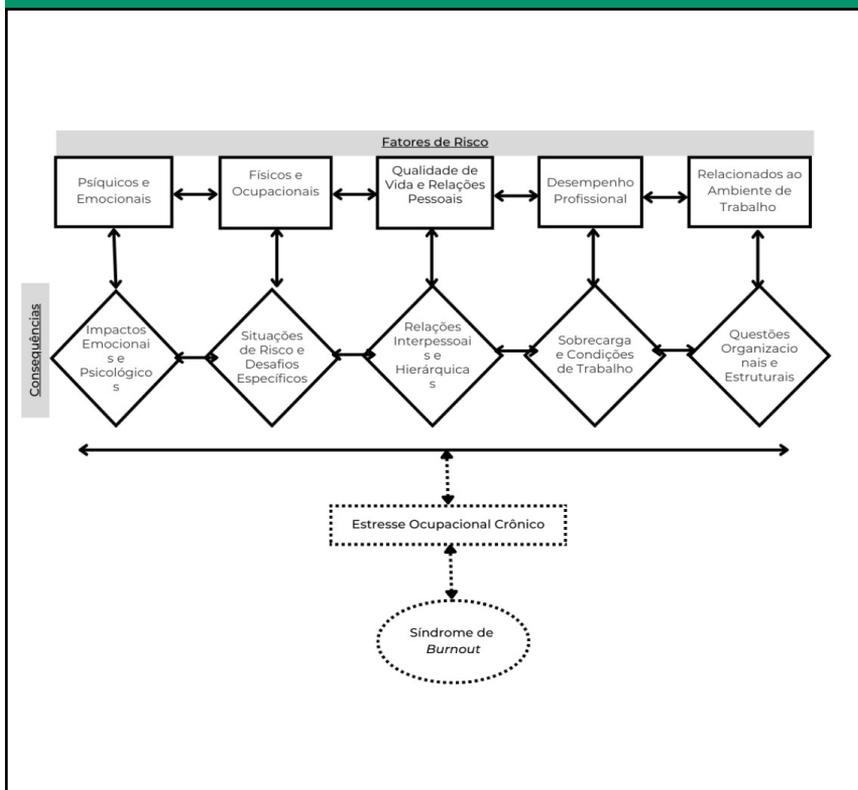
variáveis organizacionais e pessoais que influenciam a manifestação de esgotamento físico e emocional (Figura 2).

Os fatores de risco e as consequências associados à Síndrome de *Burnout* na enfermagem, mostraram a existência de uma interligação entre eles. Dentre os fatores de risco, se destacam as jornadas extenuantes, sobrecarga de trabalho, plantões noturnos, escassez de profissionais e condições precárias de trabalho, criam um ambiente de pressão constante que favorece a exaustão física e mental. Aspectos relacionados a questões organizacionais como baixa remuneração, falta de reconhecimento, má gestão e burocracia excessiva, também afetam negativamente a moral e a eficiência no cuidado do paciente.

As relações interpessoais e hierárquicas marcadas por conflitos e ausência de liderança ou apoio, geram insatisfação e afastamento nas equipes. No aspecto emocional e psicológico, o estresse ocupacional e a insatisfação profissional, são agravadas pelo contato constante com o sofrimento humano, prejudicando a saúde mental. Situações de risco, como enfrentamento de pacientes agressivos, aumentam a tensão e a insegurança no ambiente de trabalho, assim como o alto comprometimento profissional pode levar ao desgaste emocional, principalmente em condições adversas.

A Figura 3, destaca as estratégias de enfrentamento ativas e adaptativas identificadas nos estudos.

**Figura 2. Relação entre fatores de risco e consequências associadas à Síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem. Caçador, Santa Catarina, 2024. (N=15)**



**Figura 3. Estratégias de enfrentamento na Síndrome de *Burnout*. Caçador, Santa Catarina, 2024. (N=15)**



Estratégias de enfrentamento ativas e adaptativas como suporte social, treinamento emocional, planejamento e organização, apoio da gestão e habilidades de resolução de problemas, emergem como primordiais para mitigar os impactos negativos do *Burnout*. Essas abordagens ajudam a manter o equilíbrio emocional e resolver problemas estruturais, reduzindo o esgotamento emocional e melhorando a qualidade de vida dos profissionais.

A maioria dos estudos foi classificada com Nível de Evidência 4 (80% - n=12) incluindo pesquisas qualitativas e quantitativas, destacando fatores de risco e estratégias de enfrentamento com base em observações, entrevistas e aplicação de instrumentos validados.

## DISCUSSÃO

A sobrecarga de trabalho e a falta de reconhecimento se sobressaem como fatores organizacionais críticos do *Burnout* na enfermagem. As estratégias de enfrentamento, embora úteis, frequentemente ignoram causas estruturais adjacentes como jornadas extenuantes e falta de recursos. Esses achados reforçam estudos prévios que destacam o impacto negativo das condições laborais prejudiciais na saúde mental dos profissionais.<sup>(30,31)</sup>

As consequências principais, como

exaustão emocional e despersonalização, afetam a saúde física e mental, intensificando o isolamento e a desvalorização pessoal e profissional.<sup>(1, 5, 7, 17)</sup> Prejudicando assim, o desempenho profissional e a qualidade do cuidado aos pacientes.<sup>(5,17)</sup>

No que diz respeito à saúde física, o desencadeamento de quadros patológicos, como doenças cardiovasculares, distúrbios musculoesqueléticos e transtornos do sono, comprometem a capacidade do profissional de desempenhar suas funções com eficiência e segurança.<sup>(18)</sup> Além disso, o ambiente de trabalho marcado por altos índices de absenteísmo, elevada rotatividade e insatisfação, comprometendo a continuidade assistencial e tornando o ambiente ainda mais estressante para os profissionais que permanecem.<sup>(16)</sup>

Nesse contexto assistencial, a relutância em comparecer ao trabalho resulta em uma atuação superficial, formando equipes menos experientes, aumentando a sobrecarga dos profissionais remanescentes e criando um ciclo de estresse contínuo. A má gestão e a liderança ineficiente agravam o problema, pois a falta de apoio dos gestores faz com que os profissionais se sintam desvalorizados e desmotivados.<sup>(26,32)</sup>

O desgaste emocional também se reflete nas interações com colegas, re-

sultando em atitudes frias ou indiferentes, o que contribui para um ambiente de trabalho desarmonioso. Além disso, transcende o campo profissional, afetando profundamente a vida pessoal dos enfermeiros, causando desarmonia conjugal e familiar pelo exacerbamento do sofrimento, dificultando a recuperação e comprometendo o bem-estar.<sup>(18,28)</sup>

Neste cenário, surge a violência no trabalho como uma realidade preocupante. Estudos indicam maior vulnerabilidade dos profissionais a conflitos e abusos, reduzindo sua resiliência e intensificando o esgotamento emocional.<sup>(19,27)</sup>

Outro estudo evidenciou a falta de colaboração, altos índices de absenteísmo e moral enfraquecida em equipes onde *Burnout* e violência são prevalentes. Essa dinâmica impacta diretamente na qualidade do atendimento, contribuindo para um ciclo de insatisfação mútua, na qual pacientes insatisfeitos podem se tornar agressivos, enquanto profissionais exaustos e desmotivados apresentam menor capacidade de resposta, agravando ainda mais o problema.<sup>(27)</sup>

Embora muitas estratégias de enfrentamento tenham demonstrado eficácia na redução dos efeitos do *Burnout*, persiste uma lacuna significativa em ações que enfrentem as causas subjacentes do problema, como a insuficiência de recursos humanos e a organização inadequada dos sistemas de saúde. Essas questões estruturais emergem como barreiras críticas que dificultam a adoção e a manutenção de um ambiente de trabalho mais saudável e menos exaustivo.<sup>(16)</sup>

As estratégias adaptativas e as ativas podem promover resiliência e qualidade de vida aos profissionais afetados.<sup>(16)</sup> Estratégias de enfrentamento, como suporte social, treinamento emocional e resolução de problemas, são ferramentas amplamente reconhecidas como fundamentais para enfrentar es-

ses desafios.<sup>(22,25,29)</sup>

“ No entanto, fatores predominantes, como sobrecarga de trabalho e conflitos interpessoais, exigem intervenções específicas que integrem técnicas de resolução de problemas e mudanças organizacionais. (25,29) ”

Essas intervenções podem incluir, por exemplo, ajustes nas cargas de trabalho para equilibrar as demandas dos profissionais. Além disso, a implementação de programas de mediação de conflitos pode ajudar a reduzir os impactos negativos no ambiente de trabalho e promover um clima organizacional mais saudável e produtivo.<sup>(18,21,22)</sup>

Foram identificadas estratégias de enfrentamento relacionadas a intervenções tecnológicas como a introdução de aplicativos de suporte emocional e plataformas digitais de treinamento, indicando uma abordagem favorável para atender às demandas dos profissionais em ambientes de alta pressão. Uma análise mais crítica revela que essas estratégias frequentemente falham em abordar fatores estruturais e sistêmicos, como sobrecarga de trabalho e condições inadequadas.<sup>(21, 22)</sup>

Este estudo aponta importantes lacunas, evidenciando a necessidade de intervenções organizacionais adaptadas a diferentes contextos culturais e institucionais. Alguns países destacaram o papel do suporte gerencial como essencial na prevenção do Burnout, outros ressaltaram a importância de programas que priorizem o desenvolvimento de habilidades emocionais e resolução de problemas, reforçando a necessidade de abordagens que considerem as particularidades locais.<sup>(8,12,17)</sup>

Diferenças culturais e contextuais identificadas na diversidade geográfica dos estudos, devem ser exploradas com maior profundidade. Por exemplo, Brasil e Irã retrataram maior prevalência de Burnout associada a contextos de trabalho com maior sobrecarga e falta de suporte organizacional.<sup>(11,20)</sup>

Nessa perspectiva, a Síndrome de Burnout tem um impacto significativo e multidimensional na vida dos profissionais de enfermagem mundialmente. Suas consequências afetam os diferentes sistemas de saúde e a produtividade em vários setores, ressaltando a necessidade urgente de implementar estratégias que reduzam seus efeitos. Para isso, é essencial que as intervenções sejam específicas e adaptadas às diferentes realidades e contextos.<sup>(18)</sup>

A compreensão dos impactos psíquicos e emocionais, como ansiedade e depressão, destacam a relevância do acompanhamento contínuo dos profissionais. Além disso, explorar dimensões sociais, como suporte familiar e redes de apoio comunitárias, pode fortalecer o desenvolvimento melhores estratégias de enfrentamento.<sup>(33,17)</sup>

A análise dos níveis de evidência (Nível 4 – 80%) reforça que, apesar de o tema ser amplamente investigado, existe uma lacuna significativa de estudos experimentais para validar as intervenções sugeridas. Investimentos em pesquisas com desenhos mais robustos são fundamentais para transformar as evidências descritivas em recomendações práticas aplicáveis globalmente.

**Contribuições para a Área**

Este estudo avança na compreensão da Síndrome de Burnout na enfermagem, mapeando fatores de risco e estratégias de enfrentamento, com base em evidências de nível observacional. Apesar das limitações nos desenhos metodológicos, os achados destacam a relevância de intervenções organizacionais e culturais para ambientes de trabalho mais saudáveis, contribuindo para subsidiar políticas de saúde voltadas à valorização e bem-estar dos profissionais.

### Limitações do Estudo

As limitações incluem a predominância de estudos observacionais, que restringem a generalização dos resultados, e a escassez de estudos experimentais que enfraquece a solidez das recomendações. Além disso, a variabilidade cultural e organizacional dos contextos analisados impõe desafios à aplicabilidade universal das intervenções. Estudos futuros devem priorizar desenhos experimentais e quase-experimentais, avaliando intervenções longitudinalmente e considerando adaptações culturais e regionais para maior relevância e impacto.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Burnout na enfermagem representa um desafio mundial. Intervenções estruturais e estratégias individuais podem mitigar seus efeitos, melhorando saúde mental e qualidade do cuidado. Neste contexto, é fundamental que as políticas incentivem a criação de ambientes de trabalho saudáveis e sustentáveis. Exemplos incluem a regulamentação de cargas horárias máximas, programas governamentais de capacitação para gestores de saúde em liderança e suporte emocional, além da incorporação de estratégias de enfrentamento ao Burnout nos currículos de formação em enfermagem.

## Referências

1. Garzin ACA, Ferrari CMM, Pereira GC, Duarte KOR, Rodrigues SG, Kowalski ISG. Burnout, satisfaction and compassion fatigue: relationship with quality of care and patient safety. *Mundo Saúde*. 2024;48:1-11.
2. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Transtorno do pânico. 2019 [cited 2024 ago. 09]. Available from: <https://bvsm.sau.gov.br/transtorno-do-panico/>
3. Silveira LES, Lino HGB, Santos HL, Souza AP, Pinculini APG, Antonioli S. O impacto da saúde mental na qualidade laboral do médico. *Rev Observ Econ Latinoamericana*. 2023;21(10):16575-16587.
4. Patrício DF, Barbosa SC, Silva RP, Silva RF. Dimensões de Burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar. *Cad Saúde Colet*. 2021;29(4):1-10.
5. Alves BN, Freitas CC, Rocha GS, Freire MAM. Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em enfermeiros de um hospital público de Mossoró/RN, Brasil. *Rev Ciênc Saúde*. 2023;13(2):25-32.
6. Organização Mundial da Saúde. CID: Burnout é um fenômeno ocupacional. Escritório regional para as Américas da Organização Mundial da Saúde. 2019 [cited 2024 ago. 05]. Available from: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>
7. Organização Pan-Americana da Saúde, Organização Mundial da Saúde. Dia Mundial da Saúde Mental 2024. 2024 [cited 2024 dez. 16]. Available from: <https://www.paho.org/pt/campanhas/dia-mundial-da-saude-mental-2024>
8. Dantas HLL, Costa CRB, Costa LMC, Lúcio IML, Comassetto I. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Rev Científica Enferm*. 2022;12(37):334-345.
9. Souza AP, Amaral A. A arte de elaborar uma pergunta de pesquisa. *Nursing Ed Bras*. 2024;27(310):10161-10166.
10. Hulley SB, Cummings SR, Browner WS, Grady DG, Newman TB. *Designing clinical research*. 3.ed. Philadelphia(PA): Lippincott Williams & Wilkins; 2013.
11. Matthew JP, et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. *Epidem Serv Saúde*. 2022;31(2):e2022107.
12. Tricco AC, et al. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Ann Intern Med*. 2018;169(7):467-473.
13. Mattos SM, Cestari VRF, Moreira TMM. Scoping protocol review: PRISMA-ScR guide refinement. *Rev Enferm UFPI*. 2023;12(1):1-12.
14. Marziale MHP. Instrumento para recolección de datos revisión integrativa. *Redenso Internacional*. 2015 [cited 2024 ago. 11]. Available from: [https://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/sites/redenso/wpcontent/uploads/sites/9/2019/09/Instrumento\\_revisao\\_litatarura\\_Redenso\\_2015.pdf](https://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/sites/redenso/wpcontent/uploads/sites/9/2019/09/Instrumento_revisao_litatarura_Redenso_2015.pdf)
15. Peters MDJ, Godfrey CM, McInerney P, Soares CB, Khalil H, Parker D. The Joanna Briggs Institute reviewers' manual 2015: methodology for JBI scoping reviews [Internet]. Adelaide: Joanna Briggs Institute; 2015 [cited 2021 Aug 6]. Available from: <https://nursing.lsuhsoc.edu/JBI/docs/ReviewersManuals/Scoping-.pdf>
16. Arrogante O. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en enfermería. *Metas Enferm*. 2016;19(10):71-76.
17. Teixeira CAB, Gherardi-Donato ECS, Pereira SS, Cardoso L, Reisdorfer E. Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento entre profissionais de enfermagem em ambiente hospitalar. *Enferm Glob*. 2016;44:299-309.
18. Silva RP, Barbosa SC, Silva SS, Patrício DF. Burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de enfermagem. *Arq Bras Psicol*. 2015;67(1):130-145.
19. Guido LA, Linch GFC, Pitthan LO, Umann J. Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares. *Rev Esc Enferm*. 2011;45(6):1434-1439.
20. Barrocas PHN. Condições de trabalho de técnicos de enfermagem de um hospital particular: Burnout e estratégias defensivas [Internet]. 2014; [cited 2024 ago. 23]. Available from: <https://fiadmin.bvsalud.org/document/view/w3st7>
21. Zakaria N, Zakaria NH, Rassip MNABA, Lee KY. Burnout and coping strategies among nurses in Malaysia: a national-level cross-sectional study. *BMJ Open*. 2022;12(e064687):1-14.
22. Ashipala DO, Nghole TM. Factors contributing to Burnout among nurses at a district hospital in Namibia: a qualitative perspective of nurses. *J Nurs Manag*. 2022;30(7):2982-2991.
23. Kwiatkowska-Ciotucha D, Zaluska U, Kozyra C. The Perception of occupation by hospital nurses in Poland and Germany in terms of the risk of excessive stress and Burnout as well as possible coping and preventive solutions. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(4):1-15.
24. Kim JS. Emotional labor strategies, stress, and Burnout among hospital nurses: a path analysis. *Jour Nursing Sch*. 2020;52(1):105-112.
25. Ye LY, Fan CL, Wang LG, Tao T, Gao WB, Li YH. [Current status of job Burnout in clinical nurses in a grade A tertiary hospital and related influencing factors]. *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi*. 2017 Oct 20;35(10):754-758. Chinese.
26. Lee HF, Kuo CC, Chien TW, Wang YR. A meta-analysis of the effects of coping strategies on reducing nurse burnout. *App Nurs Research*. 2016;v.31:100-110.
27. Akbar RE, Elahi N, Mohammadi E, Khoshknab MF. What strategies do the nurses apply to cope with job stress? A qualitative study. *Glob J Health Sci*. 2015;8(6):55-64.
28. Salaree MM, Zareiyan A, Ebadi A, Salaree M. Coping strategies used by Iranian nurses to deal with burnout: a qualitative research. *Glob J Health Sci*. 2014;6(6):273-280.
29. Lim J, Bogossian F, Ahern K. Stress and coping in Singaporean nurses: a literature review. *Nurs Health Scienc*. 2016;12(2):251-258.
30. Marciano LV, Barreto VM, Santos EM. Prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais da enfermagem de um hospital geral do sul de Santa Catarina. *Rev AMRIGS*. 2020;66(3):1-5.
31. Evangelista CS, Schörder M, Souza LM, Paz AA. Síndrome de Burnout: aspectos da doença, diagnóstico e prevenção para a qualidade de vida no trabalho. In: Trindade LL, et al. *Teorias e vivências para a saúde ocupacional*. Argos [Internet]. 2024;49-60 [cited 2024 ago. 05]. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/381280572\\_Sindrome\\_de\\_Burnout\\_aspectos\\_da\\_doenca\\_diagnostico\\_e\\_prevencao\\_para\\_a\\_qualidade\\_de\\_vida\\_no\\_trabalho](https://www.researchgate.net/publication/381280572_Sindrome_de_Burnout_aspectos_da_doenca_diagnostico_e_prevencao_para_a_qualidade_de_vida_no_trabalho)
32. Tibola AJ, Zardo A, Souza AP, Borille DC, Pinculini APG, Amaral RF. Burnout syndrome in healthcare professionals: an integrative literature review. *Researh Soc Develop*. 2023;12(1):1-13.
33. Santos BV, Miranda FM, Silva JAM, Sato TO, Mininel VA. Estratégias de promoção à saúde mental no trabalho de enfermagem hospitalar: revisão integrativa. *Rev Enferm UFSM*. 2023;13(e36):1-21.