

## BURNOUT E PRODUTIVIDADE COMO FOCO DE ANÁLISE NOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM

*Junia Resende M. Andrade*<sup>1</sup>

*Maria do Carmo de Almeida*<sup>2</sup>

*Roseli Aparecida Tavares*<sup>3</sup>

*Tassiana G. C. dos Santos*<sup>4</sup>

---

### RESUMO

Sabe-se que a relação do tempo de vida gasto no trabalho costuma ser uma questão central para compreender o impacto do trabalho na identidade, no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas. Compreender a história das relações de trabalho, marcada por profundas transformações que refletem a evolução econômica, social e cultural ao longo dos séculos, é crucial para entender o modelo de sociedade atual. Desde a escravidão até as pressões contemporâneas da globalização e do neoliberalismo, as condições de trabalho têm se transformado, e a pressão por produtividade exacerbada tem contribuído para o adoecimento mental, especialmente entre profissionais de enfermagem. Portanto, o presente artigo tem como objetivo compreender as implicações da incidência da Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem. A pesquisa inclui uma revisão sistemática da literatura, buscando compreender as principais razões que levam essa categoria ao adoecimento. Dados estatísticos indicam que os profissionais de enfermagem estão entre os mais afetados por essa realidade, especialmente em um contexto pandêmico que intensificou as demandas emocionais e físicas. Compreender as causas da SB, suas dimensões e o papel da psicologia na prevenção e combate a essa síndrome tornou-se o objetivo principal deste artigo. A inclusão de dados recentes e uma análise crítica das condições de trabalho são essenciais para promover estratégias eficazes que visem à saúde mental destes profissionais de saúde.

**Palavras-chave:** enfermagem e burnout; saúde mental na equipe de enfermagem;

---

<sup>1</sup>Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: magalhaesjunia91@gmail.com

<sup>2</sup>Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: likaalmeida1006@gmail.com

<sup>3</sup>Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: roselitavares19@gmail.com

<sup>4</sup>Mestra pela Universidade Federal de São João del-Rei, 2019. Professora do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: tassiana.santos@yahoo.com.br

sofrimento mental e burnout.

## **ABSTRACT:**

It is known that the relationship between the time of life spent at work is usually a central issue in understanding the impact of work on people's identity, well-being and quality of life. Understanding the history of labor relations, marked by profound transformations that reflect economic, social and cultural evolution over the centuries, is crucial to understanding the current model of society. From slavery to the contemporary pressures of globalization and neoliberalism, working conditions have transformed, and the pressure for heightened productivity has contributed to mental illnesses, especially among nursing professionals. Therefore, this article aims to investigate the causes of physical and mental illness among workers, focusing on Burnout Syndrome (BS). The research includes a systematic review of the literature on the incidence of BS in nursing, seeking to understand the main reasons that lead this category to illness. Statistical data indicate that nursing professionals are among those most affected by this reality, especially in a pandemic context that has intensified emotional and physical demands. Understanding the causes of BS, its dimensions and the role of psychology in preventing and combating this syndrome became the main objective of this article. The inclusion of recent data and a critical analysis of working conditions are essential to promote effective strategies aimed at the mental health of these health professionals.

**Keywords:** nursing and burnout; mental health in the nursing team; mental suffering and burnout.

## **INTRODUÇÃO**

Nos tempos atuais, os trabalhadores vivem sob constante pressão por produtividade, seja nas dimensões psicológica, social ou organizacional. No entanto, é possível considerar que, esta pressão não se deve somente à motivações advindas da modernidade, mas que ela tem raízes mais profundas na origem do sistema capitalista liberal e que se estendeu com o neoliberalismo (Antunes, 2015).

A partir deste pressuposto, o ambiente de trabalho se tornou um lugar oportuno ao adoecimento psíquico, pois essa demanda exigente por alto desempenho faz com que os mesmos busquem resultados muitas das vezes inatingíveis. Tal movimento, com frequência, propicia um alto nível de estresse e exaustão que, conseqüentemente, podem ser o estopim para a manifestação de transtornos mentais como ansiedade, depressão, burnout entre outros.

No início do século XXI, em um relatório que antecede a publicação em tela, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2001) destaca que os problemas de saúde mental respondiam por 12% do peso mundial de doenças. Em torno de 450 milhões de pessoas sofriam, àquela época, de perturbações mentais e do comportamento. Os transtornos mentais, desde então, têm feito uma escalada. A prevenção ao adoecimento psíquico e a promoção da saúde têm sido indicadas pela OMS (2020) como objetivos fundamentais a serem perseguidos pelos países-membros, quando da elaboração e estabelecimento de políticas públicas e programas de saúde" (Vieira, 2022, p. 1).

O filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, professor de filosofia e estudos culturais na Universidade de Berlim, em seu livro “A Sociedade do Cansaço” (2015) nos apresenta “A Sociedade do Desempenho”, produtora do esgotamento, da exaustão e da depressão. Ao nos apropriarmos desta metáfora que espelha os tempos atuais alcançamos, dentro desta percepção, uma compreensão mais profunda da estrutura social da modernidade. Han (2017) propõe que vivemos uma era em que as enfermidades não podem mais ser entendidas apenas através de um paradigma imunológico. As patologias do século XXI são predominantemente neuronais, o que demanda um novo modelo para sua compreensão. Ele observa que o aumento das doenças psíquicas em nossa sociedade está ligado ao que ele chama de “excesso de positividade” ou “violência da positividade”, que se manifesta na lógica da superprodução, do super desempenho e da supercomunicação.

Para Dejours (1999), psiquiatra e psicanalista, mentor da “Psicodinâmica do Trabalho” que se configura como uma das principais correntes da Psicologia do Trabalho e das Clínicas do Trabalho, o sofrimento no trabalho é inerente. No entanto, a maioria dos trabalhadores vive em uma normalidade sofrente:

A normalidade é interpretada como o resultado de uma composição entre o sofrimento e a luta (individual e coletiva) contra o sofrimento no trabalho. Portanto, a normalidade não implica ausência de sofrimento, muito pelo contrário. Pode-se propor um conceito de ‘normalidade sofrente’, sendo, pois, a normalidade não o efeito passivo de um condicionamento social, de algum conformismo ou de uma ‘normalização’ pejorativa e desprezível, obtida pela ‘interiorização’ da dominação social, e sim o resultado alcançado na dura luta contra a desestabilização psíquica provocada pelas pressões do trabalho (Dejours 1999, p. 36).

Com base na leitura de textos da psicodinâmica do trabalho, o estudo concentrou-se em compreender as causas e consequências do sofrimento mental no trabalho que podem levar à síndrome de burnout, especialmente na equipe de enfermagem. A pesquisa investigou os efeitos psicológicos da pressão por produtividade e alto desempenho, buscando compreender como esses fatores podem desencadear o burnout no ambiente de trabalho. O foco foi nos profissionais de enfermagem, uma categoria que, de acordo com dados estatísticos, enfrenta essa realidade de forma destacada (Vasconcelos & Martino, 2017; Fernandes et al., 2018; Maslach et al., 2001).

Estudos recentes indicam que a equipe de enfermagem é particularmente vulnerável ao burnout devido a fatores como carga de trabalho excessiva, falta de apoio emocional e condições de trabalho adversas (Paes et al., 2024; Vidotti et al., 2016). Segundo Vieira (2022, p. 3), "a sociedade do cansaço é um epifenômeno da sociedade do capital, do incentivo à

mobilização subjetiva e a uma atividade produtiva ininterrupta". Essa situação é alarmante, pois reflete não apenas as exigências do trabalho, mas também as consequências psicológicas que afetam diretamente a saúde mental dos profissionais.

O presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a incidência de diagnósticos de burnout entre enfermeiros, buscando compreender as principais razões que levam a equipe de enfermagem a adoecer no trabalho. Além disso, pretende-se investigar o papel da psicologia nesse contexto. A equipe de enfermagem é especialmente vulnerável ao burnout devido à pressão por produtividade e ao alto desempenho exigidos no ambiente de trabalho, o que pode resultar em sérios impactos na saúde mental desses profissionais.

As fases da pesquisa abrangeram desde a identificação do assunto e da pergunta principal até a estipulação de critérios para seleção e rejeição. Uma pesquisa detalhada foi conduzida na literatura, utilizando fontes reconhecidas como LILACS, SCIELO e PubMed, concentrando-se especialmente na leitura de artigos que continham questionários bem definidos e escalas validadas.

## **METODOLOGIA**

A revisão da literatura sistemática, metodologia adotada neste estudo, teve como objetivo compilar e analisar as evidências disponíveis sobre o impacto do burnout em enfermeiros, antes, durante e após o contexto da pandemia de COVID-19. Para alcançar esse objetivo geral, foram estabelecidos objetivos específicos. O primeiro deles foi identificar a prevalência da síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem, ressaltando a importância de compreender quantos desses profissionais estão afetados por essa condição. Além disso, buscou-se investigar os fatores determinantes para o desenvolvimento da síndrome, englobando aspectos como as condições laborais, o estresse ocupacional e as características sócio-demográficas dos enfermeiros. Tal método permitiu identificar, avaliar e sintetizar as pesquisas existentes, proporcionando uma visão clara sobre as tendências e lacunas na literatura.

Para garantir a relevância e a qualidade dos estudos selecionados, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão e exclusão:

- Período de publicação: Foram considerados apenas estudos publicados entre 2016 e 2023, abrangendo três momentos distintos: antes, durante e após a pandemia de COVID-19.

- População: Apenas estudos que envolveram profissionais de enfermagem foram incluídos, com foco na análise do burnout, embora alguns estudos também incluíssem outros profissionais da saúde e da educação.
- Tipo de Estudo: Foram incluídos artigos de pesquisa empírica e revisões sistemáticas.
- Idioma: Apenas artigos publicados em português e traduzidos do inglês foram considerados.

A busca por artigos foi realizada nas seguintes bases de dados: SciELO, PePSIC e PubMed. A estratégia de busca foi baseada em palavras-chave relacionadas ao burnout e à enfermagem. As palavras-chave incluíram, mas não se limitaram a: “enfermagem e burnout”, “saúde mental na equipe de enfermagem” e “sofrimento mental e burnout”. As buscas foram realizadas utilizando combinações dessas palavras-chave, aplicando filtros e operadores booleanos para restringir os resultados ao período de interesse e aos critérios de inclusão.

Os resultados da revisão sistemática foram apresentados de forma estruturada, destacando as principais descobertas sobre o impacto do burnout em enfermeiros, bem como as lacunas identificadas na literatura. A discussão abordará as implicações para a prática profissional da psicologia e sugestões para futuras pesquisas.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **A Síndrome de Burnout: História e Relevância na Saúde Mental**

O conceito de Burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, foi introduzido na literatura psicológica em 1974 pelo psicanalista Herbert Freudenberger. Ele descreveu o Burnout como um estado de esgotamento físico e mental, frequentemente associado a condições adversas de trabalho, especialmente em profissões de cuidado, como a medicina e a enfermagem. A origem do termo "burnout" pode ser traduzida como "queimar-se por completo", refletindo a exaustão extrema que os profissionais enfrentam. O Burnout se manifesta em indivíduos que lidam com altas demandas emocionais e estresse crônico, caracterizando-se como um "incêndio interno", resultante do esgotamento dos recursos físicos e mentais de quem busca atingir metas irrealizáveis, impostas tanto por si mesmo quanto pela sociedade. Paralelamente, a psicóloga Christina Maslach identificou três dimensões principais do Burnout: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Essa definição ampliou a compreensão do fenômeno, destacando seu impacto não apenas na saúde mental

dos trabalhadores, mas também nas suas relações interpessoais e na qualidade do trabalho realizado (Freudenberger, 1974; Maslach et al., 2001).

O burnout se manifestava em profissionais que lidavam com altas demandas emocionais e estresse crônico. Ele caracterizou a síndrome como um "incêndio interno", resultante do esgotamento dos recursos físicos e mentais de um indivíduo que busca atingir metas irrealizáveis, impostas tanto por si mesmo quanto pela sociedade. Paralelamente, a psicóloga Christina Maslach, em suas pesquisas, identificou três dimensões principais do burnout: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Essa definição ampliou a compreensão do fenômeno, destacando seu impacto não apenas na saúde mental dos trabalhadores, mas também nas suas relações interpessoais e na qualidade do trabalho realizado. (Freudenberger, 1974, p. 160)

Desde sua introdução, o conceito de burnout tem sido objeto de intenso debate acadêmico e clínico. A partir da década de 1990, a pesquisa sobre burnout se expandiu, explorando suas causas, consequências e formas de prevenção. Estudos mostraram que o burnout não é exclusivo de profissionais da saúde, mas pode afetar qualquer trabalhador exposto a estresse crônico, incluindo professores, policiais, jornalistas entre outros.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) desde janeiro de 2022, reconheceu oficialmente o burnout como um fenômeno relacionado ao trabalho em sua Classificação Internacional de Doenças (CID-11), destacando a necessidade de uma abordagem mais sistemática para sua identificação e tratamento. Essa inclusão representa um marco significativo na validação do burnout como um distúrbio psíquico, que requer atenção e intervenção adequada.

A partir deste marco, o conceito de burnout evoluiu de uma observação clínica isolada para um tema central nas discussões sobre saúde ocupacional e bem-estar no trabalho. A compreensão do burnout como uma síndrome complexa, que envolve fatores emocionais, sociais e organizacionais, é crucial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção. À medida que mais profissionais e pesquisadores se dedicam ao estudo do burnout, espera-se que novas abordagens possam ser implementadas para mitigar seus efeitos e promover ambientes de trabalho mais saudáveis.

### **Saúde mental dos Profissionais de Saúde durante a pandemia covid-19 (SARS-CoV-2)**

Os anos de pandemia não foram fáceis, um vírus desconhecido que gerou medos, angústias, sofrimentos, perdas e lutos promoveram uma reviravolta no mundo e causaram um desequilíbrio emocional para todos os envolvidos. Esse fenômeno mundial, com grande extensão e rapidez na sua propagação, proporcionou um impacto no serviço de saúde e na saúde dos profissionais da área (Costa, 2020 apud Toledo et al., 2021).

Muitas pessoas tiveram que ficar trancadas em suas casas, afastadas fisicamente de seus entes queridos, enquanto outras foram obrigadas a sair para trabalhar. Os profissionais de saúde se destacaram nesse cenário, pois, como o vírus afeta a saúde das pessoas, as demandas aumentaram e a dinâmica do trabalho mudou drasticamente. Atuando na linha de frente, esses profissionais estavam mais vulneráveis ao risco de contaminação, já que mantinham contato direto com os pacientes e suas excreções (Duprat e Melo, 2020 *apud* Marcos e Ribeiro, 2021).

Os profissionais de saúde ficaram sobrecarregados devido ao alto índice de infectados e a hospitais superlotados. Tendas em pontos estratégicos tiveram que ser montadas para suprir as necessidades da população. Eles enfrentam diariamente o medo pela própria saúde, a de seus familiares e de todas as outras pessoas, pois o vírus da COVID-19 é contagioso (Dantas, 2021). Além disso, lidaram com jornadas de trabalho intensas, tanto física quanto emocionalmente, carga horária extensa, roupas desconfortáveis, lutos e dores por presenciar situações de extrema tristeza diante dos pacientes e seus familiares. Muitos profissionais perderam a própria vida durante o exercício do trabalho (Fiocruz, 2023).

A pesquisa realizada com profissionais da área de saúde em Pernambuco revelou que enfermeiros recém-formados tiveram que atuar na linha de frente ao lado de profissionais mais experientes, que possuíam comorbidades como hipertensão e diabetes, por exemplo, que representavam um dos fatores de risco durante a pandemia, tornando-os mais vulneráveis à infecção pelo SARS-CoV-2. Na pesquisa da Fiocruz (2022), ficou evidente que não havia segurança ocupacional no ambiente de trabalho dos profissionais de saúde. A situação emergencial e a exaustão expuseram ainda mais esses profissionais ao risco no local de trabalho.

Diante dos dados levantados, relatórios foram encaminhados à Secretaria de Saúde do estado de Pernambuco para discutir políticas públicas e alertar sobre os cuidados com a saúde dos profissionais que, mesmo adoecidos, precisam cuidar do outro (Fiocruz, 2023).

Segundo Ribeiro, Vieira e Naka (2020, *apud* Marcos e Ribeiro, 2021), o trabalho, a saúde e o adoecimento estão intrinsecamente ligados à do ser humano vida humana, afetando tanto a saúde física quanto emocional, uma vez que o trabalho pode ser tanto fonte de prazer quanto de sofrimento. O impacto da religiosidade na saúde mental, incluindo a depressão, a ansiedade e o estresse em profissionais de saúde, foi amplamente discutido em pesquisas acadêmicas durante a pandemia de COVID-19 (Miranda et al., 2023).

Um estudo intitulado "O impacto da pandemia por COVID-19 na saúde mental dos profissionais de saúde" revisou 15 artigos sobre esse tema específico. Os resultados revelaram altos níveis de estresse, ansiedade, depressão e síndrome de Burnout entre esses profissionais,

ênfatizando a urgência de intervenções para melhorar suas condições de trabalho e oferecer suporte psicológico. Essas descobertas foram respaldadas por outra pesquisa com 151 profissionais em Minas Gerais, que destacou a influência significativa de variáveis ocupacionais e religiosidade nos sintomas de depressão e ansiedade, especialmente agravados pelo contexto pandêmico (Silva et al., 2021).

Além disso, (Pereira et al., 2022) em sua revisão narrativa identificou desafios significativos enfrentados por profissionais de saúde, como distúrbios do sono e a síndrome de Burnout, sugerindo medidas como a redução da carga horária e o fortalecimento do suporte social. A convergência dessas pesquisas destaca um cenário preocupante da saúde mental dos profissionais de saúde durante a pandemia, evidenciando a necessidade urgente de uma abordagem mais atenta às suas necessidades e o desenvolvimento de estratégias eficazes para mitigar os impactos negativos dessa crise.

Durante a pandemia, os profissionais de saúde ficaram muito debilitados emocionalmente. Vivenciaram dias difíceis de grande pressão psicológica, lidando com crises de ansiedade e pânico. Muitos se renderam a vícios como álcool e tabaco, e aqueles que já tinham esses vícios os intensificaram. A falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), a sobrecarga de trabalho e o esgotamento emocional foram fatores que contribuíram para o adoecimento (Duprat e Melo, 2020 apud Marcos e Ribeiro, 2021).

O contexto pandêmico deixou profissionais exaustos, com vidas pessoais afetadas e serviços laborais prejudicados, capazes de prejudicar os próprios pacientes, pois a exaustão poderia levar a erros na administração de medicamentos. Também houve, em alguns casos, atendimentos deficientes e de baixa qualidade. Fatores que levaram enfermeiros a adquirirem depressão e síndrome de Burnout (Teixeira, 2020; Toledo et al, 2021).

Diante dos estudos realizados, vimos que essa síndrome é característica do meio laboral e resulta na cronificação do estresse ocupacional, prejudicando a vida do trabalhador nas esferas profissional, individual, familiar e social. Os trabalhadores da saúde muitas vezes se submetem a condições impostas e adversas diante de um trabalho mecanizado e desfavorável, propícios ao sofrimento e ao conseqüente adoecimento. A enfermagem é um trabalho de assistência e tem diferentes vertentes de atuação nos cuidados de usuários adoecidos. Estes profissionais precisam sempre se adaptar às demandas emergenciais, o trabalho precisa ser dinâmico, uma vez que seus determinantes e condicionantes são sociais, políticos, econômicos, culturais, históricos e pessoais (Mourão et al, 2021).

A revisão de literatura fornece informações cruciais sobre a evolução das condições de trabalho dos profissionais de saúde antes e durante a pandemia de COVID-19. Antes de

2020, era comum adotar uma escala de trabalho de 12x36, respeitando os intervalos de descanso dos profissionais, embora alguns precisassem buscar empregos adicionais para complementar suas rendas. No entanto, durante a pandemia de COVID-19, devido à alta taxa de infecções entre os profissionais e ao aumento significativo de pacientes contaminados, muitos trabalhadores da saúde viram-se obrigados a estender suas jornadas com horas extras excessivas, frequentemente sem folgas, para suprir a escassez de pessoal (Toledo et al., 2021).

O estudo nos mostra que, em 31 de dezembro de 2021, a Direção Geral de Saúde reportou no site 18.955 mortes e 1.389.646 infectados, revelando a sobrecarga de trabalho enfrentada pelos profissionais de enfermagem durante o período pandêmico (Sousa et al. 2022).

A análise das condições de trabalho dos profissionais de saúde, especialmente durante a pandemia de COVID-19, destaca a urgência de implementar intervenções eficazes para melhorar o ambiente laboral e a saúde mental desses trabalhadores essenciais. Jornadas de trabalho exaustivas, como a escala 12x36, ilustram a precariedade das relações de trabalho na área da saúde. Essas horas excessivas não apenas prejudicam o bem-estar físico e emocional dos profissionais, mas também afetam diretamente a qualidade do atendimento aos pacientes.

A falta de recursos e a remuneração inadequada agravam ainda mais essa situação, levando muitos profissionais a buscar empregos adicionais para complementar suas rendas, criando um ciclo de estresse e exaustão. As pesquisas atuais frequentemente negligenciam esses aspectos estruturais, limitando a compreensão completa do impacto do Burnout entre os profissionais de saúde. A falta de reconhecimento das condições adversas enfrentadas por esses trabalhadores dificulta a criação de políticas públicas eficazes que possam oferecer suporte e proteção.

É importante que futuras pesquisas abordem não apenas os sintomas do Burnout, mas também as causas subjacentes relacionadas à organização do trabalho e à cultura laboral. A promoção de um ambiente de trabalho saudável deve incluir a redução da carga horária excessiva, melhorias nas condições de trabalho e um aumento na remuneração dos profissionais. Com implementação programas de apoio psicológico e estratégias de autocuidado para auxiliar os trabalhadores a lidar com as demandas emocionais da profissão. Ao abordar esses aspectos estruturais, será possível não apenas mitigar os efeitos do Burnout, mas também fomentar uma cultura de valorização e respeito pelos profissionais de saúde, garantindo que possam desempenhar suas funções com qualidade e segurança.

Apesar da pandemia de COVID-19 ser um fenômeno recente, existem já investigações sobre o impacto de um contexto pandêmico na saúde mental e bem-estar psicológico dos profissionais. Os indicadores mais frequentemente encontrados referem-se ao aumento da ansiedade e depressão, sofrimento psicológico, perturbação de stress pós-traumático e perturbações do sono. A ansiedade pode ser definida como um estado de mal-estar ou apreensão desencadeado pela antecipação de um acontecimento ou situação ameaçadora real ou percebida, sendo comum entre profissionais de saúde que estão diretamente envolvidos no tratamento de doentes. Devido ao seu contato direto com doentes, com ou sem COVID-19, os profissionais de saúde estão mais expostos a eventos traumáticos, nomeadamente sofrimento e morte de doentes o que aumenta ainda mais os seus medos e ansiedade (Sousa et al, 2022, p. 4).

A literatura aponta que o cuidado contínuo com a saúde mental desses profissionais é essencial não apenas para sua própria saúde, mas também para garantir a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Os artigos analisados neste estudo têm como objetivo investigar a saúde mental dos profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19, um tema de extrema importância em meio a esse contexto crítico. Durante esse período desafiador, a saúde mental desses profissionais foi central, e os artigos foram examinados para melhor compreender como eles estavam enfrentando os desafios decorrentes da pandemia. Essas pesquisas abordam informações sobre a saúde mental dos profissionais de saúde, abrangendo aspectos como ansiedade, estresse e depressão. Embora todos foquem na saúde mental, cada um possui objetivos, métodos e resultados distintos, enriquecendo nossa compreensão sobre o impacto da pandemia sobre esses profissionais.

Além disso, os artigos destacam questões importantes, como a escassez de apoio psicológico, apontada como um dos principais fatores contribuintes para os problemas de saúde mental enfrentados por esses profissionais. Isso não apenas ressalta os desafios mentais, mas também os riscos físicos que enfrentam em seus trabalhos. É crucial observar que muitos profissionais podem estar lidando com problemas psiquiátricos, porém relutam em buscar ajuda, agravando ainda mais sua situação durante esse período desafiador.

### **Síndrome de Burnout nos Profissionais de Enfermagem Durante a COVID-19.**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou a 11ª edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) em junho de 2018, a qual entrou em vigor em 1º de janeiro de 2022. A CID-11 é uma ferramenta fundamental para monitorar a ocorrência e a prevalência de doenças globalmente, oferecendo mais de 55 mil códigos únicos para lesões,

doenças e causas de morte. Entre as mudanças mais significativas na CID-11, destaca-se a inclusão da Síndrome de Burnout em um capítulo específico, intitulado "Problemas Associados ao Emprego e Desemprego", o que reflete a crescente preocupação com as condições de trabalho e a saúde mental dos trabalhadores. De acordo com a OMS, o Burnout não é classificado como um transtorno mental, mas como uma condição resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho. A síndrome é caracterizada por exaustão emocional, distanciamento mental em relação ao trabalho e uma redução significativa e eficácia profissional.

A definição oficial da OMS (2022) descreve o Burnout como uma "síndrome conceitual resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso", sendo delimitada por três dimensões: sentimentos de exaustão ou falta de energia; distanciamento mental do trabalho, frequentemente manifestado por sentimentos de negativismo ou cinismo; e eficácia profissional reduzida. Além disso, a CID-11 estabelece uma diferenciação clara entre o Burnout e outras doenças ocupacionais. Ao passo que essas outras condições podem incluir acidentes de trabalho ou exposição a agentes nocivos, o Burnout está restrito ao contexto ocupacional, sem ser aplicável a experiências em outras esferas da vida pessoal. Essa distinção é essencial para uma compreensão mais precisa das condições que afetam os trabalhadores e para a criação de intervenções específicas voltadas ao ambiente profissional. A inclusão do Burnout na CID-11 reforça a importância de desenvolver abordagens eficazes para lidar com o estresse crônico no ambiente de trabalho, de modo a prevenir a exaustão emocional e suas consequências, tanto para a saúde individual dos trabalhadores quanto para a produtividade organizacional (OMS, 2022).

Dessa forma, a saúde mental dos profissionais de saúde, especialmente entre os enfermeiros, tem se tornado um tema de crescente relevância, especialmente em contextos de alta demanda e estresse, como o que se observou durante a pandemia de COVID-19. A pandemia trouxe à tona preocupações significativas sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem, destacando a prevalência e impacto do Burnout nesse grupo específico (Zanatta;Lucca, 2015; Toledo et al., 2021).

Um estudo realizado pela Fiocruz em 2024 revelou o impacto da pandemia na saúde mental dos profissionais de saúde, indicando que 65% apresentaram sintomas de transtorno de estresse, 61,6% de ansiedade e 61,5% de depressão durante esse período. O estudo ressaltou que a saúde mental desses trabalhadores já estava comprometida antes da pandemia e que se agravou consideravelmente com as demandas adicionais impostas (Fiocruz, 2024). A pesquisa utilizou uma amostra diversificada de profissionais de saúde de várias áreas e regiões do Brasil, permitindo uma análise abrangente das condições de saúde mental em diferentes contextos e realidades durante a crise sanitária.

Segundo Tannús (2024), a saúde mental dos trabalhadores da saúde após a pandemia da COVID-19 é um tema amplamente discutido na análise epidemiológica e conceitual publicada na Revista *Sustinere*. O estudo revela que os profissionais de saúde que atuaram na linha de frente enfrentaram sérios transtornos psiquiátricos, como depressão e ansiedade, devido à pressão extrema a que foram submetidos durante a pandemia. Essa pressão resultou não apenas do aumento da carga de trabalho, mas também do medo constante de contágio e da responsabilidade de cuidar de pacientes em estado crítico. O estudo enfatiza a necessidade urgente de suporte psicológico para esses trabalhadores, uma vez que muitos deles já apresentavam problemas de saúde mental antes da pandemia. A situação se agravou significativamente com as exigências adicionais enfrentadas durante esse período crítico. Além disso, Tannús destaca que o Burnout é reconhecido como um fenômeno ocupacional, o que significa que está diretamente relacionado ao ambiente de trabalho e às atividades que os profissionais desempenham. O Burnout é caracterizado por uma combinação de esgotamento emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Esses sintomas são manifestações diretas das condições laborais adversas e das demandas emocionais e físicas enfrentadas pelos profissionais da enfermagem. (Tannús, 2024). A síndrome de Burnout é reconhecida como uma condição relacionada ao estresse crônico no ambiente de trabalho, mas não deve ser confundida com doenças do trabalho mais amplas, que incluem uma variedade de condições de saúde ligadas diretamente às atividades laborais.

A síndrome de Burnout integra o rol de doenças ocupacionais do Ministério do Trabalho e Emprego. Está inserida no Anexo II do Regulamento da Previdência Social. As doenças profissionais, também conhecidas por doenças profissionais típicas, são as desencadeadas pelo exercício da atividade desempenhada pelo trabalhador ou pelas condições de trabalho às quais ele está exposto". (Silva et al., 2021, p. 45).

Portanto, a síndrome é uma condição específica que resulta do estresse relacionado ao trabalho, enquanto as doenças do trabalho abrangem um espectro mais amplo de problemas de saúde física e mental que podem ocorrer devido a diversas condições laborais, como acidente se exposição a agentes nocivos. Além disso, a classificação da síndrome de Burnout pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) como uma doença ocupacional reforça a necessidade de se considerar suas características específicas em relação a outras condições relacionadas ao trabalho. O Burnout está mais relacionado com o esgotamento emocional e a exaustão derivados das condições de trabalho, enquanto as doenças do trabalho podem abranger uma variedade de problemas de saúde física, mental e emocional resultantes das atividades laborais e do ambiente de trabalho (OMS, 2022).

Burnout é uma manifestação das condições laborais e das demandas emocionais e físicas enfrentadas pelos profissionais da enfermagem, e como citado anteriormente, o Burnout se caracteriza por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. É um dos adoecimentos mais frequentes entre profissionais que lidam com situações de alta pressão, como os da área da saúde. A prevalência de Burnout entre enfermeiros aumentou significativamente durante a pandemia, refletindo as exigências acentuadas das condições adversas enfrentadas nesse período. No caso dos enfermeiros, a carga emocional associada ao cuidado constante de pacientes, aliada a extensas jornadas de trabalho, desempenha um papel significativo no surgimento desta síndrome. O Burnout se tornou um transtorno ocupacional comum, comprometendo tanto a qualidade do atendimento quanto a saúde física e emocional desses profissionais, destacando a importância de estratégias de prevenção e apoio psicológico no ambiente de trabalho (Mourão et al., 2021).

Durante os anos de 2020 a 2023, o Brasil, assim como o restante do mundo, enfrentou os impactos devastadores de uma pandemia que deixou marcas profundas e transformou a vida das pessoas, especialmente no âmbito do trabalho. Profissionais da saúde, em especial os enfermeiros, foram submetidos a condições extremas que não apenas exigiram longas horas de trabalho, mas também os expuseram a riscos psicossociais sem precedentes. Estudos revelam que aproximadamente 60% dos enfermeiros apresentaram níveis significativos de Burnout durante esse período, com associações preocupantes entre essa síndrome e sintomas de ansiedade e depressão (Fiocruz, 2024). A relação entre a Síndrome de Burnout e os profissionais de enfermagem é amplamente discutida na literatura devido à sua relevância na área da saúde. Pesquisas investigam como a carga emocional e as demandas específicas da profissão podem contribuir para o desenvolvimento do Burnout, enfatizando a importância de novos estudos, especialmente em contextos como os vivenciados durante a pandemia. (Silva et al., 2023).

Segundo Silva et al. 2022, os níveis de Burnout, ansiedade e depressão em enfermeiros antes e durante a pandemia revelaram um aumento significativo nos riscos psicossociais enfrentados por esses profissionais. A pandemia de COVID-19 trouxe desafios sem precedentes para os profissionais, acentuando os níveis de estresse e aumentando a incidência da Síndrome. A pressão adicional gerada pela pandemia resultou em um notável aumento nos sintomas de exaustão emocional e despersonalização entre os enfermeiros, ressaltando a importância de medidas de apoio e intervenções eficazes para preservar a saúde mental desses profissionais tão essenciais.

Por outro lado, os enfermeiros intensivistas, aqueles profissionais especializados que

atuam em Unidades de Terapia Intensiva (UTI), onde prestam cuidados a pacientes em estado crítico. Eles são responsáveis por monitorar continuamente os sinais vitais, administrar medicamentos complexos e realizar intervenções imediatas para estabilizar a condição dos pacientes. Essa função exige habilidades técnicas avançadas e uma capacidade elevada de lidar com situações de alta pressão e estresse (Silva et al., 2021). As condições adversas, como a sobrecarga de trabalho, a falta de recursos e a pressão emocional constante, contribuíram para um quadro de exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Esses fatores são críticos, pois os enfermeiros estão na linha de frente do atendimento a pacientes graves, enfrentando não apenas a carga de trabalho, mas também o medo de contaminação e a possibilidade de perder pacientes.

A pandemia acentuou a necessidade de intervenções focadas na saúde mental dos profissionais de enfermagem. A pesquisa destaca que o aumento dos casos de Burnout durante a pandemia evidenciou a urgência de implementar programas de apoio psicológico e estratégias de manejo do estresse. A falta de suporte psicológico adequado pode levar a consequências graves, não apenas para os profissionais, mas também para a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. A valorização do serviço prestado, e o fornecimento adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) eram fundamentais para mitigar os efeitos da síndrome. A promoção de programas de apoio psicológico e a criação de um ambiente de trabalho mais saudável são essenciais para garantir a qualidade do atendimento e o bem-estar dos profissionais (Santos et al., 2021).

## **Burnout e Psicologia**

Introduzido pelo psicanalista Herbert Freudenberger (1974), o burnout é caracterizado pelo esgotamento físico e mental causado pelo estresse crônico no trabalho, sendo um processo que resulta na exaustão dos recursos emocionais e físicos dos trabalhadores. Christina Maslach (1976) contribuiu para a compreensão desse fenômeno ao definir três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, que ilustram o impacto negativo do burnout na saúde mental e nas relações interpessoais.

Um dos objetivos da psicologia é a busca de melhoria na saúde mental do trabalhador adoecido, o que se aplica, inclusive, no tratamento da síndrome de burnout especialmente em profissões de cuidado que exigem alta demanda emocional, como a área da saúde. Em 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu oficialmente o burnout na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), destacando-o como um fenômeno

ocupacional que exige abordagens psicológicas específicas. Ainda de acordo com a OMS (2022) o burnout pode ser descrito como uma condição associada exclusivamente ao ambiente de trabalho, caracterizada pela exaustão, distanciamento mental e baixa eficácia profissional. Essa inclusão ressalta a necessidade de apoio psicológico e de estratégias de manejo de estresse como parte essencial do tratamento e da prevenção da síndrome, promovendo um olhar especializado para mitigar os efeitos do estresse crônico no trabalho.

A psicoterapia, nesse cenário, se destaca como um recurso valioso para os trabalhadores afetados pelo burnout. O sujeito estará em um espaço seguro que lhe possibilitará explorar sentimentos de exaustão e frustração, tão presentes nos pacientes acometidos pela síndrome. O processo terapêutico auxiliará no desenvolvimento de estratégias para lidar com o estresse, a despersonalização dentre outros sintomas psíquicos como mau humor, cinismo, diminuição da concentração, insônia e depressão, que afetam diretamente os relacionamentos interpessoais, poderão ser reconhecidos e trabalhados. Conforme o Conselho Federal de Psicologia (CFP) apresenta:

Art. 1º – A Psicoterapia é prática do psicólogo por se constituir, técnica e conceitualmente, um processo científico de compreensão, análise e intervenção que se realiza através da aplicação sistematizada e controlada de métodos e técnicas psicológicas reconhecidos pela ciência, pela prática e pela ética profissional, promovendo a saúde mental e propiciando condições para o enfrentamento de conflitos e/ou transtornos psíquicos de indivíduos ou grupos" (CFP, 2022, p. 10).

Além da psicoterapia, outras intervenções têm mostrado eficácia no manejo do burnout. Práticas de *mindfulness* e técnicas de relaxamento, por exemplo, ajudam a reduzir a tensão emocional e melhorar a resiliência. Em um estudo, Santos (2024) observou que o *mindfulness* contribui para aumentar a inteligência emocional e a capacidade de resiliência, especialmente entre enfermeiros em posições de liderança. Já Demeneck e Kurowski (2011) destacaram que a meditação e o relaxamento permitem que os profissionais se distanciam das preocupações do trabalho, proporcionando um alívio mental essencial em situações de alta exigência.

Pensando em intervenções coletivas como a formação de grupos de escuta e redes de suporte social têm sido fundamentais na promoção da saúde mental. Estudos como o de Pastura et al. (2019) mostram que esses grupos fortalecem a comunicação e as habilidades de assertividade, reduzindo conflitos e aumentando o suporte social no local de trabalho. Esses espaços de compartilhamento promovem um sentimento de pertencimento e ajudam a reduzir o isolamento, o que é essencial para a prevenção do burnout e para a criação de um ambiente de trabalho mais solidário e saudável.

O incentivo ao autocuidado e à psicoeducação também se revela importante. O Ministério da Saúde recomenda a prática regular de atividades físicas e exercícios de relaxamento, além de períodos de lazer para controlar o estresse (Brasil, 2024). Estabelecer uma rotina que inclua momentos de descanso e convívio social é essencial para os profissionais em risco de burnout. Essas práticas, aliadas ao suporte organizacional, permitem que os profissionais identifiquem precocemente sinais de exaustão e implementem estratégias de prevenção, promovendo um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

A promoção de uma rede de suporte social, entre grupos e chefias, para troca de informações, orientações, experiências e sentimentos sobre as mais diversas questões relacionadas ao trabalho e a organização, é um segundo ponto bastante destacado em termos de intervenção. Essa abordagem é fundamentada na ideia de Maslach, C. (1976) “*The Burnout Inventory*” que diz que compartilhar as dificuldades individuais com colegas de trabalho e supervisores em um ambiente de respeito e apoio emocional é crucial para ajudar o profissional a se distanciar dos desafios apresentados pelos pacientes ou clientes. Essa prática é considerada um elemento essencial na prevenção do burnout. Ao estabelecer essa rede de suporte, profissionais podem encontrar alívio emocional, novas perspectivas e estratégias para lidar com o estresse e as demandas do trabalho, contribuindo significativamente para a saúde mental e o bem-estar de todos neste ambiente.

Por fim, a atuação da Psicologia deve ir além do tratamento clínico individual, abrangendo a defesa por melhores condições de trabalho. Segundo Sawaia, mestre e doutora em psicologia social pela PUC-SP (1995):

O sofrimento ético-político retrata a vivência cotidiana das questões sociais dominantes em cada época histórica, especialmente a dor que surge da situação social de ser tratado como inferior, subalterno, sem valor, apêndice inútil da sociedade. Ele revela a tonalidade ética da vivência cotidiana da desigualdade social, da negação imposta socialmente às possibilidades da maioria apropriar-se da produção material, cultural e social de sua época, de se movimentar no espaço público e de expressar desejo e afeto (Sawaia, 2009, p.112).

Neste contexto desafiador faz-se necessário considerar as implicações éticas e sociais que permeiam o cenário atual. Não seria papel do Conselho Federal de Psicologia (CFP) pressionar por políticas públicas que valorizem e melhorem as condições laborais, principalmente para profissionais que enfrentam jornadas intensas e riscos elevados? A abordagem ampliada da Psicologia visa não apenas tratar, mas prevenir o burnout, promovendo mudanças no ambiente de trabalho que favoreçam o bem-estar e a saúde mental, contribuindo para a construção de espaços laborais sustentáveis e para a valorização da saúde como um todo.

É importante que a Psicologia reconheça o seu papel no contexto do trabalho como remuneração e na estruturação de diversos fatores que impactam diretamente a saúde mental dos trabalhadores. É inegável reconhecer os limites da Psicologia e entender que questões que afetam diariamente a saúde mental de uma parcela significativa da população trabalhadora do país exigem mais do que intervenções individuais.

Nesse contexto, a participação social se destaca como um conceito e prática importante, essencial para a luta pelos tensionamentos críticos sociais, especialmente em colaboração com os Conselhos Regionais de Psicologia (CRPs) e na formulação de Políticas Públicas.

A Psicologia pode contribuir para a saúde mental de uma população ao pressionar os CRPs para atuarem politicamente na defesa de melhores condições laborais, como a aprovação de pisos e tetos salariais para categorias como enfermagem. Reconhecer o limite da atuação individual e buscar formas de ampliar esse limite, conectando a prática clínica à ação política em prol de mudanças estruturais, é uma das principais funções da Psicologia nesse contexto. Essa capacidade de articular diferentes esferas é fundamental para promover um ambiente de trabalho saudável e sustentável, indo além do tratamento individual para atuar na prevenção e na promoção da saúde mental coletiva.

## **RESULTADOS DA PESQUISA**

A análise da literatura sobre a síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem revela um aumento significativo dessa condição, especialmente durante os anos críticos da pandemia de COVID-19, entre 2020 e 2022. Um estudo recente de 2022, centrado em enfermeiros hospitalares, ressalta que a pandemia intensificou o Burnout, sublinhando a urgência de intervenções que abordem o estresse em ambientes críticos (Rezer ; Faustino, 2022). Outro estudo do mesmo ano revela que aproximadamente 60% dos enfermeiros atravessaram níveis alarmantes de Burnout durante a pandemia, sublinhando a necessidade premente de programas de saúde mental nos locais de trabalho (Cofen, 2021). Estes achados são suportados por uma investigação conduzida em 2021, a qual demonstra o impacto direto das condições enfrentadas pelos enfermeiros na linha de frente no aumento da prevalência da síndrome.

Adicionalmente, uma pesquisa recente, baseada numa revisão sistemática, examinou artigos quantitativos e qualitativos sobre a síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem. Os critérios de inclusão englobam publicações entre 2016 e 2023 que

abordassem a equipe de enfermagem na linha de frente da COVID-19 ou em outras áreas da enfermagem. Entre os estudos analisados estão "Burnout, Ansiedade e Depressão em Enfermeiros: Estudo Comparativo Antes e Durante a Pandemia COVID-19" (2020) e "Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem" (2022), os quais reforçam as conclusões anteriores sobre o impacto da pandemia na saúde mental dos enfermeiros.

Um estudo conduzido em 2021 indica que enfermeiros hospitalares enfrentaram um aumento na exaustão emocional e na despersonalização, juntamente com uma diminuição na realização profissional. Esta deterioração do bem-estar destes profissionais foi agravada pelas circunstâncias adversas enfrentadas durante a pandemia. A análise integrativa da literatura também enfatiza que a sobrecarga emocional e as pressões intensificadas resultaram em um elevado risco de adoecimento, impactando não apenas a saúde mental dos enfermeiros, mas também a eficácia do cuidado prestado aos pacientes.

Após a revisão sistemática realizada e a partir de nossas leituras e discussões, consideramos as possíveis lacunas encontradas nos artigos. O não reconhecimento da Síndrome de Burnout (SB) pelo próprio setor da saúde é, inicialmente, um grande empecilho para o aprofundamento do conhecimento, prevenção e combate à mesma. Os artigos relatam o adoecimento mental de profissionais da enfermagem, os fatores desencadeadores para o estresse ocupacional, e a adesão às pesquisas é escassa, pois muitos enfermeiros estão cansados e doentes e podem não ter participado das pesquisas. Isso pode fazer parecer que o problema é menor do que realmente é devido à subnotificação.

Outro ponto a se observar é a falta de acompanhamento ao longo do tempo (estudos longitudinais). Os estudos investigam a saúde mental dos enfermeiros em um único momento, sem acompanhar como isso muda com o passar do tempo, dificultando assim uma melhor compreensão de como esses problemas evoluem, principalmente em momentos difíceis como a pandemia.

Os estudos abordados destacam que um dos pilares para a prevenção e tratamento da síndrome de Burnout é o tratamento emocional. Este é apontado como o caminho para lidar com a síndrome, a qual, mesmo sendo reconhecida pela OMS tendo classificação no DSM, não recebe a importância diante de tal adoecimento. Se não forem tomados os cuidados e tratamentos necessários, pode levar os trabalhadores a vícios e ao estágio final de uma doença emocional, a morte por complicações e comorbidades, e inclusive ao auto extermínio.

O artigo "Síndrome de Burnout no contexto da enfermagem" aborda a falta de importância dada pelos próprios médicos psiquiatras ao adoecimento mental relacionado à síndrome de burnout (Santi et al., 2014). Os estudos ressaltam que essa negligência pode

impactar negativamente o tratamento e a prevenção da síndrome, contribuindo para o agravamento das condições de saúde mental dos profissionais da enfermagem.

Por fim, alguns estudos não explicam com precisão como fatores externos, como as regras do governo ou o apoio dos chefes, influenciam a saúde mental dos enfermeiros, e a maioria não aborda somente a realidade dos enfermeiros que trabalham em hospitais, sem observar como é a vida daqueles que trabalham em outras instituições, como clínicas ou casas de pacientes.

Na análise dos artigos pertinentes, destacam-se os objetivos primordiais que visam aprofundar nosso entendimento sobre a Síndrome de Burnout no contexto dos enfermeiros. Os estudos analisados atingiram com eficácia seus objetivos, destacando a prevalência da síndrome de Burnout entre profissionais de saúde e identificando os fatores determinantes para o seu desenvolvimento. Inicialmente, a investigação da prevalência da síndrome foi conduzida por meio de uma revisão sistemática da literatura, que possibilitou quantificar o número de enfermeiros afetados por essa condição, evidenciando a urgência de avaliar o impacto do Burnout nesse grupo profissional. Além disso, o segundo objetivo foi alcançado ao identificar fatores como as condições de trabalho, o estresse ocupacional e as características socioeconômicas dos enfermeiros, utilizando questionários estruturados e escalas validadas para a coleta de dados. Essa abordagem quantitativa permitiu analisar variáveis que contribuem para o desenvolvimento da síndrome, enfatizando a importância de intervenções direcionadas para melhorar a saúde mental desses profissionais.

No que concerne aos métodos empregados na maioria dos artigos analisados, destaca-se a utilização de uma abordagem metodológica fundamentada na Revisão Integrativa da Literatura. Essa abordagem se caracteriza pela coleta e análise criteriosa de estudos preexistentes, visando a síntese de informações relevantes sobre a Síndrome de Burnout e seus fatores associados.

Os artigos analisados adotaram abordagens quantitativas, utilizando métodos como questionários estruturados e escalas validadas para coletar dados. A coleta de informações foi realizada por meio de estudos transversais, que permitem investigar a relação entre variáveis em um único ponto temporal. Para a análise dos dados recolhidos, os pesquisadores empregaram técnicas estatísticas descritivas e inferenciais, como o teste de Mann-Whitney e a regressão logística. A utilização de questionários estruturados e escalas validadas é discutida no artigo que enfatiza a importância dessas ferramentas para garantir a precisão na coleta de dados sobre a saúde mental dos profissionais de enfermagem" (Osinaga; Furegato, 1999). A metodologia de estudos transversais é abordada por Vieira (2022), que explica como essa

abordagem permite uma análise eficaz das relações entre variáveis em um único momento, facilitando a compreensão da prevalência do Burnout entre os profissionais de saúde. O uso de técnicas estatísticas, incluindo o teste de Mann-Whitney e a regressão logística, é detalhado no trabalho de Paes et al. (2024), que discute como essas análises ajudam a identificar padrões e relações significativas nos dados coletados sobre o Burnout.

Por fim, a interpretação dos resultados permitiu a síntese do conhecimento adquirido, oferecendo uma visão ampla e aprofundada sobre a Síndrome de Burnout entre os enfermeiros. Os achados revelaram uma predominância da Síndrome de Burnout entre enfermeiras, em especial aquelas com menor tempo de formação e submetidas a cargas horárias extenuantes. Ademais, durante a pandemia de COVID-19, observou-se um aumento significativo nos casos de burnout, ansiedade e depressão, destacando uma correlação forte entre a Síndrome de Burnout e transtornos mentais como ansiedade e depressão. A contribuição do estresse laboral das condições inadequadas de trabalho foi identificada como fator preponderante para o agravamento dos níveis de burnout, impactando negativamente na produtividade dos enfermeiros.

## **CONCLUSÃO**

Em uma sociedade onde a precarização e a uberização se tornaram predominantes, é crucial entender o fenômeno da uberização como um novo modelo de organização do trabalho. A uberização refere-se à prática de contratar trabalhadores de forma precária e sob demanda, utilizando plataformas digitais que conectam prestadores de serviços diretamente aos consumidores. Nesse novo sistema, os trabalhadores são tratados como autônomos ou empreendedores, sem vínculos empregatícios formais, o que os despoja de direitos trabalhistas e benefícios sociais. Essa dinâmica não apenas flexibiliza as relações de trabalho, mas também resulta em uma exploração exacerbada da força de trabalho, onde os profissionais enfrentam jornadas longas e riscos elevados sem a proteção adequada (Direitos Fundamentais, 2023).

O esgotamento do trabalhador torna-se previsível. Os estudos ressaltam a importância do auto cuidado tanto para a prevenção quanto para o enfrentamento do burnout. O esgotamento emocional e o estresse ocupacional que conduzem à síndrome de burnout colocam em risco não só a vida do profissional, mas também a do paciente, pois um profissional adoecido não tem condições de desempenhar seu trabalho com qualidade e segurança. Faz-se relevante destacar a incidência do burnout nas profissões de cuidado, que exigem não apenas questões organizacionais, mas também um arcabouço extra de equilíbrio emocional para lidar com a dor do outro, seus limites e até mesmo sua finitude.

Por não haver o reconhecimento da gravidade dessa síndrome, os profissionais estão à mercê de possíveis melhorias e intervenções para uma melhor qualidade no ambiente de trabalho. Diante do cenário pandêmico vivenciado, houve um aumento dos transtornos de ansiedade e depressão. Como os sintomas de ansiedade, depressão e a síndrome de burnout são semelhantes, torna-se necessário realizar um diagnóstico atento e preciso para reconhecer de forma mais precisa os profissionais adoecidos com a síndrome de burnout.

Todos os estudos concordam que a pandemia deixou os enfermeiros ainda mais cansados e com menor qualidade de vida, e que é necessário fazer algo para melhorar a saúde mental deles, como oferecer treinamentos e apoio psicológico. A partir das pesquisas, observa-se que Burnout, Ansiedade e Depressão estão interligados, sendo necessário lidar com essas realidades de forma conjunta. O apoio dos superiores e da instituição é fundamental para a melhoria deste quadro. A falta de reconhecimento e recursos apenas agrava a situação, uma vez que o burnout está relacionado à questão organizacional e à produtividade. A medicalização e a patologização da doença culpabilizam o sujeito, que muitas das vezes praticam o presenteísmo para não ser punido como assalariado.

Acreditamos que a combinação de dados quantitativos e qualitativos enriquece a compreensão dos desafios que os enfermeiros enfrentam diante da realidade da síndrome de burnout. Essa pesquisa, não apenas revela a seriedade da situação, mas também aponta para a necessidade de ações que visem garantir a saúde mental desses profissionais essenciais, que desempenham um papel fundamental em nossa sociedade.

## REFERÊNCIAS

ABREU, P. de T. C. de; SOUZA, S. S.; MESQUITA, L. F. Q. de.. **Impactos da pandemia de Covid-19 na qualidade de vida e satisfação no trabalho dos profissionais de saúde**. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 6, n. 12, p. 352–365, 2023. DOI: 10.5281/zenodo.7799003. Disponível em: <

<https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/514>>. Acesso em: 28 nov. 2024.

ADRIANA, Ana Cristina Mucke; DESSUY, Adriana Fassbinder; KOJOROSKI, Ana Paula; STEFFANI, Jovani Antônio; CETOLIN, Sirlei Favero; BELTRAME, Vilma; MARMITT, Luana Patrícia. **Saúde mental em tempos de pandemia de Covid-19 e os profissionais de saúde: revisão narrativa**. Revista de Biociências e Saúde, v. 1, n. 1, p. 1-15, 2023.

ANTUNES, Ricardo. **Adeus ao trabalho?** Ensaio sobre as metamorfoses e a centralidade do mundo do trabalho. São Paulo: Cortez, 2015. (Edição especial de 20 anos.)

BARROS, Hanna Roberta Pereira; NUNES, Elicarlos Marques; BEZERRA, André Luiz Dantas; RIBEIRO, Rafaella do Carmo; SANTOS, Everson Vagner de Lucena; SOUSA, Milena Nunes Alves. **Síndrome de burnout entre enfermeiros da atenção primária e terciária: um estudo comparativo**. Arquivos de Ciências da Saúde, Patos, v. 24, n. 1, p. 23-28, jan./mar. 2017.

BRAGA, L. de A.; SILVA, M. R. da; SILVA FILHO, M. L. da. **O impacto da síndrome de burnout**

**em enfermeiros e sua interferência na qualidade do cuidado ao paciente: revisão integrativa.** Revista Contemporânea, [S. l.], v. 4, n. 7, p. e5035, 2024. Disponível em: <<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/5035>>. Acesso em: 9 dez. 2024.

BEZERRA, Gabriela Duarte; SENA, Aline Sampaio Rolim; BRAGA, Sara Teixeira; SANTOS, Marcia Eduarda Nascimento dos; CORREIA, Lorena Farias Rodrigues; CLEMENTINO, Kyohana Matos de Freitas; CARNEIRO, Yasmin Ventura Andrade; PINHEIRO, Woneska Rodrigues. **O impacto da pandemia por COVID-19 na saúde mental dos profissionais de saúde: revisão integrativa.** Revista de Enfermagem Atual In Derme, v. 93, n. Especial COVID-19, e-020012, 2020.

BRASIL. Conselho Federal de Psicologia. Resolução nº 10, de 18 de agosto de 2000. **Dispõe sobre a regulamentação da profissão de psicólogo.** Disponível em: <[https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2000/12/resolucao2000\\_10.pdf](https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2000/12/resolucao2000_10.pdf)>. Acesso em: 30 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Recomendações para autocuidado e psicoeducação para profissionais de saúde.** 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/autocuidado-psicoeducacao>. Acesso em: 07 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 30 out. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). Resolução nº 11/2018. **Dispõe sobre a prática da psicoterapia.** Brasília: CFP, 2022.  
CORBANEZI, E. Sociedade do cansaço. **Tempo Social**, v. 30, n. 3, p. 335–342, set. 2018.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). **Estudo sobre a prevalência de Burnout entre enfermeiros durante a pandemia da COVID-19.** 2021. Disponível em: <<https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/download/4560/4551/9959>>. Acesso em: 30 nov. 2024.

DANTAS, E. S. O. **Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19.** Interface - Comunicação, Saúde, Educação, v. 25, p. e 200203, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/Interface.200203>>. Acesso em: 01 nov. 2024.

DEMENECK, V. A., & KUROWSKI, C. M. (2011). **Síndrome de Burnout: ameaça da saúde mental do trabalhador.** Programa de Apoio à Iniciação Científica - PAIC 2010-2011. FAE Centro Universitário. Disponível em: <<https://img.fae.edu/galeria/getImage/1/5083007472669816.pdf>> Acesso em: 30 out. 2024.

DIREITOS FUNDAMENTAIS. **Conceitos básicos sobre a uberização: a necessidade de maior rigor para a compreensão dos fenômenos do século XXI.** Disponível em: <<https://direitosfundamentais.org.br/conceitos-basicos-sobre-a-uberizacao-a-necessidade-de-maior-rigor-para-a-compreensao-dos-fenomenos-do-seculo-xxi/>>. Acesso em: 9 dez. 2024.

FERNANDES, N.; NITSCHKE, L.; GODOY, S. **Associação entre Síndrome de burnout, uso prejudicial de álcool e tabagismo na Enfermagem nas UTIs de um hospital universitário.** Ciência & Saúde Coletiva, 2018.

FICORUZ Brasília. **Pesquisa mostra impacto da pandemia na saúde mental de profissionais da saúde.** Fiocruz Brasília, 2024. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/pesquisa-mostra-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-de-profissionais-da-saude/>>. Acesso em: 27 set. 2024.

FIOCRUZ. **Condições de Trabalho dos Profissionais de Saúde no Contexto da Covid-19.** Brasília: Fundação Oswaldo Cruz, 2024.

FIOCRUZ. Covid-19: **O estudo da Fiocruz documenta riscos aos trabalhadores da saúde.** Portal Fiocruz, 22 mar. 2023. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-estudo-da-fiocruz-documenta-riscos-aos-trabalhadores-da-saude>>. Acesso em: 29 out. de 2024.

FRANCO, Márcia Villar; REIS, Karina Pregolato; FIALHO, Marcelito Lopes; OLIVEIRA, Ricardo Bezerra de; SANTOS, Haroldo Lima dos. **Síndrome de Burnout e seu enquadramento como acidente do trabalho**. Revista Uniesp, Edição 17, março de 2019. Disponível em: <[https://uniesp.edu.br/sites/\\_biblioteca/revistas/20190312105103.pdf](https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20190312105103.pdf)>. Acesso em: 27 set. 2024.

GARROSA, E. et al. **Prevenção e intervenção na síndrome de burnout**. Como prevenir (ou remediar) o processo de burnout. In. BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. Greenberg, J.S. Administração do estresse. 6.ed. São Paulo: Manole, 2002.

LIMA, Tainá de Sá Menezes. **Síndrome de Burnout: um olhar da psicologia organizacional**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, 2022.

MARCELINO PACHECO, H. F. **Síndrome de Burnout em Enfermeiros Intensivistas: Impacto da Pandemia COVID-19**. 2022. Monografia (Bacharel em Enfermagem) - Centro Universitário Atenas, Paracatu, 2022.

MARCOS, N. D.; RIBEIRO, T. P. B. **Contribuição da pandemia de COVID-19 para o aumento dos casos de Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 7, n. 10, p. 2912-2924, out. 2021. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2974>>. Acesso em: 07 set. 2024.

MASLACH, C. **Burned-out**. Human Behavior, 5, 9, p.26-22, 1976.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. Maslach Burnout Inventory. 3. ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 2001.

MIRANDA, K. S. DE . et al. **Impacto do perfil ocupacional, saúde mental e religiosidade sobre depressão, ansiedade e estresse de profissionais de saúde na pandemia de COVID-19**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 72, n. 4, p. 239–246, 2023.)

MOFATO, D. S.; MARINHO, K. A.; SÁ, S.; SORA, A. B. A. **A Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem que Atuam na Emergência em Meio à Pandemia por COVID-19**. Saúde e Tecnologias Educacionais: Dilemas e Desafios de um Futuro Presente. Rio de Janeiro: Editora Epiteya, 2021. cap. 6, p. 89-101.

MOURÃO, Artemisia Lima; CARVALHO COSTA, Anne Carolinne de; SILVA, Erica Micaelle Melo; LIMA, Katherine Jeronimo. **Síndrome de Burnout no Contexto da Enfermagem**. Revista Baiana de Saúde Pública, Salvador: SESAB, 2021.

OLIVEIRA, Vanessa Cristina De Castro Aragão; MOURA, Augusto Oliveira de; REGO, Cassio de Salgado; SEIXAS, Enzo Candeira Costa; SILVA, Gabriel Brito da; SALES, Helder Junior Gualter; LONSDALE, Jamylla Santos. **Síndrome de burnout em profissionais da saúde: epidemiologia, impacto e estratégias de enfrentamento no contexto brasileiro**. Ciências da Saúde, Saúde Coletiva, v. 27, n. 129, p. 1-15, dez. 2023. DOI: 10.5281/zenodo.10287772.

OSINAGA, V. L. M.; FUREGATO, A. R. Construção e validação de uma escala de medida de opinião sobre saúde e doença mental. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 52, n. 2, p. 195-204, abr./jun. 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/fsqhbhK5Wc5VDHp6yTbWSGf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 dez. 2024.

PAES, K. L.; BORGES, E. M. N.; NEVES, R. S. A. A relação da enfermagem com a síndrome de burnout. Revista da Faculdade de Terapia, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2024.

PASTURA, P. S. V. C., BARBOZA, N. N. D., ALBERNAZ, A. L. G., & FERNADEZ, H. G. C. (2019). **Do Burnout à Estratégia de Grupo na Perspectiva Balint: Experiência com Residentes de Pediatria de um Hospital Terciário**. Revista Brasileira De Educação Médica, 43(2), 32–39. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n2RB20180135>

PRADO, Amanda Dornelas; PEIXOTO, Bruna Cristina; SILVA, Andréa Mara Bernardes da; SCALIA, Luana Araújo Macedo. **A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, [SI], v. Esp.46, e4128, 2020. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e4128.2020>. Acesso em: 30 out. 2024.

REZER, Fabiana; FAUSTINO, Wladimir Rodrigues. **Síndrome de burnout em enfermeiros antes e durante a pandemia da COVID-19.** Journal Health NPEPS, v. 7, n. 2, p. e6193, jul.-dez. 2022. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/download/6193/7315/40450>. Acesso em: 30 nov. 2024.

SANTOS, T. M. dos; BALSANELLI, A. P.; SOUZA, K. M. J. de. **Randomized crossover clinical trial of a Mindfulness-based intervention for nurse leaders: A pilot study.** Revista Latino-americana de Enfermagem, v. 32, e4101, 2024. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6548.4101>.>Acesso em: 9 dez. 2024.

SANTI, A.; et al. **Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem nas unidades de urgência e emergência.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 67, n. 1, p. 123-130, 2014. Disponível em: <a href="https://www.unaerp.br/documentos/3289-a-sindrome-de-burnout-em-profissionais-de-enfermagem-nas-unidades-de-urgencia-e-emergencia/file"><https://www.unaerp.br/documentos/3289-a-sindrome-de-burnout-em-profissionais-de-enfermagem-nas-unidades-de-urgencia-e-emergencia/file></a>. Acesso em: 9 dez. 2024.

SAWAIA, B. B. (2009). **O sofrimento ético-político como categoria de análise da dialética exclusão/inclusão.** In B. B. Sawaia (Org.), As artimanhas da exclusão: análise psicossocial e ética da desigualdade social. Petrópolis: Vozes.

SILVA, M. S. da. GOMES, T. B. SILVA, R. A. N. ALMEIDA, N. M. RIBEIRO, T. B.; LIMA, T. O. S. de. ROSA, C. M.; FERREIRA, R. K. A. **Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem.** Research, Society and Development, v. 10, n. 12, e409101220747, 2021. Disponível em: < <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20747>>. Acesso em: 08 set. 2024.

SOUSA, José Francisco de. Freudenberg, H. J. (1974). **Staff burnout.** Journal of Social Issues, 30(1), 159-165. Bol. - Acad. Paul. Psicol., São Paulo, v. 42, n. 102, p. 96, jun.2022. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415711X2022000100010&lng=pt&nr m=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415711X2022000100010&lng=pt&nr m=iso)>. Acesso em 08 nov. 2024.

SOUSA, Luís Miguel; MOREIRA, Cátia; BARBOSA, Elsa; PAÚL, Constança; QUEIRÓS, Cristina. **Burnout, Ansiedade e Depressão em Enfermeiros: estudo comparativo antes e durante a pandemia COVID-19.** Internacional Journal on Working Conditions, Porto, v. 23, n. 1, p. 45-62, jun. 2022. Disponível em: < <https://doi.org/10.25762/edsq-3b64>>. Acesso em: 08 set. 2024.

TANNÚS, Sérgio Ferreira. **A saúde mental dos trabalhadores da saúde pós pandemia da COVID-19: análise epidemiológica e conceitual.** Sustinere, v. 12, n. 1, p. 47-54, 2024. Disponível em:<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/sustinere/article/view/80216/49620>>. Acesso em: 27 set. 2024.

TEIXEIRA, C. F. S., SOARES, C. M., SOUZA, E. A., LISBOA, E. S., PINTO, I. C. M., Andrade, L. R., & ESPIRIDÃO, M. A. (2020). **A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19.** Revista Brasileira de Epidemiologia, 23. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>.

TOLEDO, Leticia Graciela de et al. **Saúde mental dos profissionais de enfermagem em tempos de pandemia de COVID-19.** Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.7, n.5, p.49163-49174 may.2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/29878/23558>. Acesso em: 11 set. 2024.

TOLEDO, A. M. et al. (2021). **Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia de COVID-19**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 17(1), 45-52.

VASCONCELOS, J. A.; MARTINO, M. M. P. **Preditores da síndrome de burnout em enfermeiros de unidade de terapia intensiva**. Revista Gaúcha de Enfermagem, 2017.

VIDOTTI, V.; RIBEIRO, R. P.; GALDINO, M. J. Q.; MARTINS, J. T. **Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2016.

VIEIRA, Carlos Eduardo Carrusca. **Sociedade do cansaço**: reflexo da sociedade capitalista de razão neoliberal. In: HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. 2. ed. Tradução de E. P. Giachini. Petrópolis: Vozes, 2022.

VIEIRA, L. P. **A saúde mental dos profissionais de saúde durante a pandemia da COVID-19**. Revista de Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v. 11, n. 12, e432111234686, 2022. Disponível em: < <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/34686> >. Acesso em: 28 nov. 2024.

ZANATTA, A. B.; LUCCA, S. R. **Prevalência da síndrome de burnout em profissionais da saúde de um hospital oncohematológico infantil**. Revista Escola de Enfermagem da USP, v. 49, n. 2, p. 253-260, 2015.