

SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS: CHALLENGES AND COPING STRATEGIES

Valdecio Júnior Rodrigues dos Santos

Graduando em Enfermagem, Faculdade Alfa Unipac de Aimorés-MG, Brasil

E-mail: valjuniorsantos@hotmail.com.br

Edna Franskoviaki

Especialista em Saúde Coletiva pela Faculdade Única, Campus Ipatinga; Docente da Faculdade Alfa Unipac de Aimorés/MG, Brasil

E-mail: profednafransko@gmail.com

Guilherme Moraes Pesente

Mestre em Ensino de Ciência e Tecnologia pela UTFPR, Campus Ponta Grossa; Docente da Faculdade Alfa Unipac de Aimorés/MG, Brasil

E-mail: gmpesente@gmail.com

Patrícia Espanhol Cabral

Especialista em Saúde Pública, Faculdade ÚNICA;
Mestranda em Educação, FUNIBER;
Docente da Faculdade Alfa Unipac de Aimorés/MG, Brasil

E-mail: patyespanholmaria@gmail.com

Resumo

A Síndrome de Burnout tem se mostrado um dos principais problemas que afetam os profissionais de enfermagem, resultado de longas jornadas de trabalho, sobrecarga emocional e condições laborais desfavoráveis. Este estudo tem como objetivo analisar o Burnout em profissionais de enfermagem, identificando os fatores que contribuem para o seu desenvolvimento e as estratégias de enfrentamento utilizadas na busca pela melhoria da saúde ocupacional e da qualidade da assistência prestada. A pesquisa pretende investigar os fatores organizacionais, emocionais e sociais que favorecem o surgimento da síndrome, descrever seus impactos na vida pessoal e profissional, e examinar a relação entre as condições de trabalho e a ocorrência do Burnout. Além disso, busca identificar práticas de prevenção e enfrentamento adotadas pelos profissionais e propor reflexões sobre a importância da gestão em saúde e do suporte institucional no combate ao Burnout. A relevância deste estudo reside na necessidade de promover um ambiente laboral mais saudável e sustentável para a equipe de enfermagem, visando tanto o bem-estar dos profissionais quanto a qualidade do atendimento ao paciente.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Enfermagem; Saúde Ocupacional; Estresse Laboral; Estratégias de Enfrentamento.

Abstract

Burnout Syndrome has proven to be one of the main problems affecting nursing professionals, resulting from long working hours, emotional overload, and unfavorable working conditions. This study aims to analyze Burnout in nursing professionals, identifying the factors that contribute to its development and the coping strategies used in the pursuit of improved occupational health and quality of care. The research intends to investigate the organizational, emotional, and social factors that favor the emergence of the syndrome, describe its impacts on personal and professional life, and examine the relationship between working conditions and the occurrence of Burnout. Furthermore, it seeks to identify prevention and coping practices adopted by professionals and propose reflections on the importance of health management and institutional support in combating Burnout. The relevance of this study lies in the need to promote a healthier and more sustainable work environment for the nursing team, aiming at both the well-being of professionals and the quality of patient care.

Keywords: Burnout Syndrome; Nursing; Occupational Health; Work-Related Stress; Coping Strategies.

1. Introdução

A Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, tem sido amplamente discutida no contexto da saúde pública, especialmente entre os profissionais de enfermagem, cuja rotina é marcada por sobrecarga física, emocional e psicológica. O termo foi descrito pela primeira vez por Freudenberg (1974) ao observar um estado de exaustão extrema em profissionais de ajuda, resultado de trabalho excessivo e prolongado. Segundo Maslach e Jackson (1981), o Burnout é caracterizado por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal no trabalho, afetando significativamente a saúde mental e a produtividade do indivíduo.

No campo da enfermagem, a ocorrência da Síndrome de Burnout é potencializada por fatores como excesso de carga horária, baixa valorização profissional, ambientes de alta pressão e contato constante com o sofrimento humano. De acordo com Benevides-Pereira (2019), a natureza do trabalho de enfermagem, marcada pela responsabilidade contínua com o cuidado e pelo convívio com situações de dor e morte, torna esses profissionais especialmente vulneráveis ao estresse crônico. Além disso, o Ministério da Saúde (BRASIL, 2022) reconhece o Burnout como uma das principais causas de afastamento de profissionais da saúde,

sendo um problema que compromete tanto a qualidade da assistência prestada quanto o bem-estar físico e mental do trabalhador.

O ambiente hospitalar, em especial, representa um espaço de múltiplas exigências físicas e emocionais, onde a pressão por resultados e a escassez de recursos humanos agravam o quadro de estresse ocupacional. Estudos apontam que a sobrecarga de trabalho e a falta de apoio institucional são fatores diretamente relacionados ao desenvolvimento da síndrome (SILVA e GUIMARÃES, 2020). Além disso, a pandemia de COVID-19 acentuou as condições de vulnerabilidade psicológica desses profissionais, tornando ainda mais evidente a necessidade de estratégias de prevenção e enfrentamento (FERNANDES *et al.*, 2021).

A escolha deste tema se justifica pela relevância social e profissional de compreender os impactos da Síndrome de Burnout na saúde ocupacional da enfermagem, considerando que esses profissionais desempenham papel essencial na manutenção do sistema de saúde e na qualidade do atendimento ao paciente. A pesquisa tem como objetivo analisar a Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, identificando os principais fatores associados ao seu desenvolvimento e discutindo estratégias de enfrentamento que possam contribuir para a melhoria das condições de trabalho, da saúde mental e da assistência prestada.

Trata-se de uma revisão bibliográfica, fundamentada em publicações científicas nacionais e internacionais disponíveis nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e no portal de periódicos da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior). A pesquisa foi realizada com o intuito de reunir e analisar estudos recentes que abordam os fatores associados ao Burnout em profissionais de enfermagem, bem como as estratégias de enfrentamento utilizadas para minimizar seus impactos.

Desse modo, este estudo busca promover uma reflexão crítica sobre a importância da gestão em saúde, do suporte institucional e da valorização profissional, como formas de prevenir o esgotamento e garantir um ambiente laboral mais saudável e equilibrado para a equipe de enfermagem.

2. Revisão da Literatura

A Síndrome de Burnout tem se tornado um dos temas mais debatidos no campo da saúde ocupacional, especialmente entre os profissionais de enfermagem, que enfrentam diariamente situações de alta exigência física, emocional e psicológica. Segundo Maslach e Jackson (1981), o Burnout é caracterizado pela exaustão emocional, pela despersonalização e pela diminuição da realização pessoal, afetando de forma significativa o desempenho profissional e o bem-estar do trabalhador. No contexto hospitalar, essas manifestações estão associadas a fatores como sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento, estresse contínuo e ambientes organizacionais desgastantes (BENEVIDES e PEREIRA, 2019).

O presente referencial teórico tem como propósito analisar os principais aspectos que envolvem o desenvolvimento e o enfrentamento da Síndrome de Burnout na enfermagem, considerando os fatores organizacionais, emocionais e sociais que favorecem seu surgimento, bem como seus impactos na vida pessoal e profissional dos trabalhadores. Além disso, discute as condições de trabalho e a sobrecarga laboral que contribuem para a ocorrência do esgotamento, apresentando estratégias de prevenção e enfrentamento e refletindo sobre a importância da gestão em saúde e do suporte institucional na promoção de um ambiente laboral mais equilibrado e saudável.

Por meio desse estudo, busca-se oferecer uma visão ampla e fundamentada sobre o Burnout na enfermagem, destacando a necessidade de ações integradas entre profissionais, gestores e instituições para garantir não apenas a qualidade da assistência prestada, mas também a preservação da saúde mental daqueles que dedicam suas vidas ao cuidado do outro.

2.1 - Compreensão da Síndrome de Burnout no Contexto da Enfermagem

A Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico de caráter ocupacional que se desenvolve como resultado da exposição prolongada a condições de trabalho

desgastantes, especialmente em profissões que exigem envolvimento emocional intenso. O termo Burnout foi introduzido por Herbert Freudenberger (1974), ao observar sintomas de exaustão física e mental em profissionais da área da saúde, particularmente em indivíduos que lidavam diretamente com o cuidado de outras pessoas. O autor descreveu o fenômeno como uma condição de esgotamento extremo, associada à perda de motivação, energia e eficácia profissional.

Posteriormente, Maslach e Jackson (1981) desenvolveram um modelo teórico que se tornou referência para o entendimento da síndrome, identificando três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. A exaustão emocional refere-se à sensação de esgotamento físico e psicológico diante das demandas do trabalho; a despersonalização caracteriza-se pela indiferença e pelo distanciamento afetivo em relação aos pacientes; e a redução da realização pessoal envolve a percepção de incompetência e insatisfação com o desempenho profissional. Essas dimensões estão interligadas e, quando persistentes, podem comprometer o bem-estar do trabalhador e a qualidade da assistência prestada.

A Classificação Internacional de Doenças (CID-11), publicada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), reconhece a Síndrome de Burnout como um fenômeno ocupacional, descrito sob o código QD85, classificado como “estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso”. Embora não seja considerada uma doença mental propriamente dita, o Burnout representa um importante problema de saúde pública e está associado ao absenteísmo, à rotatividade de pessoal e ao declínio da produtividade no ambiente laboral (BRASIL, 2022).

No contexto da enfermagem, a Síndrome de Burnout assume relevância ainda maior devido à natureza da profissão, que envolve contato constante com o sofrimento humano, carga horária extensa, pressão institucional e alta responsabilidade ética e emocional. De acordo com Benevides e Pereira (2019), a enfermagem é uma das categorias mais vulneráveis à síndrome, pois o ato de cuidar demanda empatia, atenção contínua e esforço físico e mental, o que, aliado à falta

de reconhecimento profissional e às condições inadequadas de trabalho, favorece o esgotamento progressivo.

Além disso, Fernandes *et al.* (2021) destacam que o Burnout entre profissionais de enfermagem pode se manifestar por meio de sintomas físicos e psicológicos, como fadiga, insônia, irritabilidade, dificuldade de concentração e sentimentos de inutilidade. Esses sintomas, quando não identificados e tratados precocemente, tendem a evoluir para quadros mais graves de depressão, ansiedade e afastamento profissional. Assim, compreender a síndrome e suas manifestações é essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas e políticas institucionais de valorização da saúde mental.

Portanto, compreender a Síndrome de Burnout no contexto da enfermagem significa reconhecer a complexidade do trabalho desses profissionais e a necessidade de promover ambientes laborais mais saudáveis e humanizados. O reconhecimento precoce dos sinais de esgotamento e o investimento em práticas de cuidado psicológico e institucional são medidas indispensáveis para a manutenção da qualidade da assistência ao paciente e para a preservação da saúde física e emocional do trabalhador da enfermagem.

2.2 - Fatores Organizacionais, Emocionais e Sociais Associados ao Burnout

A Síndrome de Burnout é resultado de um conjunto complexo de fatores inter-relacionados que envolvem aspectos organizacionais, emocionais e sociais do ambiente de trabalho. Na área da enfermagem, tais fatores estão intimamente ligados à estrutura hierárquica das instituições de saúde, à sobrecarga de trabalho e à intensa demanda emocional exigida pelo exercício da profissão. Segundo Benevides e Pereira (2019), o ambiente organizacional exerce papel determinante no desenvolvimento do Burnout, uma vez que condições laborais inadequadas, falta de reconhecimento e pressão constante afetam o equilíbrio psicológico do trabalhador.

Entre os principais fatores organizacionais associados ao Burnout destacam-se a carga horária excessiva, a escassez de recursos humanos e as condições precárias de trabalho. Profissionais de enfermagem frequentemente desempenham longas jornadas, muitas vezes em turnos alternados, o que leva à privação do sono e ao esgotamento físico. Conforme Silva e Guimarães (2020), a sobrecarga laboral, aliada à baixa remuneração e à insuficiência de equipamentos, compromete o desempenho e intensifica o estresse ocupacional. A carência de suporte institucional e a falta de políticas de valorização profissional são fatores que agravam o quadro, dificultando o enfrentamento da síndrome e aumentando o risco de adoecimento psíquico.

Do ponto de vista emocional, o trabalho de enfermagem exige envolvimento empático e constante contato com o sofrimento, a dor e, muitas vezes, a morte. Essa convivência contínua com situações-limite gera um impacto psicológico profundo, que, quando não acompanhado por suporte emocional adequado, pode levar à exaustão emocional e ao distanciamento afetivo — características centrais do Burnout (MASLACH e JACKSON, 1981). Fernandes *et al.* (2021) apontam que a pressão emocional decorrente da responsabilidade pelo cuidado e pela vida do outro leva muitos profissionais a experimentar sentimento de impotência, ansiedade e frustração, contribuindo para a despersonalização e para a perda do sentido do trabalho.

No âmbito social, as relações interpessoais dentro das equipes de enfermagem também exercem influência significativa. Conflitos entre colegas, comunicação deficiente e falta de apoio da gestão criam um clima organizacional negativo, reduzindo a coesão do grupo e aumentando a sensação de isolamento (BRASIL, 2022). A ausência de um ambiente colaborativo e de reconhecimento profissional, segundo Benevides e Pereira (2019), leva o trabalhador a internalizar sentimentos de desvalorização e desamparo, favorecendo o surgimento do Burnout. Além disso, fatores externos, como dificuldades familiares e sociais, podem potencializar o esgotamento, principalmente quando o profissional não dispõe de estratégias eficazes de enfrentamento e suporte psicossocial.

Dessa forma, a compreensão dos fatores organizacionais, emocionais e sociais é essencial para o enfrentamento da Síndrome de Burnout entre os profissionais de enfermagem. A implementação de políticas institucionais que promovam melhores condições de trabalho, apoio psicológico e valorização profissional constitui medida indispensável para a preservação da saúde física e mental desses trabalhadores e para a melhoria da qualidade da assistência prestada aos pacientes.

2.3 - Impactos da Síndrome de Burnout na Vida Pessoal, Profissional e na Qualidade da Assistência

A Síndrome de Burnout afeta profundamente diversas dimensões da vida dos profissionais de enfermagem, repercutindo não apenas em seu estado físico e mental, mas também na qualidade da assistência prestada aos pacientes e nas relações interpessoais dentro e fora do ambiente de trabalho. Segundo Maslach e Leiter (2016), o Burnout é uma resposta prolongada ao estresse crônico no trabalho, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Essa condição leva à perda do entusiasmo, à redução do comprometimento e à deterioração da energia vital necessária para o desempenho das atividades cotidianas.

No contexto da enfermagem, as consequências do Burnout tornam-se ainda mais evidentes devido à natureza exigente e emocionalmente intensa da profissão. Os profissionais frequentemente enfrentam jornadas exaustivas, sobrecarga de funções, pressão constante por resultados e exposição diária ao sofrimento humano, fatores que intensificam os sintomas físicos e psicológicos. De acordo com Fernandes *et al.* (2021), os principais impactos fisiológicos incluem fadiga crônica, distúrbios do sono, cefaleia, problemas gastrointestinais e alterações cardiovasculares. Já os efeitos psicológicos manifestam-se em forma de irritabilidade, ansiedade, apatia, baixa autoestima e depressão.

Essas repercussões comprometem diretamente a vida pessoal dos profissionais, gerando prejuízos no convívio familiar e social. O esgotamento emocional reduz a capacidade de se envolver afetivamente com familiares e amigos,

gerando isolamento e conflitos interpessoais. Para Benevides e Pereira (2019), a constante tensão e a falta de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal favorecem o surgimento de distúrbios psicossomáticos, além de afetar a auto percepção e a motivação para atividades fora do ambiente hospitalar.

No âmbito profissional, o Burnout reflete-se na diminuição da produtividade, no absenteísmo e na rotatividade das equipes. Conforme Maslach e Leiter (2016), a despersonalização leva o trabalhador a tratar o paciente de forma mecanizada, desprovida de empatia e sensibilidade, o que compromete a qualidade do cuidado prestado. O profissional passa a se distanciar emocionalmente de suas funções, tornando-se menos eficiente e mais propenso a cometer erros. Essa perda de vínculo com o sentido do trabalho é um dos aspectos mais graves da síndrome, pois impacta tanto o desempenho individual quanto o funcionamento coletivo das equipes de enfermagem.

Além disso, o absenteísmo – caracterizado por faltas frequentes e afastamentos por licenças médicas – é uma consequência recorrente do Burnout, gerando sobrecarga para os colegas de equipe e desequilíbrio nas escalas de trabalho (SILVA e GUIMARÃES, 2020). Essa dinâmica cria um ciclo vicioso: quanto maior o número de afastamentos, maior a sobrecarga dos que permanecem, elevando o risco de adoecimento para toda a equipe. Assim, o Burnout ultrapassa a esfera individual e passa a representar um problema institucional e de saúde pública, pois compromete o funcionamento das unidades de saúde e a segurança dos pacientes.

Diante desse cenário, torna-se essencial compreender que os impactos da Síndrome de Burnout vão além do esgotamento individual. Eles envolvem a deterioração da saúde mental e física, a queda na qualidade da assistência e a fragilização das relações humanas dentro e fora do ambiente de trabalho. O enfrentamento dessa realidade exige a adoção de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde ocupacional, do apoio psicológico e da valorização profissional, de modo a restabelecer o equilíbrio entre o bem-estar do trabalhador e a qualidade do cuidado oferecido à população.

2. 4 - Condições de Trabalho, Sobrecarga Laboral e Ocorrência do Burnout

As condições de trabalho dos profissionais de enfermagem constituem um dos principais fatores que influenciam o surgimento e a progressão da Síndrome de Burnout, considerando que o ambiente hospitalar exige alto grau de responsabilidade, atenção constante e envolvimento emocional com os pacientes. Segundo Maslach e Leiter (2016), o contexto organizacional exerce influência direta na saúde mental dos trabalhadores, e ambientes que impõem exigências elevadas sem oferecer suporte adequado tornam-se propícios ao esgotamento físico e psicológico.

A enfermagem é uma das categorias mais suscetíveis ao Burnout devido à sobrecarga laboral e à estrutura organizacional deficiente. De acordo com Benevides e Pereira (2019), a falta de dimensionamento adequado das equipes, a escassez de recursos materiais e humanos e a excessiva jornada de trabalho estão entre os principais agravantes da síndrome. O acúmulo de funções, os turnos noturnos prolongados e a prática de duplas jornadas são fatores que comprometem o descanso e o equilíbrio fisiológico dos profissionais, reduzindo sua capacidade de recuperação e elevando os níveis de estresse e ansiedade.

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2022) destaca que as políticas institucionais de saúde ocupacional devem priorizar a prevenção do esgotamento profissional e o bem-estar dos trabalhadores da saúde, especialmente da enfermagem, que representa a maior força de trabalho dentro dos serviços hospitalares. Entretanto, observa-se que, em muitos ambientes, as ações de promoção da saúde mental ainda são pontuais e pouco efetivas, o que contribui para a naturalização do sofrimento no trabalho e para a negligência das demandas emocionais dos profissionais.

Além das condições estruturais, a gestão de pessoal e a organização das equipes desempenham papel crucial na prevenção ou agravamento do Burnout. Ambientes caracterizados por lideranças autoritárias, comunicação ineficaz e ausência de reconhecimento profissional tendem a aumentar o risco de adoecimento. Conforme Silva e Guimarães (2020), a falta de diálogo entre gestores e equipes de enfermagem, aliada à ausência de participação dos trabalhadores nas

decisões institucionais, gera desmotivação e sentimentos de desvalorização. A percepção de injustiça organizacional e a sobrecarga imposta pela falta de profissionais intensificam o desgaste emocional e físico.

Estudos empíricos reforçam a relação entre condições laborais precárias e o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Pesquisa realizada por Fernandes *et al.* (2021) apontou que 68% dos profissionais de enfermagem entrevistados relataram sintomas de exaustão emocional e 47% apresentaram sinais de despersonalização, diretamente associados à carga horária excessiva e à falta de suporte institucional. Esses dados evidenciam que a exposição contínua a situações de estresse e à sobrecarga de tarefas compromete a qualidade de vida dos profissionais e aumenta o risco de afastamento por motivos de saúde.

Nesse sentido, a criação de políticas de valorização e cuidado ao trabalhador é essencial para mitigar os efeitos negativos das condições de trabalho sobre a saúde mental. De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2022), a implementação de programas voltados à saúde ocupacional, o fortalecimento da gestão participativa e o incentivo à educação permanente são estratégias eficazes para reduzir o Burnout e promover ambientes laborais mais saudáveis. Assim, compreender a interrelação entre as condições de trabalho, a sobrecarga laboral e a ocorrência do Burnout são fundamentais para o desenvolvimento de práticas institucionais que preservem o bem-estar dos profissionais e garantam a qualidade da assistência prestada.

2. 5 - Estratégias de Prevenção e Enfrentamento da Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout, por sua natureza multifatorial, exige ações de prevenção e enfrentamento que envolvam tanto estratégias individuais quanto intervenções institucionais. Essas medidas visam reduzir os efeitos do estresse ocupacional e promover o bem-estar físico e mental dos profissionais de enfermagem. Segundo Gil e Monte (2012), o enfrentamento do Burnout deve ser compreendido como um processo contínuo que inclui o fortalecimento das competências emocionais, a reorganização das condições de trabalho e o

desenvolvimento de políticas de saúde ocupacional que valorizem o ser humano como sujeito ativo no ambiente laboral.

No campo das intervenções psicológicas e psicossociais, é essencial oferecer suporte emocional por meio de atendimento psicológico individual e em grupo, grupos de apoio e terapias voltadas à gestão do estresse. Tais ações auxiliam na identificação precoce dos sinais de esgotamento e na criação de mecanismos internos de enfrentamento das adversidades cotidianas. Conforme Benevides e Pereira (2019), o acompanhamento psicológico é uma das ferramentas mais eficazes na prevenção do Burnout, pois permite ao profissional reconhecer seus limites, reformular percepções sobre o trabalho e adotar estratégias cognitivas que minimizam a sobrecarga emocional.

As ações de educação continuada também são fundamentais no combate à síndrome, pois possibilitam a formação de profissionais mais conscientes sobre a importância da saúde mental no ambiente laboral. De acordo com Silva e Guimarães (2020), programas de capacitação e treinamento em saúde mental contribuem para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e fortalecem a empatia e a resiliência nas equipes de enfermagem. Além disso, atividades educativas voltadas à promoção da comunicação assertiva, da escuta ativa e do trabalho colaborativo podem reduzir conflitos interpessoais e melhorar o clima organizacional.

Outro aspecto essencial é a promoção do autocuidado, que deve ser incentivado tanto em âmbito individual quanto institucional. A prática regular de atividade física, o lazer, a alimentação equilibrada e o descanso adequado são medidas que favorecem o equilíbrio físico e psicológico. Segundo Maslach e Leiter (2016), o autocuidado é um fator protetor importante contra o Burnout, pois ajuda a restaurar a energia vital e reforça a percepção de controle pessoal sobre o ambiente de trabalho. Instituições de saúde que incentivam a adoção de hábitos saudáveis e proporcionam espaços de convivência e relaxamento tendem a apresentar menores índices de esgotamento entre seus colaboradores.

Além das práticas individuais, as estratégias institucionais desempenham papel determinante na prevenção do Burnout. A implementação de programas de

qualidade de vida no trabalho, políticas de reconhecimento profissional, gestão participativa e redução de sobrecarga laboral são medidas indispensáveis para promover um ambiente de trabalho mais equilibrado e humanizado. O Ministério da Saúde (BRASIL, 2022) recomenda a criação de núcleos de apoio psicossocial, integrados por profissionais de saúde mental, para o acompanhamento contínuo das equipes de enfermagem. Tais medidas favorecem a construção de uma cultura organizacional baseada na valorização e no cuidado com o trabalhador.

Por fim, o enfrentamento efetivo da Síndrome de Burnout requer a integração entre políticas institucionais, apoio psicológico e atitudes individuais de autocuidado. Conforme Gil e Monte (2012), a redução do estresse ocupacional e o fortalecimento da saúde emocional dependem da criação de ambientes que promovam confiança, solidariedade e reconhecimento. Nesse sentido, o investimento em programas permanentes de prevenção e suporte emocional representa não apenas uma forma de proteção ao profissional, mas também uma estratégia para elevar a qualidade da assistência prestada e fortalecer o sistema de saúde como um todo.

2.6 - O Papel da Gestão em Saúde e do Suporte Institucional no Combate ao Burnout

A atuação da gestão em saúde e o suporte institucional representam elementos fundamentais na prevenção e enfrentamento da Síndrome de Burnout entre os profissionais de enfermagem. O modo como as instituições de saúde estruturam suas políticas de gestão de pessoas, valorização profissional e promoção do bem-estar tem impacto direto na motivação, no desempenho e na saúde mental das equipes. Segundo Maslach e Leiter (2016), a qualidade da liderança e o tipo de ambiente organizacional são fatores decisivos para o desenvolvimento ou mitigação do Burnout, visto que relações hierárquicas rígidas, comunicação ineficaz e ausência de reconhecimento tendem a favorecer o esgotamento emocional e a despersonalização.

A gestão de pessoas humanizada deve ir além do controle de processos, buscando compreender as necessidades, os limites e as potencialidades dos trabalhadores. De acordo com Silva (2020), lideranças empáticas e colaborativas contribuem para um ambiente laboral mais saudável, pois estimulam a confiança e o engajamento das equipes. A escuta ativa, o diálogo aberto e a valorização do trabalho realizado são práticas que fortalecem o sentimento de pertencimento e reduzem a vulnerabilidade ao estresse ocupacional. O gestor, nesse contexto, atua como mediador entre as demandas institucionais e o bem-estar do profissional, equilibrando produtividade com qualidade de vida.

As políticas de valorização profissional também são essenciais no combate ao Burnout. Conforme o Ministério da Saúde (BRASIL, 2022), instituições que reconhecem o mérito, promovem capacitação contínua e oferecem condições adequadas de trabalho demonstram maior capacidade de reter profissionais motivados e saudáveis. A ausência de reconhecimento e a falta de oportunidades de crescimento, por outro lado, geram sentimentos de desvalorização e frustração, fatores frequentemente associados ao desenvolvimento da síndrome.

A criação de ambientes laborais saudáveis e participativos é outro aspecto decisivo para a promoção da saúde mental. Maslach e Leiter (2016) apontam que ambientes de trabalho caracterizados por cooperação, apoio mútuo e respeito fortalecem os vínculos interpessoais e reduzem o impacto do estresse. Instituições que favorecem a participação ativa dos profissionais nas tomadas de decisão e incentivam o trabalho em equipe promovem maior equilíbrio emocional e senso de propósito coletivo. Nesse sentido, o modelo de gestão participativa é reconhecido como um dos mais eficazes para o enfrentamento do Burnout, pois valoriza a autonomia e o protagonismo dos trabalhadores.

Além disso, a implementação de programas institucionais voltados à saúde mental e à qualidade de vida no trabalho tem se mostrado uma estratégia indispensável. Tais programas incluem ações de promoção do autocuidado, acompanhamento psicológico, campanhas de prevenção do estresse e incentivo à prática de atividades físicas e de lazer. Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL,

2022), a adoção de políticas de promoção da saúde do trabalhador e de prevenção de agravos psíquicos é uma exigência ética e social, especialmente em contextos de alta demanda emocional, como o da enfermagem.

Dessa forma, o papel da gestão em saúde no combate à Síndrome de Burnout transcende o aspecto administrativo, assumindo caráter humano e estratégico. Uma gestão eficiente, pautada na valorização das pessoas e na criação de um ambiente de trabalho acolhedor, é capaz de prevenir o adoecimento, melhorar o desempenho profissional e fortalecer a qualidade da assistência prestada. Como afirmam Maslach e Leiter (2016), combater o Burnout não é apenas aliviar o sofrimento do trabalhador, mas reconstruir a relação entre o profissional e o sentido de sua prática, promovendo uma cultura organizacional baseada no cuidado mútuo, na empatia e no reconhecimento.

3. Considerações Finais

A Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem representa um dos maiores desafios enfrentados na atualidade pelos serviços de saúde, pois afeta diretamente o bem-estar físico, mental e emocional dos trabalhadores que estão na linha de frente do cuidado. Este estudo possibilitou compreender que o Burnout é um fenômeno multifatorial, que envolve aspectos organizacionais, emocionais e sociais, sendo resultado de condições laborais desgastantes, da sobrecarga de trabalho e da carência de suporte institucional.

Ao longo da pesquisa, observou-se que a enfermagem é uma profissão marcada pela dedicação, empatia e responsabilidade contínua, mas também pela alta demanda emocional e pelo baixo reconhecimento profissional. A convivência diária com o sofrimento humano, aliada à pressão por produtividade e à falta de valorização, torna o profissional mais vulnerável ao esgotamento. Essa realidade evidencia a necessidade urgente de repensar as condições de trabalho, o dimensionamento das equipes e as práticas de gestão dentro das instituições de saúde.

É fundamental reconhecer que o enfrentamento do Burnout não deve ser responsabilidade exclusiva do indivíduo. Embora o autocuidado, o lazer e o suporte emocional sejam medidas importantes, é imprescindível que haja ações institucionais estruturadas, com políticas de valorização profissional, programas de educação continuada, acompanhamento psicológico e promoção da saúde mental no ambiente de trabalho. Uma gestão comprometida e humanizada é capaz de transformar o ambiente organizacional, fortalecendo o vínculo entre as equipes e promovendo maior qualidade de vida e de assistência ao paciente.

De forma pessoal, acredito que refletir sobre esse tema é também reconhecer a importância de cuidar de quem cuida. O profissional de enfermagem, muitas vezes, coloca o bem-estar do outro à frente do seu, e isso o torna vulnerável ao desgaste emocional. É preciso construir uma cultura que valorize o ser humano por trás do uniforme, que compreenda suas fragilidades e ofereça suporte real e contínuo. A empatia e o reconhecimento devem fazer parte não apenas do cuidado ao paciente, mas também das relações dentro das equipes e da gestão.

Conclui-se, portanto, que o combate à Síndrome de Burnout na enfermagem depende da integração entre indivíduo, equipe e instituição. Somente com políticas eficazes de prevenção, ambientes de trabalho saudáveis e uma gestão que valorize o potencial humano será possível promover o equilíbrio entre o exercício profissional e o bem-estar pessoal. Enfrentar o Burnout é mais do que preservar a saúde do trabalhador — é assegurar a qualidade e a humanização do cuidado que caracteriza a verdadeira essência da enfermagem.

Referências

BENEVIDES e PEREIRA, A. M. T. ***Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-***

estar do trabalhador. 5. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout e saúde do trabalhador: diretrizes e recomendações técnicas.** Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

FERNANDES, M. A. et al. **Burnout e saúde mental de profissionais de enfermagem na pandemia de COVID-19.** Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 74, n. 1, p. 1–9, 2021.

FRANÇA, J. L. **Manual para normalização de publicações técnico-científicas.** 9. ed. Belo Horizonte: UFMG, 2008.

FREUDENBERGER, H. J. **Esgotamento da equipe: o fenômeno do burnout.** Revista de Questões Sociais, v. 30, n. 1, p. 159–165, 1974.

GIL e MONTE, P. R. **A síndrome de estar queimado pelo trabalho (Burnout): uma doença laboral na sociedade do bem-estar.** Madri: Pirâmide, 2012.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **A mensuração da experiência de burnout.** Revista de Comportamento Ocupacional, v. 2, n. 2, p. 99–113, 1981.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. **Burnout: o custo do cuidado.** Nova Iorque: Routledge, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – 11ª Revisão (CID-11).** Genebra: OMS, 2019.

SILVA, R. M. **Gestão humanizada e saúde ocupacional: desafios na enfermagem contemporânea.** Revista de Saúde e Trabalho, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 25–36, 2020.

SILVA, R. M.; GUIMARÃES, F. F. M. **Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: causas e estratégias de enfrentamento.** Revista de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 45, p. 1–10, 2020.

SILVA, R. M.; GUIMARÃES, F. F. M. **Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: causas e estratégias de enfrentamento.** Revista de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 45, p. 1–10, 2020.

