Qualidade de Vida e Burnout em Enfermagem: Um Estudo sobre Suas Inter-relações

Lucas Souza da Cruz, Bruna Feichas Renó, Daniel Siquieroli Vilas Boas

Universidade Santa Cecília – Unisanta. Rua Oswaldo Cruz, 277, Boqueirão, Santos/SP, CEP:11045-907.
E-mail: lc247984@alunos.unisanta.br

RESUMO
O presente estudo analisou as repercussões da Síndrome de Burnout na qualidade de vida de enfermeiros que atuam em unidades de urgência, emergência e terapia intensiva. Por meio de uma revisão narrativa da literatura, utilizando bases como PubMed e SciELO, identificou-se uma alta prevalência da síndrome, associada a fatores como carga de trabalho excessiva, estresse ocupacional e falta de suporte organizacional. O Burnout impacta negativamente tanto a saúde mental dos enfermeiros quanto a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Estratégias de enfrentamento, como a melhoria das condições de trabalho e a promoção de suporte emocional, são fundamentais para reduzir os índices da síndrome. O estudo destaca a necessidade de políticas institucionais que priorizem a saúde mental dos profissionais de enfermagem.
Palavras-chave: síndrome de burnout; enfermagem; saúde mental; urgência e emergência; terapia intensiva.

Quality of Life and Burnout in Nursing: A Study on Their Interrelations

ABSTRACT
The present study analyzed the repercussions of Burnout Syndrome on the quality of life of nurses working in emergency, urgent care, and intensive care units. Through a narrative literature review, using databases such as PubMed and SciELO, a high prevalence of the syndrome was identified, associated with factors such as excessive workload, occupational stress, and lack of organizational support. Burnout negatively affects both the mental health of nurses and the quality of care provided to patients. Coping strategies, such as improving working conditions and promoting emotional support, are essential to reduce the incidence of the syndrome. The study highlights the need for institutional policies that prioritize the mental health of nursing professionals.
Keywords: burnout syndrome; nursing; mental health; emergency and urgent care; intensive care.

1. INTRODUÇÃO

O trabalho é uma dimensão essencial da vida, servindo como fonte de satisfação pessoal, interação social e subsistência. No entanto, pode também representar riscos à saúde, especialmente quando os trabalhadores são expostos a condições adversas sem os recursos adequados para se proteger. Dentre os problemas decorrentes dessa realidade, destaca-se a Síndrome de Burnout, uma condição caracterizada pela exaustão física, emocional e mental, resultante da exposição prolongada a situações de alta exigência emocional no ambiente de trabalho. (1).

Embora a Síndrome de Burnout possa afetar profissionais de diversas áreas, sua incidência é particularmente alta entre aqueles que lidam diretamente com pessoas, como os trabalhadores da saúde. No contexto da enfermagem, os profissionais que atuam em unidades de urgência e emergência estão especialmente vulneráveis, devido à intensa carga horária, à pressão constante e ao contato frequente com situações críticas. Apesar de a literatura já abordar amplamente o Burnout na enfermagem, ainda há uma

lacuna no conhecimento sobre sua ocorrência específica nesses setores, bem como os principais fatores que contribuem para o seu desenvolvimento (2).

Diante desse cenário, este estudo busca responder à seguinte questão: quais fatores contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em enfermeiros de urgência e emergência terapia intensiva e quais são seus impactos? Para isso, a pesquisa será conduzida por meio de uma revisão de literatura, utilizando bases de dados científicas como o PubMed e SCIELO, a fim de identificar estudos que abordem os fatores de risco, as consequências e as estratégias de enfrentamento da síndrome nesses profissionais.

A relevância deste estudo justifica-se pela necessidade de aprofundar o conhecimento sobre a Síndrome de Burnout nesse grupo altamente exposto ao estresse ocupacional. A partir da revisão da literatura, pretende-se reunir evidências científicas que sirvam de base para futuras investigações e para a formulação de estratégias institucionais. Espera-se que os achados contribuam para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais, além de oferecer subsídios para gestores e instituições de saúde.

2. OBJETIVO

Analisar os principais fatores de risco associados ao desenvolvimento da síndrome de burnout em enfermeiros, considerando aspectos organizacionais, individuais e ambientais.

3. MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, descritiva e transversal, com o objetivo de investigar a Síndrome de Burnout em enfermeiros que atuam em unidades de urgência e emergência e terapia intensiva.

A coleta de dados foi realizada por meio de uma revisão narrativa da literatura, utilizando bases de dados científicas reconhecidas, com ênfase no PubMed/MEDLINE e SciELO. O processo de seleção incluiu a identificação, análise crítica e síntese de publicações relevantes sobre o tema. As buscas foram conduzidas entre fevereiro e junho de 2025, utilizando descritores indexados no Medical Subject Headings (MeSH) e no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo eles: Síndrome de Burnout, enfermeiros, saúde mental, urgência e emergência e terapia intensiva.

Foram incluídos estudos que abordassem os fatores de risco, impactos e estratégias de enfrentamento do Burnout em profissionais de enfermagem atuantes em serviços de urgência e emergência. A análise dos artigos seguiu critérios rigorosos para garantir uma abordagem baseada em evidências científicas, permitindo a organização e interpretação dos principais achados da literatura sobre o tema. Foram combinados termos livres e descritores controlados para abranger um maior número de estudos relevantes. Os termos de busca utilizados foram combinados com o uso de operadores booleanos (and, or, not e “”).

Os critérios de inclusão dos artigos, foram: a) Artigos completos publicados entre ano de 2004 e 2025 b) Estudos em português, inglês e espanhol c) Publicações revisadas por pares, d) Estudos que abordaram diretamente o tema proposto, e) Estudos de ensaios clínicos, ensaios randomizados, meta-análise, revisão e revisão sistemática. Os critérios de exclusão dos artigos, foram: a) Artigos duplicados entre as bases de dados, b) Estudos com metodologias inadequadas para a revisão, c) Trabalhos de opinião, editoriais ou cartas ao editor, d) Livros e documentos, e) Biografias, entrevistas, palestras e notícias, f) Estudos não disponíveis na íntegra, g) Estudos experimentais com modelos animais. A seleção dos artigos foi realizada em três etapas: 1) Exclusão de artigos não enquadrados nos critérios, 2) Triagem por leitura dos títulos e resumos e 3) Leitura integral dos textos.

A qualidade dos estudos foi avaliada considerando critérios como delineamento, validade e reprodutibilidade dos resultados. As informações extraídas dos estudos selecionados foram organizadas em uma planilha padronizada do Excel (Microsoft Office), contendo os seguintes dados: título do artigo, autores, ano de publicação, objetivo do estudo, metodologia empregada e principais achados. Os artigos foram categorizados conforme os principais tópicos abordados.

4. DESENVOLVIMENTO

A síndrome de burnout é um fenômeno amplamente estudado na área da saúde, especialmente entre enfermeiros que atuam em ambientes de alta pressão, como departamentos de urgência e emergência e unidades de terapia intensiva. Esta revisão tem como objetivo apresentar as principais descobertas sobre a prevalência, fatores associados e impactos do burnout em enfermeiros de emergência com base em estudos recentes (2).

Diante disso, a prevalência de burnout entre enfermeiros varia de acordo com o contexto em que atuam. Em uma revisão de 13 estudos, identificou uma prevalência de 31% de exaustão emocional, 36% de despersonalização e 29% de realização profissional reduzida, com uma amostra total de 1.566 enfermeiros de unidades de emergência. Os dados indicam que o burnout é particularmente comum entre profissionais que trabalham em ambientes de alta pressão, como os de terapia intensiva e serviços de urgência e emergência (3).

Já em outro estudo, comparou a incidência de burnout entre enfermeiros de serviços de emergência pré-hospitalar e hospitalar, observando que a prevalência de exaustão emocional foi de 60% no serviço pré-hospitalar, significativamente mais alta que os 50% observados no hospitalar. Além disso, 75% dos enfermeiros do serviço hospitalar apresentaram despersonalização média-alta, e 92,5% tiveram realização profissional reduzida, indicando que o burnout é uma questão crítica que afeta a saúde mental dos enfermeiros (4)

Em uma amostra de enfermeiros de um pronto-socorro geral, foi relatado que 59,4% dos enfermeiros apresentaram burnout total, com o burnout relacionado ao trabalho sendo a subescala mais afetada. Este estudo também revelou que enfermeiros mais velhos e com mais experiência profissional apresentaram menores níveis de burnout, o que sugere que a experiência pode atuar como um fator protetor contra o desenvolvimento da síndrome (2).

No que diz respeito aos fatores associados, a Síndrome de Burnout não é um fenômeno isolado, mas está intimamente associada a diversos fatores sociodemográficos, profissionais e organizacionais. identificou que o trabalho passivo e a baixa demanda no trabalho estavam fortemente associados ao estresse entre os enfermeiros do Serviço de Atendimento de Urgência. Mulheres, especialmente, relataram altos níveis de estresse devido à natureza passiva do seu trabalho. Esse estudo destaca a importância das condições de trabalho, como a carga de trabalho e a dinâmica entre os profissionais de saúde, no desenvolvimento do burnout. Além disso, fatores como o tempo de experiência profissional e a carga horária de trabalho também têm sido identificados como determinantes importantes (5).

Em outro estudo observou-se que enfermeiros mais jovens e com menos experiência de trabalho apresentaram níveis mais elevados de estresse traumático secundário e burnout, o que sugere que os novatos podem estar mais vulneráveis a essas condições, devido à falta de estratégias de enfrentamento ou suporte adequado (6,7).

Os impactos do Burnout na qualidade dos atendimentos, tem implicações significativas não apenas para os enfermeiros, mas também para a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. O estudo de Li, indicou que o burnout nos enfermeiros está diretamente relacionado a uma menor segurança do paciente, maior incidência de erros médicos e um aumento no número de infecções nosocomiais. Além disso, o burnout também afeta a satisfação dos pacientes e a qualidade percebida do atendimento, resultando em uma deterioração da experiência do paciente (8).

Destacou-se também a associação entre burnout e a qualidade do cuidado, especialmente em unidades de terapia intensiva e departamentos de emergência, onde a demanda emocional e física é mais intensa. A exaustão emocional, um dos principais componentes do burnout, foi associada a uma diminuição na eficácia do cuidado e um aumento na rotatividade dos profissionais (9).

Em relação às estratégias de enfrentamento e intervenções, embora o Burnout seja uma condição complexa e multifacetada, existem várias estratégias de enfrentamento e intervenções que podem ajudar a mitigar seus efeitos. Em estudos qualitativos foi identificado que enfermeiros de departamentos de emergência utilizam diversas estratégias para lidar com o burnout, como a busca por controle sobre o ambiente de trabalho e a gestão das emoções conflitantes relacionadas ao estresse (10).

O suporte organizacional, a autonomia no trabalho e a relação com os médicos podem ser fatores importantes para reduzir o burnout, indicando que melhorias nas condições de trabalho e no relacionamento interprofissional podem ajudar a melhorar o bem-estar dos enfermeiros e, consequentemente, a qualidade do atendimento ao paciente (11).

A síndrome de burnout apresenta alta prevalência entre os enfermeiros que atuam em serviços de emergência, sendo caracterizada por três dimensões, exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. A prevalência média foi de 31% para exaustão emocional, 36% para despersonalização e 29% para baixa realização pessoal entre 1.566 enfermeiros. Esses dados são corroborados por estudos que evidenciaram índices alarmantes de burnout total (59,4%) e níveis elevados nas três dimensões, especialmente entre os profissionais mais jovens ou com maior tempo na mesma instituição (2–4).

Diversos fatores estão associados ao desenvolvimento da síndrome de Burnout, como, a carga horária e as jornadas extraordinárias. Enfermeiros que realizavam jornadas extras apresentavam maior prevalência de burnout (44,1%) do que aqueles com jornadas regulares. A exaustão emocional e a despersonalização foram significativamente mais altas nesse grupo (3).

Idade e tempo de experiência profissional, Enfermeiros mais jovens e com menor tempo de atuação mostraram-se mais vulneráveis ao burnout. Já profissionais com maior experiência tendem a apresentar menor risco (1,2).

Aspectos psicológicos, Estudos mais recentes demonstraram que traços de personalidade, como neuroticismo e ansiedade, estão positivamente correlacionados com as dimensões da síndrome, especialmente a exaustão emocional (12).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ambiente e suporte organizacional, um ambiente hospitalar desfavorável, com baixa valorização profissional, limitações na autonomia e suporte institucional insuficiente, foi associado a maiores índices de burnout. Além disso, profissionais que percebem pouco reconhecimento e que trabalham em setores mais estressantes, como oncologia e pronto-socorro, apresentaram piores escores em todas as dimensões da síndrome (5,13,14).

As consequências do burnout vão além do sofrimento individual do profissional. Uma meta-análise envolvendo 288.581 enfermeiros, mostrou associações significativas entre burnout e indicadores de qualidade do cuidado e segurança do paciente. Enfermeiros com burnout apresentaram maiores taxas de erros de medicação, quedas, infecções hospitalares e eventos adversos, além de pior avaliação da qualidade do atendimento prestado e menor satisfação dos pacientes (8).

Estudos qualitativos (10) exploraram as formas com que enfermeiros lidam com o esgotamento ocupacional. Muitos relataram sentimento de frustração e desalinhamento entre expectativas e realidade profissional, mas também evidenciaram esforços para manter um senso de controle e bem-estar por meio de estratégias como apoio social, busca por equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e construção de resiliência. Além disso, foi apontado que atividades de lazer e maior idade estavam associadas a menor estresse traumático secundário e maior satisfação com a compaixão, sugerindo que fatores externos ao ambiente de trabalho também influenciam no enfrentamento da síndrome (1).

Os dados reforçam a urgência de políticas institucionais voltadas à prevenção e ao monitoramento do burnout, principalmente em ambientes de alta pressão como os serviços de emergência. Intervenções organizacionais que promovam o reconhecimento profissional, melhorem a gestão do tempo e aumentem o suporte emocional e psicológico aos profissionais são essenciais. Ainda, há uma lacuna na implementação de ações educativas voltadas ao desenvolvimento de habilidades emocionais, gestão do estresse e cultura de segurança no trabalho.

6. CONCLUSÃO

A síndrome de burnout tem se destacado como um desafio significativo na área da saúde, afetando profissionais de enfermagem devido à natureza exigente de seu trabalho. A revisão da literatura revelou que fatores como carga de trabalho excessiva, falta de apoio emocional e ambiente de trabalho estressante são determinantes para o desenvolvimento dessa síndrome. Para prevenir a síndrome de burnout, é crucial que as instituições de implementem estratégias eficazes, incluindo treinamentos em gestão do estresse e políticas institucionais que favoreçam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Além disso, a promoção de um ambiente de trabalho colaborativo, com canais abertos de comunicação e reconhecimento do esforço dos profissionais, pode diminuir a probabilidade de esgotamento emocional. A implementação dessas medidas pode resultar em um melhor cuidado para os pacientes e em um ambiente mais saudável e sustentável para os profissionais de enfermagem. Também é imperativo que instituições de saúde adotem estratégias de apoio psicológico, ajustem as condições de trabalho e promovam um ambiente mais saudável para os enfermeiros, a fim de prevenir ou reduzir os níveis de burnout. A implementação de programas de bem-estar e a promoção de uma cultura organizacional que favoreça o reconhecimento do trabalho dos enfermeiros são passos fundamentais para melhorar a saúde mental dos profissionais e garantir um atendimento de qualidade.

7. REFERÊNCIAS

1. Borges EM das N, Fonseca CIN da S, Baptista PCP, Queirós CML, Baldonedo-Mosteiro M, Mosteiro-Diaz MP. Compassion fatigue among nurses working on an adult emergency and urgent care unit. Rev Lat Am Enfermagem. 2019;27:e3175.

2. Nobre DFR, Rabiais ICM, Ribeiro PCPSV, Seabra PRC. Burnout assessment in nurses from a general emergency service. Rev Bras Enferm. 2019;72(6):1457–63.

3. Gómez-Urquiza JL, De la Fuente-Solana EI, Albendín-García L, Vargas-Pecino C, Ortega-Campos EM, Cañadas-De la Fuente GA. Prevalence of Burnout Syndrome in Emergency Nurses: A Meta-Analysis. Crit Care Nurse. outubro de 2017;37(5):e1–9.

4. Cicchitti C, Cannizzaro G, Rosi F, Maccaroni R, Menditto VG. [Burnout syndrome in pre-hospital and hospital emergency. Cognitive study in two cohorts of nurses]. Recenti Prog Med. 2014;105(7–8):275–80.

5. Albaladejo R, Villanueva R, Ortega P, Astasio P, Calle ME, Domínguez V. [Burnout syndrome among nursing staff at a hospital in Madrid]. Rev Esp Salud Publica. 2004;78(4):505–16.

6. Araújo AF, Bampi LN da S, Cabral CC de O, Queiroz RS, Calasans LHB, Vaz TS. Occupational stress of nurses from the Mobile Emergency Care Service. Rev Bras Enferm. 2020;73 Suppl 1:e20180898.

7. Ribeiro EK do A, Santos RCD, Araújo-Monteiro GKN de, Brandão BML da S, Silva JC da, Souto RQ. Influence of burnout syndrome on the quality of life of nursing professionals: quantitative study. Rev Bras Enferm. 2021;74Suppl 3(Suppl 3):e20200298.

8. Li LZ, Yang P, Singer SJ, Pfeffer J, Mathur MB, Shanafelt T. Nurse Burnout and Patient Safety, Satisfaction, and Quality of Care: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Netw Open. 4 de novembro de 2024;7(11):e2443059.

9. Cañadas-de la Fuente GA, Albendín-García L, R Cañadas G, San Luis-Costas C, Ortega-Campos E, de la Fuente-Solana EI. Nurse burnout in critical care units and emergency departments: intensity and associated factors. Emergencias. outubro de 2018;30(5):328–31.

10. Hetherington D, Wilson NJ, Dixon K, Murphy G. Emergency department Nurses' narratives of burnout: Changing roles and boundaries. Int Emerg Nurs. junho de 2024;74:101439.

11. Baldonedo-Mosteiro M, Almeida MCDS, Baptista PCP, Sánchez-Zaballos M, Rodriguez-Diaz FJ, Mosteiro-Diaz MP. Burnout syndrome in Brazilian and Spanish nursing workers. Rev Lat Am Enfermagem. 2019;27:e3192.

12. Zhang Y, Sun J, Wu C, Ma Z, Shen C, Hu W, et al. Relationships Between Burnout and Neuroticism Among Emergency Department Nurses: A Network Analysis. Nurs Open. novembro de 2024;11(11):e70067.

13. Lorenz VR, Guirardello E de B. The environment of professional practice and Burnout in nurses in primary healthcare. Rev Lat Am Enfermagem. 2014;22(6):926–33.

14. Simonetti M, Aqueveque AMV, Alejandra Galiano M. Environment, workload, and nurse burnout in public hospitals in Chile. Rev Esc Enferm USP. 2021;55:e20200521.