

# 17. SOBRECARGA EMOCIONAL NA ENFERMAGEM: ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO E PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT

AMANDA A.G.  
JOYCE CRISTINA N.S  
MARIELZA L.M.  
PAMELA CRISTINA B.L.  
ESP. MARINALDA MENDES DE ARAÚJO  
MSC. ADASILDO CARVALHO DA SILVA

## RESUMO

Analisou-se a sobrecarga emocional vivenciada pelos profissionais de enfermagem, identificando os fatores de risco associados à Síndrome de Burnout (SB) e as estratégias de autocuidado e intervenções para a prevenção e manejo dessa condição no ambiente laboral. Realizou-se uma pesquisa exploratória, com análise apreciativa em um estudo teórico, cujo objetivo foi revisar a literatura já existente. Para a busca, utilizaram-se as bases de dados Google Acadêmico e SciELO. Os resultados demonstraram que as condições de trabalho, juntamente com as demandas de desempenho inerentes às funções da enfermagem, contribuíram significativamente para uma alta incidência de estresse entre os profissionais da área, o que, por sua vez, elevou a prevalência de problemas de saúde física e mental. Constatou-se, ainda, que a exaustão emocional e a despersonalização impactaram negativamente a qualidade da assistência prestada. Concluiu-se, portanto, que é fundamental e urgente a implementação de políticas institucionais voltadas à saúde do trabalhador, promovendo um ambiente laboral saudável, com suporte psicológico e melhorias nas condições de trabalho, visando à redução do Burnout e à garantia de uma assistência mais qualificada e segura.

## ABSTRACT

The emotional overload experienced by nursing professionals was analyzed, identifying the risk factors associated with Burnout Syndrome (BS) and the self-care strategies and interventions for the prevention and management of this condition in the workplace. An exploratory study was conducted, with appreciative analysis within a theoretical framework, aiming to review the existing literature. The Google Scholar and SciELO databases were used for the search. The results demonstrated that working conditions, along with the performance demands inherent to nursing duties, contributed significantly to a high incidence of stress among professionals in the field, which, in turn, increased the prevalence of physical and mental health problems. It was also found that emotional exhaustion and depersonalization negatively impacted the quality of care provided. It was concluded, therefore, that the implementation of institutional policies focused on worker health is fundamental and urgent, promoting a healthy work environment with psychological support and improvements in working conditions, aiming to reduce Burnout and ensure more qualified and safer care.

### Descritores:

Prevenção; Enfermagem;  
Síndrome de Burnout.

### Descriptors:

Prevention; Nursing; Burnout  
Syndrome

### Como citar esse artigo:

Amanda AG, Joyce CNS, Marielza LM, Pamela CBL, Silva AC, Araújo MM. Sobrecarga emocional na enfermagem: estratégias de autocuidado e prevenção da síndrome de Burnout. Rev Acad Saúde Educ. 2026;5(1).

## INTRODUÇÃO

A Enfermagem atua em diversas áreas, como promoção, prevenção, recuperação e reabilitação da saúde, aplicando conhecimentos técnicos e científicos em práticas sociais, éticas e políticas. Essas práticas envolvem a prestação de assistência, pesquisa e ensino a indivíduos, famílias e comunidades, levando em consideração o contexto de vida de cada um. O Enfermeiro desempenha um papel central na equipe de saúde, atendendo às necessidades da população e defendendo os princípios das políticas públicas de saúde e ambientais, garantindo o acesso universal aos serviços e proporcionando assistência integral e resolutiva.<sup>1</sup>

Os enfermeiros estão entre os profissionais mais suscetíveis aos problemas de saúde mental, uma vez que são os que interagem, na maior parte do tempo, com indivíduos que necessitam de sua ajuda. As grandes responsabilidades inerentes à profissão contribuem para prejudicar sua saúde mental. O surgimento de transtornos mentais entre os profissionais da saúde decorre de várias causas, dentre elas o contato com o enfrentamento da dor e do sofrimento, o excesso de trabalho e as múltiplas atividades que levam à sobrecarga física e emocional, favorecendo o estresse, a ansiedade e a depressão.<sup>2</sup> O estresse no âmbito do trabalho, quando excede os níveis adaptativos e se cronifica, afeta o grau de satisfação pessoal e profissional, produzindo consequências negativas nas perspectivas individual, familiar e social. Esse fator, vivenciado pelos profissionais de enfermagem, prejudica seu desempenho no atendimento ao público.<sup>3</sup>

A Síndrome de Burnout (SB), também denominada Síndrome do Esgotamento Profissional, é uma condição que afeta profissionais submetidos a altos níveis de estresse ocupacional, sendo prevalente entre aqueles que atuam na área da saúde. Caracteriza-se por um estado crônico de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, impactando diretamente o bem-estar e a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. A prevenção da SB exige uma abordagem holística, que envolva tanto a gestão das instituições de saúde quanto os próprios profissionais. Estratégias de autocuidado, como a prática de atividades físicas, técnicas de relaxamento e suporte social, têm sido amplamente recomendadas para reduzir os impactos do estresse ocupacional.<sup>4</sup>

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi conduzida uma revisão bibliográfica, englobando aspectos qualitativos e quantitativos e abrangendo publicações científicas recentes disponíveis em bases como SciELO, PubMed e Google Acadêmico. O estudo enfatizou artigos relacionados às condições de trabalho na enfermagem, aos fatores de desgaste ocupacional, aos impactos emocionais



e aos mecanismos de enfrentamento. Foram descartados materiais duplicados, incompletos ou sem sólida fundamentação teórica.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos evidenciou que os profissionais de enfermagem estão sujeitos a condições de trabalho que promovem desgaste físico e emocional, especialmente em contextos de alta demanda assistencial. Identificou-se que elementos como jornadas exaustivas, pressão organizacional, insuficiência de recursos humanos e o contato diário com a dor, o sofrimento e a morte são fatores que favorecem o adoecimento psicológico desses profissionais. Além disso, a pandemia de COVID-19 intensificou riscos preexistentes, aumentando o estresse ocupacional, a sensação de esgotamento e a perda da capacidade de lidar com as adversidades inerentes ao cuidado.

Os resultados também indicaram que a qualidade do atendimento pode ser diretamente comprometida quando o profissional apresenta sinais de desgaste emocional, afetando sua percepção, capacidade de tomar decisões, produtividade e interação com colegas e pacientes. Apesar desse panorama preocupante, os estudos destacaram iniciativas institucionais e individuais capazes de atenuar esses impactos, enfatizando a relevância de ambientes de trabalho saudáveis, suporte psicossocial e valorização profissional como medidas essenciais para a prevenção e a promoção do bem-estar.

A evolução do ambiente laboral nos sistemas de saúde é vital para promover o bem-estar e o progresso das comunidades atuais e futuras. Conforme a demanda por serviços de saúde aumenta, os profissionais de enfermagem se deparam com tarefas mais complexas e de grande responsabilidade no local de trabalho. Esse cenário leva muitos desses profissionais a se esforçarem mais para atender às expectativas, desde a gestão hospitalar até o atendimento ao público.<sup>1</sup> Assim, no ambiente de trabalho, os enfermeiros lidam com situações que afetam seu bem-estar, tendo um alto nível de complexidade assistencial, sendo expostos diariamente a situações de sofrimento e estresse, além de possuírem uma carga horária que frequentemente inclui dois ou mais vínculos empregatícios. Essa jornada traz exaustão física e mental e afeta negativamente as tarefas e a qualidade de vida, contribuindo para o aparecimento de doenças ocupacionais.<sup>2</sup>

O excesso de trabalho entre os profissionais de enfermagem resulta na redução do tempo disponível para o descanso, lazer e sono adequado, o que pode levar à sonolência e distração durante a execução de suas responsabilidades. Pontuou-se que, além do acúmulo de funções e da falta de orientação adequada, há também a escassez de recursos e de



insumos, o que igualmente provoca estresse e esgotamento mental em profissionais de saúde, que ficam em busca de soluções para tentar resolver ou minimizar os problemas impostos durante o atendimento aos pacientes.<sup>6</sup>

O trabalho de enfermagem é amplamente considerado uma atividade extremamente gratificante aos seus executores e também fonte de prazer e bem-estar. A assistência ao paciente com a finalidade de promoção à saúde das pessoas é considerada importante no âmbito assistencial e para seus executores. Mesmo assim, estes fatos podem causar no trabalhador um grande fator estressor, devido à não valorização da profissão em sua plenitude total.<sup>7</sup>

O surgimento de transtornos mentais desenvolvidos entre os profissionais da saúde decorre de várias causas, dentre elas o contato com o enfrentamento da dor e sofrimento, o excesso de trabalho e as múltiplas atividades que levam à sobrecarga física e emocional com altas responsabilidades, as quais favorecem o estresse, a ansiedade e a depressão.<sup>2</sup> A desvalorização da enfermagem através dos baixos salários ocasiona uma insatisfação financeira, o que os leva ao desgaste, a limitações e ao adoecimento. A enfermagem é uma classe com baixos salários e que não é remunerada de acordo com a qualificação, competência, capacidade profissional e funções que desempenha, causando uma adversidade com a promoção de carreira da profissão. Essa falta de reconhecimento desencadeia fatores para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.<sup>3</sup>

Estudos apontam que os transtornos mentais e comportamentais entre os enfermeiros estão se tornando uma preocupação alarmante no cenário da saúde pública. As doenças ocupacionais, como a síndrome de Burnout, o estresse crônico e os transtornos de ansiedade, são frequentemente relatadas por profissionais de enfermagem, especialmente aqueles que atuam em ambientes de alta pressão, como unidades de terapia intensiva (UTI) e setores de emergência. Os estudos indicam que, embora haja um crescente reconhecimento dos impactos da saúde mental entre os profissionais de enfermagem, as políticas de saúde mental no Brasil ainda são insuficientes para lidar com a gravidade do problema.<sup>8</sup> A gravidade do paciente e o cuidado complexo prestado pelos profissionais de enfermagem aumentam o desgaste mental, contribuindo ainda mais para o sofrimento no trabalho.<sup>9</sup>

As condições de trabalho, juntamente com as demandas de desempenho durante as funções da enfermagem, contribuem para uma alta incidência de estresse entre os profissionais da área, o que aumenta os problemas de saúde. Outro fator significativo para a sobrecarga de trabalho é a má gestão das demandas provenientes de pacientes, que lotam as instituições de saúde. Isso faz com que os serviços a serem implementados pela equipe



de enfermagem sejam realizados em tempo recorde, aumentando a probabilidade de ocorrência de erros, inclusive os graves, que podem colocar em risco a vida dos pacientes, como, por exemplo, erros de administração de medicamentos.<sup>10</sup>

A Síndrome de Burnout (SB) pode ser definida como um estresse emocional crônico relacionado às atividades ocupacionais que possuem um contato direto e constante com seres humanos. Ela se inicia de forma vagarosa e, na maior parte dos casos, é despercebida pelo indivíduo acometido.<sup>11</sup> A síndrome é caracterizada por sintomas específicos, como esgotamento físico e mental, irritabilidade, dores musculares e falta de apetite.

Outro fator que auxiliou na escalada do desenvolvimento dos problemas psiquiátricos nos profissionais da área da saúde foi o Coronavírus. No combate à pandemia, os profissionais de saúde estiveram na linha de frente para enfrentar esse momento delicado. Com a tensão diária e o medo de enfrentar um vírus desconhecido, esses profissionais desenvolveram ou potencializaram doenças psiquiátricas pré-existentes, devendo o cuidado ser direcionado a esses indivíduos.<sup>2</sup> A pandemia de COVID-19 funcionou como um agravante para a saúde mental dos trabalhadores da enfermagem, especialmente aqueles alocados em setores críticos, como as Unidades de Terapia Intensiva (UTIs).<sup>13</sup>

Os impactos da SB vão além do comprometimento individual do profissional, refletindo-se na segurança do paciente e na qualidade do cuidado oferecido. Profissionais exaustos apresentam maior probabilidade de cometer erros médicos, menor empatia no atendimento e dificuldades na tomada de decisões clínicas. A SB tem sido apontada como um fator de risco significativo para o aumento do absenteísmo, a rotatividade de profissionais e até mesmo o abandono precoce da carreira na área da saúde. Ao compreender esses fatores de risco, torna-se possível evitar que se manifestem os sintomas dessa doença, como fadiga persistente, distúrbios do sono, dores de cabeça, problemas gastrointestinais, irritabilidade, ansiedade, depressão, um sentimento de desânimo em relação ao trabalho e redução na produtividade e no comprometimento com as responsabilidades laborais.<sup>4</sup>

Por ser derivada do esgotamento profissional, deve-se estudar a SB e desenvolver ações que possam prevenir a doença dentro das três dimensões: Diminuir a exaustão emocional, quando o profissional apresenta sentimentos de desgaste emocional e esvaziamento afetivo; a Despersonalização, quando ele demonstra reação negativa, insensibilidade ou afastamento excessivo do público que deveria receber os seus serviços e/ou cuidados; e a Diminuição do envolvimento pessoal no trabalho, quando o profissional apresenta um sentimento de diminuição de competência e de sucesso no trabalho.<sup>12</sup>

No entanto, é importante implementar estratégias preventivas e intervenções

direcionadas para mitigar os impactos da Síndrome de Burnout, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis. Compreender e abordar os fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout é fundamental não apenas para a saúde individual dos profissionais de saúde, mas também para a eficácia dos sistemas de saúde como um todo.<sup>4</sup>

O esgotamento profissional na área de enfermagem é resultado da exposição constante a situações de alto nível de pressão, intensa carga de responsabilidades e o contato direto com o sofrimento humano. Esse fenômeno impacta a estabilidade emocional, reduz a motivação e afeta diretamente a qualidade do atendimento prestado. Entre os fatores que contribuem para esse desgaste estão as jornadas exaustivas, a falta de reconhecimento, os conflitos interpessoais, a escassez de materiais e o acúmulo de funções realizadas simultaneamente.<sup>13</sup>

As consequências vão além dos aspectos emocionais, manifestando-se também por alterações físicas e cognitivas que comprometem o bem-estar do trabalhador, como dificuldade de concentração, irritabilidade, insônia e queda na produtividade. A sobrecarga, intensificada pela pandemia, agravou esses problemas, levando diversos profissionais a vivenciar uma sensação de impotência diante das demandas do cuidado, especialmente em áreas críticas. Esse cenário reforça a necessidade urgente de implementar medidas que promovam condições de trabalho mais equilibradas e humanizadas.<sup>17</sup>

Identificam-se, ainda, como medidas preventivas de stress no local de trabalho, o recrutamento de mais enfermeiros para aliviar a notória escassez de pessoal e, assim, reduzir a carga de trabalho; a remuneração adequada e tempestiva; a disponibilização de instalações recreativas onde seja possível realizar pausas ou períodos de descanso; e a criação de programas periódicos nos serviços sobre diferentes aspectos da prática profissional, como estratégias eficazes de *coping*, comunicação interpessoal e gestão de stress. É também assinalada como uma estratégia preventiva o desenvolvimento de ferramentas de medição válidas e confiáveis para uma avaliação periódica dos níveis de Burnout nos enfermeiros, tais como a aplicação do Maslach Burnout Inventory (MBI), que se divide em três dimensões: Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal.<sup>14</sup>

Por fim, várias estratégias têm sido sugeridas para minimizar o desgaste emocional e fomentar condições de trabalho mais saudáveis na área de enfermagem. Entre as principais estão ações institucionais como a adequação das equipes, a disponibilização de suporte psicológico, a oferta de capacitações contínuas, a melhoria na comunicação interna e o reconhecimento profissional. Além disso, a criação de espaços dedicados à escuta ativa e o fortalecimento dos laços entre as equipes têm demonstrado sua importância ao favorecer



maior senso de pertencimento e cooperação.<sup>15</sup>

No cenário individual, medidas como práticas regulares de autocuidado, busca por apoio especializado, participação em grupos de apoio, realização de atividades físicas e o uso de técnicas para gestão emocional têm se mostrado eficazes para melhorar o bem-estar e prevenir problemas de saúde. A combinação harmoniosa entre estratégias pessoais e institucionais é essencial para proporcionar um ambiente de trabalho mais seguro, equilibrado e apto a sustentar uma assistência de qualidade.<sup>15</sup>

Atualmente, a questão emocional no trabalho requer atenção redobrada, principalmente na área da saúde, onde existem inúmeros agravantes propícios ao desenvolvimento de adoecimento, visto que são profissionais que lidam com o processo de saúde e doença e com a vida e a morte em suas rotinas de plantões. Esses agravantes possuem consequências devastadoras, não só para o profissional, como também para a sua família, e acarretam impactos diretos no cuidado ao paciente.<sup>16</sup>

Há necessidade de ações dentro dos espaços de trabalho que sejam voltadas à saúde do trabalhador, com sugestões de atividades físicas para melhora do desempenho das funções, orientações nutricionais e apoio psicológico direcionado ao preparo emocional frente às possíveis situações conflituosas, a fim de encontrar soluções que revertam esses fatores.<sup>18</sup> Essas abordagens ajudam a manter o equilíbrio emocional e a resolver problemas estruturais, reduzindo o esgotamento emocional e melhorando a qualidade de vida dos profissionais.<sup>19</sup>

## CONCLUSÃO

O estudo evidenciou que a enfermagem lida com desafios relevantes ligados às condições de trabalho e às demandas emocionais características da prática do cuidado. A sobrecarga física e psicológica afetou diretamente tanto o bem-estar dos profissionais quanto a qualidade do atendimento oferecido. Contudo, estratégias preventivas, suporte por parte das instituições e o incentivo ao autocuidado puderam minimizar consideravelmente esses impactos. Portanto, mostrou-se essencial a implementação de políticas bem estruturadas, a criação de ambientes mais receptivos e o desenvolvimento de ações integradas que reconheçam o valor do profissional de enfermagem, promovendo um cuidado seguro, humanizado e de excelência.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Silva AT, et al. Efeitos da carga emocional no cuidado da enfermagem: explorando relações entre ansiedade, depressão e síndrome de Burnout no ambiente de trabalho [Trabalho de Conclusão de Curso]. Garça: Etec Monsenhor Antônio Magliano; 2023.
2. Oliveira AV, Giacorro AN, Zanella R. O impacto do ambiente de trabalho no bem-estar do enfermeiro. Rev Thêma et Scientia. 2024;14(2):88-101.
3. Sobrecarga de trabalho de profissionais de enfermagem: fatores de interface com a Síndrome de Burnout. RSD. 2022;11(3):e36411326699.
4. Burnout em enfermeiros: fatores de risco e estratégias de prevenção. RSV. 2025;10(1):1-10.
5. Oliveira JFD, Santos AMD, Primo LS, Silva MRS, Domingues ES, Moreira FP, et al. Satisfação profissional e sobrecarga de trabalho de enfermeiros da área de saúde mental. Ciênc Saúde Colet. 2019;24:2593-9.
6. da Silva Araújo D, Chaves Lira J, Janylle Melo Batista Azevedo K, Raygila Vieira de Souza V, Trindade de Sousa D, Macedo Barros Machado H. Sobrecarga de trabalho e saúde mental em profissionais de enfermagem: revisão integrativa. Pkcoraima. 2024;10(2).
7. Moraes Filho IM de, Almeida RJ de. Estresse ocupacional no trabalho em enfermagem no Brasil: uma revisão integrativa. Rev Bras Promoc Saúde. 2016;29(3):447-54.
8. Martins IP, Andrade AB de C, Pinheiro PLL, Rodrigues LS, Leal JC. A saúde mental do profissional de enfermagem no ambiente intra-hospitalar. LEV. 2024;15(43):8476-89.
9. Ribeiro AC, Rocha RPS, Rocha RA da S. Fatores do estresse ocupacional na equipe de enfermagem: uma revisão integrativa. CONNECTIONLINE. 2018;(19).
10. Oliveira LFO. O impacto da sobrecarga de trabalho na assistência de enfermagem. TCC's Enfermagem. 2024;18.
11. Brito TB, Sousa M do S das C, Rodrigues TS. Síndrome de Burnout: estratégias de prevenção e tratamento nos profissionais de enfermagem. Rev Uningá. 2019;56(S2):113-22.
12. Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem. RSD. 2021;10(12):e409101220747.
13. Bueno GC, Santoro LS, Splendor MC, da Silva M. Síndrome de Burnout e saúde mental em profissionais de enfermagem: revisão integrativa de literatura. LEV. 2025;16(53):e9087.
14. Lopes J, Patrício A, Lopes D, Duarte M, Gomes J. Estratégias de prevenção do Burnout nos enfermeiros - revisão da literatura. RPSO. 2022;13:122-30.
15. dos Santos AR, Silva Correia JP, Martins Fernandes R de O, Pires Garcia VM. Fatores desencadeadores da Síndrome de Burnout na equipe de Enfermagem. EC. 2024;18(JUL./DEZ.).
16. Santiago VA, Rodrigues LMS, Tavares MM, Lima TO, Oliveira JAP, Celento DD. A sobrecarga dos profissionais de enfermagem: o reflexo no cuidado ao cliente. Rev Psicol Univ Vassouras. 2025.
17. Jesus TS de, Ferreira Del Ducca MAL. Impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental de enfermeiros. SciGen. 2025;6(2):193-200.
18. Tomaz HC, Tajra FS, Lima ACG, Santos MM. Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da Estratégia Saúde da Família. Interface (Botucatu). 2020;24(Suppl 1):e190634.
19. Leite MZ, Souza AP, Borille DC, Braun LA, Oliveira RS. Burnout na enfermagem: fatores de risco, impactos e estratégias de enfrentamento. Nursing (Edição Bras). 2025;29(320):10461-8.

