BURNOUT EM ENFERMAGEM: O IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS

Autor(res)

Abner Eliezer Lourenço
Renan Marcos Guimarães
Maria Sônia Da Silva Feitosa Oliveira
Darlene Miranda De Freitas
José Antonio Lima Martins
João Victor Lima Martins
Gabriel De Souza Maia
Yara Vitória Rodrigues Da Conceição
Hozanah Nunes Sousa
Renan Da Silva Araújo

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

UNIC BEIRA RIO

Introdução

A Síndrome de Burnout é reconhecida como uma condição de esgotamento físico e emocional resultante do estresse ocupacional crônico, frequentemente associada ao ambiente de trabalho. Entre profissionais de enfermagem, esta síndrome tem sido amplamente relatada devido à elevada carga de responsabilidades, à pressão constante por resultados e à exposição contínua ao sofrimento humano. Caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, comprometendo tanto a saúde do trabalhador quanto a qualidade da assistência prestada. Durante a pandemia de COVID-19, o problema ganhou novas proporções, em virtude da sobrecarga de trabalho, do medo da contaminação, da escassez de recursos, da superlotação hospitalar e do contato constante com perdas e situações-limite. Além disso, a vivência do isolamento social, a preocupação com familiares e a instabilidade econômica agravaram o desgaste físico e psicológico. O enfrentamento desse cenário exigiu resiliência e adaptação dos profissionais, mas também expôs fragilidades institucionais relacionadas ao apoio e à valorização da enfermagem. A relevância do estudo justifica-se pela necessidade de compreender as causas e consequências do burnout entre enfermeiros durante a pandemia, identificar estratégias de enfrentamento utilizadas e propor caminhos para fortalecer a saúde mental desses trabalhadores. Refletir sobre o impacto do burnout contribui não apenas para a valorização da categoria, mas também para a segurança e a qualidade do cuidado em saúde.

Objetivo

Objetivo geral: Avaliar como a pandemia influenciou a saúde mental dos profissionais de enfermagem, especialmente no aumento dos casos de burnout.

Objetivos específicos:

1. Identificar os principais fatores desencadeadores do burnout entre enfermeiros durante a pandemia de COVID-19;
2. Analisar as consequências físicas e emocionais da síndrome;

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo. Foram realizadas buscas em livros, dissertações e artigos científicos nas bases SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Acadêmico e sites oficiais. O levantamento contemplou obras publicadas nos últimos dez anos, priorizando estudos em português, sendo excluídos documentos em outros idiomas ou que não abordassem diretamente o objeto de pesquisa. As palavras-chave utilizadas foram: “enfermagem”, “burnout”, “pandemia”, “saúde mental” e “qualidade de vida”. Após a triagem inicial, os artigos foram analisados quanto à pertinência, relevância metodológica e atualidade. O processo de análise qualitativa permitiu extrair informações-chave sobre a síndrome, seus impactos e as estratégias de enfrentamento relatadas pelos autores. A partir dessa sistematização, construiu-se um panorama crítico sobre a relação entre a pandemia e o agravamento do burnout em profissionais de enfermagem, ressaltando a importância de medidas institucionais de apoio.

Resultados e Discussão

A análise evidenciou que a pandemia intensificou de forma significativa os fatores associados ao burnout entre enfermeiros, principalmente pela sobrecarga de trabalho, pelo alto risco de contaminação e pelo convívio com perdas frequentes. Os sintomas mais relatados foram fadiga extrema, insônia, ansiedade, sentimentos de impotência e dificuldades de concentração, comprometendo tanto a saúde física quanto a mental. Estudos apontaram ainda mudanças nos hábitos de vida, como o aumento do consumo de álcool, a redução de atividade física e a alimentação desregulada, que agravaram o quadro de desgaste. Além dos aspectos clínicos, a literatura destacou as fragilidades estruturais do sistema de saúde, como dimensionamento inadequado de equipes, insuficiência de insumos e ambientes hospitalares desumanizados, que contribuíram para o agravamento do sofrimento psicológico. Outro ponto central foi a questão do apoio social: profissionais com rede de suporte entre colegas e familiares apresentaram maior resiliência frente às adversidades, enquanto aqueles sem esse suporte mostraram maior vulnerabilidade ao esgotamento. As estratégias de enfrentamento descritas variaram entre mecanismos focados na resolução de problemas, práticas religiosas, apoio social e estratégias de coping baseadas em reavaliação cognitiva. Destacou-se também a relevância de ferramentas como a Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP), utilizadas em alguns estudos para avaliar a forma como enfermeiros lidaram com o estresse. A resiliência foi apontada como fator protetor, permitindo maior controle emocional e redução da despersonalização. Além disso, práticas integrativas e complementares, como auriculoterapia e ginástica laboral, mostraram efeitos positivos na saúde mental da equipe. Apesar das estratégias individuais, os achados reforçam a necessidade de políticas institucionais robustas, com valorização da enfermagem, adequação das condições de trabalho e implementação de programas de promoção da saúde mental. Tais medidas são fundamentais para reduzir os impactos do burnout, fortalecer a qualidade de vida dos enfermeiros e, consequentemente, a qualidade do atendimento prestado.

Conclusão

Conclui-se que a pandemia agravou a incidência e a intensidade do burnout entre profissionais de enfermagem, evidenciando tanto fragilidades pessoais quanto institucionais. Embora estratégias de enfrentamento individuais

tenham sido relatadas, sua eficácia é limitada sem suporte organizacional. Torna-se imprescindível implementar políticas de valorização da enfermagem, programas de apoio psicológico e melhorias nas condições de trabalho, assegurando saúde mental, qualidade de vida e assistência segura à população.

Referências

ALVES, R. S.; SOUZA, F. P.; MARTINS, C. D. Condições de trabalho e burnout em profissionais de enfermagem durante a pandemia. Rev. Bras. Enferm., v. 75, p. 1-9, 2022.

BATISTA, J. L.; LEITE, A. F. Ambientes acolhedores e prevenção do burnout em hospitais. Rev. Saúde em Foco, v. 13, p. 90-101, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde do Trabalhador e políticas públicas de prevenção ao burnout. Brasília: MS, 2024.

CALIL, J. R.; FRANCISCO, A. Estratégias de enfrentamento e saúde mental em enfermagem. Rev. Enfermagem Atual, v. 88, p. 144-152, 2020.

LOPES, P. R. et al. Intervenções para promoção da resiliência em equipes de saúde. Rev. Latino-Am. Enfermagem, v. 30, p. 1-12, 2022.

MENEZES, E. A. et al. Burnout em profissionais de saúde: aspectos clínicos e categorização. Rev. Saúde Pública, v. 51, p. 1-9, 2017.

SACCOMANN, L. C.; OLIVEIRA, R. M.; BRANTS, J. Estratégias de coping e resiliência em enfermagem. Rev. Bras. Saúde Ocup., v. 49, p. 1-11, 2024.

SOARES, M. E. et al. Saúde mental de enfermeiros durante a pandemia de COVID-19. Rev. Saúde Coletiva, v. 32, p. 234-245, 2022.

SOUSA, M. T. et al. Estresse ocupacional em profissionais da saúde frente à pandemia. Rev. Saúde em Debate, v. 44, n. 126, p. 789-799, 2020.

VIEIRA, F. G. et al. Impactos do estresse laboral em profissionais de enfermagem. Rev. Kairós Gerontologia, v. 26, n. 1, p. 1-15, 2023.