

SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSÃO DE ENFERMAGEM NA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA (UTI): REVISÃO DE LITERATURA

¹Érica Rosemeire Voltan Mielli, ¹Daiane Cuque Costa Franco, ²Ilaiane Fabri

1. Graduandas do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Amparense - UNIFIA

2. Prof.^a M.^a do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Amparense – UNIFIA

RESUMO: O presente estudo aborda a Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem que atuam em Unidades de Terapia Intensiva (UTI), destacando os fatores que contribuem para o esgotamento físico e mental desses trabalhadores. As unidades de terapia intensiva (UTIs) atendem, principalmente, pacientes em estado crítico, com doenças graves ou alto risco de complicações. Objetivo foi analisar, por meio de uma revisão de literatura, como as condições de trabalho e o ambiente hospitalar influenciam no desenvolvimento do Burnout e consequências na assistência do paciente.

PALAVRAS-CHAVES: Burnout; Enfermagem; Unidade de Terapia Intensiva; Saúde Mental; Estresse Ocupacional.

ABSTRACT: This study addresses Burnout Syndrome in nursing professionals working in Intensive Care Units (ICUs), highlighting the factors that contribute to the physical and mental exhaustion of these workers. Intensive care units (ICUs) primarily care for critically ill patients with serious illnesses or a high risk of complications. The objective was to analyze, through a literature review, how working conditions and the hospital environment influence the development of Burnout and its consequences for patient care.

KEYWORDS: Burnout; Nursing; Intensive Care Unit; Mental Health; Occupational Stress.

INTRODUÇÃO

A Unidade de Terapia Intensiva (UTI) corresponde ao setor hospitalar voltada ao cuidado de pacientes críticos, os quais apresentam instabilidade no quadro clínico e necessitam de assistência com alta complexidade; para tal, a UTI é composta por recursos humanos e tecnológicos especializados, os quais envolvem equipe multiprofissional e monitoramento contínuo. Tendo em vista a fragilidade do perfil de paciente, a assistência em saúde perpassa, ainda, pelos aspectos biopsicossociais do usuário e dos familiares (AGRA A, et al., 2024).

Estudos sobre o burnout viabilizam aos gestores ideias para que eles incrementem e implementem estratégias preventivas contra o esgotamento em seus ambientes e consequentemente a geração de um ambiente saudável para o desenvolvimento do trabalho, reduzindo assim a rotatividade e a ausência. O burnout sendo compreendido permite que sejam identificados os fatores que contribuem para o estresse, gerando um suporte e uma intervenção adequada (CERIBELLI; CAMELO E MACIEL, 2022).

No âmbito da enfermagem, especialmente em Unidades de Terapia Intensiva (UTI), o risco para o desenvolvimento de Burnout é significativamente maior. Esses profissionais lidam diariamente com sobrecarga de funções, jornadas exaustivas, contato frequente com a dor e a morte, além de condições adversas no ambiente de trabalho que favorecem a instalação de desgaste físico e emocional (BENITES & FAIMAN, 2022).

O esgotamento profissional, que em língua inglesa é conhecido pelo termo Burnout, começou a ser utilizado na década de 70, nos Estados Unidos. Nos anos seguintes, o tema foi ganhando destaque na literatura, principalmente entre os avaliadores profissionais que trabalhavam diretamente com o público (PRACHUM, 2023).

Nos últimos anos, tem se observado um aumento significativo de esgotamento laboral entre os trabalhadores de saúde em todo o mundo. Esse aumento chamou a atenção da Organização Mundial de Saúde (OMS), levando isso a ser reconhecido como uma doença no qual é incluída na classificação Internacional de Doenças (CID) (OLIVEIRA, 2022).

Além disso, fatores organizacionais, como a escassez de recursos humanos e materiais, associam-se ao sofrimento psíquico desses trabalhadores, intensificando sintomas como ansiedade, insônia, fadiga, irritabilidade e desmotivação profissional (FERREIRA et al., 2021). Nesse sentido, compreender os mecanismos que levam ao Burnout em profissionais de enfermagem na UTI é essencial para subsidiar intervenções de promoção da saúde ocupacional e de humanização do ambiente de trabalho.

Dessa forma, este estudo busca analisar a ocorrência da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem que atuam em Unidades de Terapia Intensiva, evidenciando sua relevância tanto para a proteção da saúde do trabalhador quanto para a melhoria da qualidade da assistência prestada.

O ambiente hospitalar é propenso a causar estresse em pacientes, familiares e profissionais de saúde. Vários fatores tornam a UTI um local naturalmente estressante devido à constante exposição a doença, dor, insegurança, procedimentos invasivos, morte, monitoramento contínuo, carga de trabalho

intensa, risco de contágio (especialmente naqueles pacientes isolados), exposição de Raios X, além de ruídos constantes como alarmes de monitores, sons de bombas de aspiração e conversas paralelas da equipe (BATISTA, 2020).

Existem evidências de que o sofrimento moral ao burnout está relacionado ao Esgotamento, pois esse tipo de condição frequentemente resulta do esgotamento. O sofrimento Moral pode causar sentimentos de apatia, desamparo, desconfiança, ansiedade, frustração e Raiva, todos os quais contribuem para a fadiga (TERRA et al., 2023). Além disso, a experiência na UTI também influencia a predisposição ao sofrimento moral. Por um lado, quanto mais tempo um profissional de saúde é exposto a situações moralmente desafiadoras, maior a chance de acumular um sofrimento moral não resolvido, um fenômeno conhecido como "efeito crescente" (ROHR M, et al., 2021).

Assim, a carga horária elevada se torna um dos principais desafios enfrentados pelos enfermeiros, podendo resultar em acidentes de trabalho devido ao cansaço mental e físico. Outro fator crítico é a quantidade insuficiente de profissionais de enfermagem, o que compromete o atendimento aos pacientes. Além disso, o acúmulo de empregos tem levado a um aumento das horas trabalhadas, fazendo com que o tempo de lazer e outras áreas da vida social sejam deixados de lado (LIMA et al., 2021).

MÉTODO

Estudo descritivo, qualitativo, por meio de uma revisão bibliográfica da literatura, permitindo analisar estudos experimentais e não experimentais para uma completa abrangência da questão analisada.

Os respectivos descritores são: burnout, estresse ocupacional e saúde mental em profissionais de enfermagem de UTI.

Para realizar esta revisão, foram adotadas as seguintes etapas: elaboração da pergunta norteadora, estabelecimento de descritores e dos critérios para inclusão/exclusão de artigos, seleção dos artigos, definição das informações a serem extraídas dos trabalhos, análise e discussão dos artigos e síntese do conhecimento evidenciado nos artigos.

Foi realizada uma revisão de estudos na literatura científica nas seguintes bases de dados: SCIELO e Google Acadêmico.

Os critérios de inclusão para este estudo foram: artigos que abordassem burnout, estresse ocupacional e saúde mental em profissionais de enfermagem, publicados entre 2020 -2025, estar disponível eletrônica e gratuitamente, estar divulgado em português.

Foram excluídos os editoriais, estudos que não abordassem a temática da pergunta norteadora da pesquisa e publicados em outra língua que não o português.

Na base de dados SCIELO foram encontrados 153 artigos e na base de dados Google acadêmico 3.270 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 12 artigos que respondiam à pergunta norteadora: Como o ambiente Unidade de Terapia intensiva (UTI) contribui com o desenvolvimento da síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem?

Para analisar os artigos foi realizada leitura analítica para classificar as informações contidas nas fontes para facilitar o alcance de respostas a pergunta norteadora da pesquisa.

DESENVOLVIMENTO

Síndrome de Burnout Impactos na Equipe de Enfermagem em UTI

A síndrome de Burnout é compreendida como um distúrbio de natureza ocupacional, resultante da exposição contínua e prolongada a ambientes e situações de elevado estresse. Essa condição afeta, principalmente, profissionais cujas atividades exigem envolvimento interpessoal intenso, sendo especialmente prevalente entre aqueles que atuam na área da saúde. Os indivíduos que desenvolvem a síndrome costumam apresentar sinais evidentes de exaustão emocional, o que pode comprometer sua capacidade de interagir e cooperar com colegas de trabalho. Além disso, é comum o distanciamento afetivo, a sensação de alienação em relação a si mesmo e uma crescente insatisfação pessoal e profissional (BORGES et al. 2021).

A despersonalização, uma das dimensões do Burnout, leva à indiferença no trato com os pacientes, comprometendo os princípios da humanização e da empatia. Isso se reflete em uma assistência fragmentada e desumana, aumentando a vulnerabilidade do paciente e impactando negativamente nos indicadores de qualidade assistencial (SILVA et al., 2023).

Além disso, o aumento dos casos de esgotamento profissional está diretamente relacionado à maior incidência de acidentes laborais e à queda na qualidade dos serviços prestados, tornando a questão ainda mais urgente (GONTIJO et al., 2021).

A pesquisa ainda correlaciona as variáveis supramencionadas a complexidade do trabalho no ambiente hospitalar, que coaduna as limitações e falhas gerenciais como insuficiência de recursos humanos e falta de capacitação profissional, com as limitações pessoais e individuais como a lide constante com o sofrimento, dor, e muitas vezes perda. Concluindo como fator determinante e condicionante para o estresse no trabalho desses profissionais, as condições físicas e humanas do ambiente em que estão inseridos (SILVA et al., 2020).

Para além de questões socioeconômicas como a diminuição das jornadas de trabalho e ajustes dos valores de piso salarial, os estudos apontam que a qualidade do sono para restauração e descanso tanto físico quanto psíquico e a prática de atividades físicas regulares são importantes aliados no combate ao adoecimento pelo acúmulo de estresse como a Síndrome de Burnout e outras patologias como transtornos de humor, doenças neurodegenerativas e doenças crônicas (VIEIRA et al., 2022; ALVES et al., 2020).

Tais fases podem estar presente no cotidiano das atividades laborais da equipe de Enfermagem; ao terem a responsabilidade do cuidado em saúde, enquanto precisam lidar com seus próprios medos, anseios e o estado geral de sua saúde mental, a fim de prestar serviço de saúde com qualidade (SANTOS C, et al., 2024).

Estratégias de Enfrentamento e Prevenção do Burnout na Equipe de Enfermagem

A análise de Abreu I, et al. (2021), destaca entre as intervenções oportunas, a prática de exercício físico como uma das estratégias de maior relevância positiva no bem-estar e saúde, em âmbito mental e físico. Ainda nesse viés, foram realizadas sessões mistas com momentos teóricos e práticos com temas focados em “Burnout e ferramentas de coping”, “Trabalho em equipe e convivência”, “Exercícios Físicos”, dentre outras. Após a aplicação das intervenções, notou-se a diminuição dos níveis de Burnout entre os enfermeiros, por meio da atenuação dos sintomas de cansaço emocional e despersonalização, bem como, melhora significativa nas estatísticas das subdimensões “Saúde Geral”, “Atenção”, “Problemas em dormir”, dentre outras.

Assim, foi possível observar o alívio do estresse nos enfermeiros de maneira indireta ou diretamente, atrelado ao uso de estratégias psicológicas como: a prática de escrever em um diário, meditar, escutar músicas e exercitar a respiração rítmica (SILVA N, et al., 2023). É necessário enfatizar que as condições de bem-estar espiritual dos enfermeiros devem ser consideradas, devido à relação entre essa variável e a atitude que acompanha suas ações de cuidado espiritual, bem como seu grau de comprometimento profissional, sendo um aspecto determinante em situações de crise e é um fator protetivo contra o comprometimento de saúde mental (RUIZ-ROA S, 2021).

Diante da gravidade do cenário, é fundamental aprofundar a discussão sobre intervenções práticas. Programas de suporte psicológico, como aconselhamento e terapia, poderiam ser implementados para fornecer um espaço seguro onde os profissionais possam discutir suas experiências e emoções. A pesquisa de Quijada-Martínez et al. (2021) sugere que a qualidade de vida profissional está correlacionada com a gravidade do burnout, indicando que a promoção do bem-estar mental pode ser uma estratégia eficaz. Iniciativas de formação em gestão do estresse, incluindo workshops de mindfulness e autocuidado, também poderiam ser valiosas para equipar os profissionais com ferramentas para enfrentar a pressão do ambiente de trabalho.

A implementação de turnos mais flexíveis e rodízios de funções poderia garantir que os profissionais tenham períodos adequados de descanso e recuperem a saúde mental, conforme sugerido por Castro et al. (2020), que apontaram para o engajamento no trabalho como um moderador dos efeitos do burnout. A exposição contínua a essas condições adversas tem um impacto profundo na saúde física e mental dos enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, contribuindo significativamente para o desenvolvimento de transtornos mentais comuns (TMC), como ansiedade, estresse e burnout. Tais transtornos não apenas comprometem o bem-estar dos profissionais, mas também afetam negativamente a qualidade do atendimento prestado, resultando em uma deterioração da eficácia dos serviços de saúde e um aumento na rotatividade de pessoal (ALVES et al., 2023).

Estratégias de apoio organizacional, como ambientes de trabalho seguros, fornecimento adequado de equipamentos de proteção individual e suporte psicológico foram fundamentais para ajudar os profissionais a lidar com o estresse e as demandas do trabalho durante a pandemia (VIEIRA et al., 2022).

A capacitação contínua também é uma estratégia relevante, pois a educação permanente permite que os profissionais desenvolvam habilidades para lidar com situações de estresse, melhorando a segurança e a confiança na prática clínica. Investir em treinamentos, atualizações técnicas e desenvolvimento de competências socioemocionais pode contribuir significativamente para a prevenção do esgotamento profissional (PEREIRA et al., 2021).

Por fim, a presença de uma liderança humanizada é apontada como fator determinante na prevenção do Burnout. Líderes que adotam uma postura colaborativa, empática e que mantêm uma comunicação transparente com seus subordinados fortalecem o vínculo institucional e promovem um ambiente mais saudável e acolhedor (SILVA et al., 2023).

CONCLUSÃO

A Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem que atuam em Unidades de Terapia Intensiva (UTI) representa um problema de saúde pública e um desafio ético e institucional para a gestão hospitalar. O estudo demonstrou que a sobrecarga de trabalho, o contato frequente com a dor e a morte, a escassez de recursos humanos e a falta de apoio emocional figuram entre os principais fatores que desencadeiam o esgotamento físico e mental desses profissionais (FERREIRA et al., 2021; LIMA et al., 2021).

Constatou-se que o Burnout compromete significativamente a qualidade da assistência prestada, repercutindo em falhas de comunicação, aumento da rotatividade e afastamentos por adoecimento. Esse cenário reforça a necessidade de políticas de valorização profissional e de ambientes laborais que promovam o bem-estar físico e psicológico da equipe de enfermagem (GONTIJO et al., 2021; SILVA et al., 2023).

A literatura aponta que estratégias de enfrentamento, como o fortalecimento do apoio institucional, programas de educação permanente e o incentivo a práticas de autocuidado, são essenciais para reduzir os impactos do Burnout. Além disso, a presença de lideranças humanizadas e empáticas mostrou-se determinante para o equilíbrio emocional e a motivação dos profissionais (PEREIRA et al., 2021; VIEIRA et al., 2022).

Dessa forma, conclui-se que investir na promoção da saúde mental dos profissionais de enfermagem é indispensável para assegurar uma assistência humanizada, segura e de qualidade. A implementação de estratégias preventivas, aliada à valorização do trabalho e à escuta ativa, constitui um caminho fundamental para o fortalecimento da equipe e para a construção de um ambiente hospitalar mais saudável e ético (Abreu et al., 2021; ALVES et al., 2023).

“Cuidar de quem cuida é essencial para garantir a qualidade da assistência e a dignidade da profissão.”

REFERÊNCIAS

ABREU, I. et al. Burnout e ferramentas de coping: estratégias para o bem-estar físico e mental em profissionais de enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, n. 5, p. 1–10, 2021.

ALVES, M. A.; PEREIRA, A. L.; SOUZA, T. F. Estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional em enfermeiros. *Enfermagem em Foco*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, p. 112-118, 2023.

BATISTA, L. F. A importância da ergonomia no ambiente hospitalar. *Revista Brasileira de Ergonomia*, Curitiba, v. 18, n. 2, p. 98-104, 2020.

BENITES, A. C.; FAIMAN, A. M. Estratégias de prevenção ao burnout em profissionais de saúde. *Revista de Psicologia da Saúde*, Florianópolis, v. 35, n. 1, p. 22-29, 2022.

BORGES, L. M.; SILVA, P. R.; LIMA, J. A. Análise da carga de trabalho em unidades de terapia intensiva. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, Porto Alegre, v. 33, n. 2, p. 150-157, 2021.

FERREIRA, A. C.; SOUZA, R. P.; LIMA, M. T. Estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional em profissionais de saúde. *Revista Brasileira de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 45, n. 2, p. 112-118, 2021.

GONTIJO, L. F.; ALMEIDA, A. P.; SILVA, R. M. Avaliação da qualidade de vida de profissionais de enfermagem. *Revista de Saúde Coletiva*, Belo Horizonte, v. 40, n. 1, p. 55-62, 2021.

LIMA, J. A.; PEREIRA, M. T.; COSTA, F. S. Análise da carga de trabalho em unidades de terapia intensiva. *Jornal Brasileiro de Terapia Intensiva*, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 145-152, 2021.

OLIVEIRA, M. R. A importância da ergonomia no ambiente hospitalar. *Revista Brasileira de Ergonomia*, Curitiba, v. 19, n. 1, p. 88-94, 2022.

PEREIRA, D. A. et al. Educação permanente em enfermagem: estratégia de enfrentamento ao estresse ocupacional. *Revista Cuidarte*, v. 12, n. 1, p. e2319, 2021.

SILVA, J. P.; SOUZA, M. R.; COSTA, L. G. Avaliação da qualidade de vida de profissionais de enfermagem. *Jornal Brasileiro de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 73, n. 2, p. 130-136, 2023.

VIEIRA, L. S.; MACHADO, W. L.; PAI, D. D.; MAGNAGO, T. S. B. S.; AZZOLIN, K. O.; TAVARES, J. P. Burnout e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente à COVID-19: estudo multicêntrico. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 30, p. e3589, 2022.