Revista Eletrônica ACERVO CIENTÍFICO
ISSN 2595-7899

Preditores da síndrome de burnout em enfermeiros que atuam em estratégias de saúde da família

Predictors of burnout syndrome in nurses working in family health strategies

Predictores del síndrome de burnout en enfermeras que trabajan en estrategias de salud familiar

Sandra de Oliveira Cruz[1], Icaro Jhonathan dos Passos Oliveira[1], Ari Donizeti Alves Júnior[1].

RESUMO

Objetivo: Identificar, com base na literatura, os fatores que favorecem o desenvolvimento da Síndrome de Burnout (SB) nos enfermeiros que atuam na Estratégia de Saúde da Família. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, descritiva, exploratória de cunho qualitativa e quantitativa, realizada através de pesquisas nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Pubmed, Scientific Electronic Library Online e no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, com cruzamento de diferentes descritores. **Resultados:** Identificou 138 achados e após critérios de elegibilidade, resultou em 15 estudos. Esses estudos foram categorizados em título, autor, ano, objetivo geral, discussão e conclusão. É necessário, como uma estratégia para mitigar o estresse ocupacional e a SB, oferecer programas de apoio psicológico e implementar políticas que equilibrem a carga de trabalho. No entanto, muitos relatam que ainda há pouca implementação efetiva dessas medidas no dia a dia dos profissionais. **Considerações finais:** A literatura evidenciou a existência de diversos fatores que impactam diretamente na saúde física e mental do trabalhador, desencadeando na Síndrome. Os principais fatores elencados foram mais de um vínculo trabalhista por necessidade financeira, as condições no ambiente de trabalho, a sobrecarga e falta de recursos.

Palavras-chave: Fator de risco, Atenção primaria à saúde, Enfermagem, Burnout.

ABSTRACT

Objective: To identify, based on the literature, the factors that favor the development of Burnout Syndrome (BS) in nurses working in the Family Health Strategy. **Methods:** This is an integrative, descriptive, exploratory, qualitative and quantitative literature review conducted through searches of the Virtual Health Library (VHL), Pubmed, Scientific Electronic Library Online, and the Journal Portal of the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel, cross-referencing different descriptors. **Results:** The search identified 138 findings, and after eligibility criteria, 15 studies were identified. These studies were categorized by title, author, year, general objective, discussion, and conclusion. As a strategy to mitigate occupational stress and BS, psychological support programs and workload-balancing policies are necessary. However, many report that there is still little effective implementation of these measures in the daily work of professionals. **Final considerations:** The literature highlighted the existence of several factors that directly impact workers' physical and mental health, triggering the syndrome. The main factors listed were having more than one employment contract due to financial need, workplace conditions, work overload, and lack of resources.

Keywords: Risk factor, Primary health care, Nursing, Burnout.

[1] Universidade Maurício de Nassau (UNINASSAU), Barreiras – BA.

SUBMETIDO EM: 9/2025 | **ACEITO EM: 10/2025** | **PUBLICADO EM: 12/2025**

RESUMEN

Objetivo: Identificar, con base en la literatura, los factores que favorecen el desarrollo del Síndrome de Burnout (SB) en enfermeras que trabajan en la Estrategia de Salud de la Familia. **Métodos:** Trata de una revisión bibliográfica integrativa, descriptiva, exploratoria, cualitativa y cuantitativa, realizada mediante búsquedas en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Pubmed, Scientific Electronic Library Online y el Portal de Revistas de la Coordinación de Perfeccionamiento de Personal de Nivel Superior, cruzando descriptores. **Resultados:** La búsqueda identificó 138 hallazgos y, tras los criterios de elegibilidad, identificaron 15 estudios. Estos estudios categorizaron por título, autor, año, objetivo general, discusión y conclusión. Como estrategia para mitigar el estrés laboral y el SB, son necesarios programas de apoyo psicológico y políticas de equilibrio de la carga de trabajo. Sin embargo, muchos informan que todavía hay poca implementación efectiva de estas medidas en el trabajo diario. **Consideraciones finales:** La literatura destacó la existencia de varios factores que impactan directamente en la salud física y mental de los trabajadores, desencadenando el síndrome. Los principales factores enumerados fueron tener más de un contrato de trabajo debido a la necesidad económica, las condiciones del lugar de trabajo, la sobrecarga de trabajo y la falta de recursos.

Palabras clave: Factor de riesgo, Atención primaria de salud, Enfermería, Burnout.

INTRODUÇÃO

A Atenção Primaria à Saúde (APS) desempenha um papel fundamental no sistema de saúde pública, proporcionando um ponto de acesso inicial para a população e oferecendo cuidados de saúde integrais. Esses cuidados abrangem uma ampla gama de serviços, incluindo: cuidados preventivos, curativo e de reabilitação, promoção da saúde e educação em saúde. Esse aumento das demandas e da sobrecarga de trabalho resultam em impactos físicos e mentais para os profissionais que atuam na APS. Diante deste cenário, é crucial compreender e quantificar os efeitos desses estressores para o desenvolvimento de complexidades na saúde dos enfermeiros, em que, uma das principais complicações foi a Síndrome de Burnout (SB) (GARCÍA GPA e MARZIALE MHP, 2021; ALBENDÍN-GARCÍA L, et al., 2022).

O Burnout, originado da língua inglesa, é caracterizado como “incêndio interno”, no qual, relaciona a Síndrome ao declínio voltado para o bem-estar físico e mental. A SB, ficou conhecida em 1953, nomeada como “caso Miss Jones”. Ao estudar esse caso de uma enfermeira psiquiatra, Schwartz e Will observaram que ela apresentava uma desilusão ao seu trabalho. Ademais, o esgotamento está sendo, constantemente, relacionado ao sofrimento dos atuantes em seu ambiente de trabalho, ou seja, profissionais diretamente interligados em contato com a população (VIEIRA I e RUSSO JA, 2019).

Um profissional com a SB pode apresentar diversos sinais e sintomas, incluindo cefaleia, mialgia, alterações do humor, depressão, problemas com autoestima, fadiga constante, distúrbios do sono, falta de atenção, transtornos mentais, alterações gastrointestinais, problemas musculoesqueléticos, alterações cardiovasculares, perda do interesse por qualquer coisa relacionada ao trabalho, tendências ao isolamento e a busca pela solidão, absenteísmo, falta de iniciativa dentro do ambiente profissional e dificuldade em aceitar mudança. Ao abordar sobre a SB, discute-se que as respostas físicas e psicológicas aos estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho são caracterizadas por três elementos centrais: exaustão emocional (EE), sentimentos de exaustão emocional e despersonalização (DP). Esses elementos envolvem as reações negativas, a insensibilidade ou o afastamento excessivo do público e a participação reduzida no trabalho (PR). Os três elementos são necessários para definir a SB (GAGO-VALIENTE FJ, et al., 2021).

Sendo assim, é fundamental compreender os principais pontos que podem influenciar, negativamente, o bem-estar dos trabalhadores. De acordo com Merces MC, et al. (2020), pode-se categorizar em condições de trabalho (precariedade, informalidade e as jornadas duplas ou triplas de trabalho); estado físico (sobrecarga de trabalho, falta de tempo para descanso, autocuidado prejudicado) e o estado mental (estresse constante, ansiedade, depressão e outros transtornos psicológicos). Ou seja, o bem- estar profissional sofre influência de fatores internos e externos, pessoais e relacionados ao trabalho. Observando o contexto, a função desenvolvida também é um fator que pode desencadear maior estresse dentro do ambiente de trabalho. Dessa forma, pode-se correlacionar problemas voltado para a gestão, a burocracia no sistema, a ausência

de autonomia, a baixa remuneração, a falta do reconhecimento de suas atribuições exercidas e o trabalho em equipe comprometido para o desenvolvimento das atividades coletivas (ALMEIDA DPS e MICLOS PV, 2022). Deste modo, assim surgiu o seguinte questionamento: “Quais são os preditores para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em enfermeiros que atuam em Estratégias de Saúde da Família?”

Esse artigo justifica-se perante a sua relevância social, visto que, ao identificar os principais fatores que favorecem o desenvolvimento da síndrome, como a sobrecarga, a insatisfação com o trabalho, más condições de infraestrutura e falta de autonomia[1], torna-se possível atuar na prevenção de tais fatores através de programas destinados a redução do estresse e do uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), incluindo auriculoterapia, yoga, alongamento e pausa em um jardim, ou seja, agir mediante as principais dificuldades vivenciadas pelos profissionais (RABELO LM e SIQUEIRA AKA, 2021). Dessa forma, espera-se auxiliar na prevenção da SB e ajudar na saúde física e mental dos profissionais da área da saúde, com ênfase nos enfermeiros.

Sendo assim o estudo teve como objetivo geral analisar, com base na literatura, os fatores que favorecem o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em enfermeiros que atuam na Estratégia de Saúde da Família e os objetivos específicos, identificar os principais sinais e sintomas descritos na literatura e evidenciar as principais estratégias terapêuticas utilizadas no tratamento da Síndrome de Burnout.

MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, descritiva, exploratória de cunho qualitativa e quantitativa. Esse tipo de revisão é desenvolvido a partir da realização de seis etapas, sendo elas: 1ª) Definir a pergunta norteadora; 2ª) Busca dos estudos na literatura mediante critérios de elegibilidade; 3ª) Coleta das informações dos estudos selecionados; 4ª) Análise dos resultados 5ª) Discussão dos resultados e por fim, 6ª) Apresentação final da revisão (SOUZA MT, et al., 2010). Seguindo essas etapas, a pergunta norteadora foi construída a partir da estratégia denominada PCC, conforme apresentado no quadro a seguir.

Quadro 1 - Construção da pergunta norteadora.

Acrômio	Significado	Aplicação na temática
P	População	Enfermeiros
C	Conceito	Preditores para a Síndrome de Burnout
C	Contexto	Estratégia de Saúde de Saúde

Fonte: Cruz SO, et al., 2025.

Dessa forma, montou-se a seguinte pergunta norteadora a ser respondida durante a presente pesquisa: “Quais são os preditores para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em enfermeiros que atuam em Estratégias de Saúda da Família?”.

Para a seleção dos materiais, foi realizado uma pesquisa no período de agosto de 2024 nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Pubmed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), mediante utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Burnout”, “Enfermeiros”, “Enfermagem”, “Estratégia Saúde da Família”, “Atenção Básica”, “Atenção Primária à Saúde”, “Indicador de risco”, “Fator de risco” e dos *Medical Subject Headings (MeSH): “Burn out Syndrome”, “Nursing”, “Primary Health Care” e “Risk Factors”,* associados aos operadores booleanos AND e OR, conforme detalhado no quadro abaixo.

Quadro 2 - Estratégias de busca.

Base de dados	Estratégia
BVS	(Burnout) AND (Enfermeiros) AND (Estratégia Saúde da Família) AND (Indicador de Risco) OR (Fator de Risco)
PUBMED	*(((Burn out Syndrome) AND (Nursing)) AND (Primary Health Care)) AND (Risk Factors)*
SciELO	(Burnout) AND (Enfermagem) AND (Atenção Básica)
CAPES	(Burnout) AND (Enfermagem) AND (Atenção Primaria à Saúde)

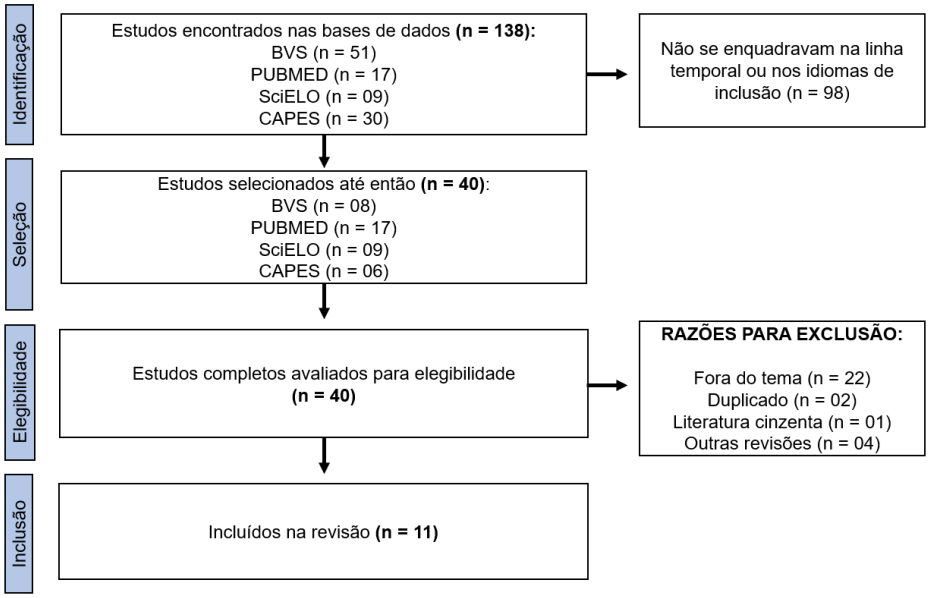
Fonte: Cruz SO, et al., 2025.

Dentre os critérios de elegibilidade, citam-se como critérios de inclusão: estudos publicados nos últimos cinco anos, no idioma português e inglês e que abordem sobre a temática investigada. Em relação aos critérios de exclusão, foram considerados: estudos pagos, incompletos, duplicados entre as bases pesquisadas, literaturas cinzentas, outras revisões da literatura, fora do período de busca ou que não respondessem à pergunta norteadora.

RESULTADOS

O processo de busca e seleção dos materiais foi estruturado em um fluxograma, a fim de tornar mais clara a visualização das etapas executadas, conforme ilustrado na **figura 1**. O fluxograma foi construído a partir das orientações do Protocolo Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA). O PRISMA 2020 atua como um roteiro para a construção de revisão e recomenda a utilização de um diagrama de fluxo para descrição das etapas realizadas (MARCONDES R e SILVA SLR, 2023).

Figura 1 – Busca e seleção dos resultados.



Fonte: Cruz SO, et al., 2025.

Os artigos selecionados, com base nos critérios de inclusão e exclusão passaram pela aplicação de um instrumento para coleta de dados quanto ao autor, ano de publicação, título do trabalho, objetivo, tipo de estudo, amostra, local de realização da pesquisa e principais resultados apresentado no **Quadro 3**.

Quadro 3 - nstrumento para coleta dos resultados.

Autor e ano	Objetivo geral	Discussão	Conclusão
Kist DR, et al., (2022)	Identificar a prevalência da Síndrome de Burnout e as características sociodemográficas e ocupacionais associadas em enfermeiros de ESF de municípios da 28ª Região de Saúde do Rio Grande do Sul.	Os fatores associados foram o interesse em trocar de profissão e ESF localizada na zona urbana. Outros fatores também foram relacionados, como a alta demanda, baixa quantidade de recursos, pouco reconhecimento e perda de interesse pelo trabalho.	O estudo conclui que os enfermeiros que atuam na ESF apresentam predisposição para desenvolver a síndrome.
Porciuncul a AM, et al., (2020)	Identificar fatores associados ao desenvolvimento de SB entre os gerentes da ESF do município do Rio de Janeiro	É preciso compreender, ainda, os efeitos da presença da SB entre os gerentes para o funcionamento da ESF. A falta de energia para cumprir suas tarefas e para gerar os resultados necessários compromete o trabalho, o que acaba muitas vezes por levar esses gerentes a se afastarem ou abandonarem o serviço, ampliando a rotatividade nos cargos de gerência.	Sugere-se que novos estudos sejam realizados a fim de melhor compreender a síndrome neste grupo específico, para que seja possível embasar a implementação de medidas de prevenção e o desenvolvimento de um plano de intervenção para aqueles já acometidos por Burnout.
Merces MC, et al., (2020)	Avaliar a prevalência e os fatores associados à Síndrome de Burnout (SB) em profissionais de enfermagem da Atenção Primária à Saúde (APS) do Estado da Bahia	A satisfação com a remuneração tem sido um dos fatores que influenciam a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem. Nesse sentido, a insatisfação com a situação econômica observada neste estudo pode ser justificada pelas dificuldades socioeconômicas vivenciadas pela classe trabalhadora, visto que a enfermagem ainda é um tanto desvalorizada socialmente, o que implica em remuneração insatisfatória.	A prevalência da SB entre profissionais de enfermagem da APS é elevada. A dimensão Redução de Realização Profissional (RPR) apresentou frequência elevada. As variáveis associadas à síndrome foram etnia, local de residência situação econômica, ocupação atual, agressividade no trabalho, pausas para descanso, precariedade de recursos técnicos e equipamentos, turno noturno, tabagismo e insatisfação com a forma física.
Albendín-García L et al., (2022)	Fornecer informações úteis, facilitando o diagnóstico e a evolução da Síndrome de Burnout neste coletivo.	Enfermeiros caracterizados por simpatia sofrem menos despersonalização. Este fator protetor se deve ao fato de que eles têm maior energia, empatizam com os pacientes e os ajudam a se sentirem mais confortáveis e realizados com seu trabalho. Um dos principais fatores relacionados a SB foi o excesso de responsabilidade.	Os futuros profissionais de enfermagem que atuarão e que já atuam na APS estão expostos à SB. As variáveis de personalidade que se relacionam aos profissionais dessa área de cuidado incluem altos níveis de neuroticismo e responsabilidade e baixos níveis de extroversão e simpatia. É aconselhável levar em consideração esse perfil para melhor atender às necessidades da equipe de enfermagem.
Borges MMS et al., (2023)	Analisar a correlação entre qualidade de vida no trabalho e as dimensões do Burnout em trabalhadores da Estratégia Saúde da Família.	Os profissionais da ESF prestam cuidado direto aos pacientes, fator que está diretamente relacionado a responsabilidade pela saúde. Para garantir a qualidade desse cuidado, é imprescindível o estabelecimento de vínculos e acolhimento, tarefas que exigem do profissional da ESF determinada empatia e sensibilidade com os outros.	Em meio ao enfrentamento de uma pandemia, os resultados do presente estudo apontam correlação entre qualidade de vida no trabalho (QVT) e Burnout nos trabalhadores da ESF, onde melhores índices de QVT estiveram relacionados a menores escores na exaustão emocional, despersonalização e maiores escores de realização profissional.
Sousa VTS, et al., (2023)	Analisar a associação entre risco de esgotamento profissional (Burnout) e cultura de segurança na Atenção Primária à Saúde.	No que concerne à fragilização na dimensão pressão no trabalho e ritmo, o resultado pode ser fruto de diversos fatores, como carga horária de trabalho elevada, elemento identificado na maioria dos profissionais ou ainda, fatores relacionados à cultura de segurança.	Constatou-se associação entre baixo risco de desenvolvimento da Síndrome de Burnout e avaliação positiva da cultura de segurança nas unidades de saúde.

Autor e ano	Objetivo geral	Discussão	Conclusão
Almeida DPS e Miclos PV, (2022)	Verificar a associação entre liderança autêntica e Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem da Atenção Primária à Saúde e analisar a relação entre capital psicológico positivo e Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem liderados.	Na percepção dos líderes, não foi encontrada correlação entre a liderança autêntica e a Síndrome de Burnout, o que sugere que o desenvolvimento da síndrome não está relacionado com a forma de liderar. Fatores intrapessoais, interpessoais e organizacionais têm sido mencionados como desencadeadores do Burnout.	No tocante à associação entre liderança autêntica e Síndrome de Burnout, constatou-se que não há evidência de associação significante na percepção dos líderes.
Fabri NV, et al., (2022)	Verificar a associação entre a violência no trabalho e qualidade de vida profissional em enfermeiros de Unidades Básicas de Saúde.	Os profissionais de enfermagem, na maioria das vezes, dispendem mais atenção no cuidado das pessoas, em prejuízo do seu autocuidado. Isso ocorre devido à falta de tempo para atividades de lazer, descuido com alimentação ou com a aparência. Ainda, esse comportamento pode ser reflexo do ambiente de trabalho, no qual raramente acontecem ações voltadas à saúde do trabalhador de enfermagem.	Houve associação da violência laboral com a qualidade de vida profissional. É necessário a criação de medidas institucionais para a promoção da qualidade de vida profissional, prevenção da violência laboral e procedimentos padrões para orientar os profissionais diante dos atos violentos.
Garcia GPA e Marziale MHP, (2021)	Correlacionar indicadores de insatisfação no trabalho, fatores de estresse ocupacional e de esgotamento profissional entre os enfermeiros gestores e enfermeiros assistencialistas atuantes em unidades de Atenção Primária à Saúde.	Pode-se dizer que os enfermeiros perderam uma conexão psicológica com o seu trabalho e se sentem desmotivados. O cinismo e os aspectos da ineficácia expressam o desajuste da polaridade trabalho-trabalhador e uma crise nas expectativas de eficácia baseadas no trabalho.	Há uma associação entre os problemas organizacionais e as condições de trabalho que dificultam o trabalho dos enfermeiros. Independente da função, a satisfação no trabalho é inversamente proporcional ao esgotamento profissional.
Ramos CEB, et al., (2019)	Identificar o impacto da Síndrome de Burnout (SB) na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem da Atenção Básica à Saúde.	Muitos profissionais são pressionados pelas instituições e pelos próprios usuários dos serviços em busca de resultados, por outro lado, muitas vezes não recebem o devido apoio para alcançar os objetivos que lhes foram atribuídos.	O profissional acometido pela SB tende a apresentar diminuição em seu rendimento de trabalho e dificuldades na relação com a equipe de trabalho, refletindo o impacto negativo que a síndrome traz para a qualidade de vida.
Mendes ETC e Toledo MHC (2019)	Investigar a percepção de qualidade de vida no trabalho (QVT) e sua relação com a Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem da Atenção Básica à Saúde.	Os maiores escores foram encontrados no domínio pessoal que abordou aspectos familiares, crenças pessoais e aspectos culturais que influenciam o trabalho dos colaboradores, sugerindo-se que as equipes de enfermagem se sentem satisfeitas com a qualidade do relacionamento e o respeito que recebem dos colegas e superiores e com a avaliação que suas famílias fazem de seu trabalho.	Concluiu-se que o uso de apenas um instrumento para avaliar qualidade de vida no trabalho (QVT) pode mascarar o sofrimento no trabalho, levando a um falso resultado e ocultando a necessidade de viabilização de programas de melhoria da QVT.

Fonte: Cruz SO, et al., 2025.

O **Quadro 4** traz as análises críticas dos estudos incluídos na revisão e o nível de evidência foi definido conforme o Oxford Centre for Evidence-based Medicine (2009).

Quadro 4 - Análise crítica dos estudos.

Autor e ano	Tipo de estudo	Nível de evidência	Veículos de publicação
Kist DR, et al., (2022)	Transversal, Exploratório e Quantitativo	4	BVS
Porciuncul a AM, et al., (2020)	Transversal, descritiva, quantitativo	4	BVS
Merces MC, et al., (2020)	Transversal e Exploratório	4	Pubmed
Albendín- García L et al., (2022)	Estudo Multicêntrico Transversal	4	Pubmed
Borges MMS, et al., (2023)	Transversal, com abordagem quantitativa	4	Scielo
Sousa VTS, et al., (2023)	Estudo com abordagem quantitativa, do tipo transversal	4	Scielo
Almeida DPS e Miclos PV, (2022)	Estudo transversal, com abordagem quantitativa de dados	4	Scielo
Fabri NV, et al., (2022)	Estudo descritivo, transversal e analítico	4	Scielo
Garcia GPA e Marziale MHP (2021)	Estudo de campo, descritivo, de caráter exploratório	3B	Scielo
Ramos CEB, et al., (2019)	Estudo do tipo exploratório e descritivo, com caráter quanti-qualitativo	3B	Capes
Mendes ETC e Toledo MHC (2019)	Pesquisa de campo, quantitativa-descritiva, de corte transversal	4	Capes

Fonte: Cruz SO, et al., 2025, conforme o Oxford Centre for Evidence-based medicine, 2009.

DISCUSSÃO

A alta prevalência de Burnout entre enfermeiros na Atenção Primária a Saúde (APS) é um dado consistente entre os estudos revisados. Todavia, observa-se prevalências distintas entre 17,4% até 74,5%. Esses resultados sofrem influência direta conforme o perfil investigado de cada pesquisa. Quanto ao sexo, vários estudos enfatizaram um maior quantitativo de mulheres com a síndrome. Discute-se a possibilidade de duas interpretações para esse predomínio: a alta prevalência de mulheres na profissão e a dupla/tripla jornada, como enfermeira, mãe e dona de casa, conforme visualizado em quatro estudos, em que a maioria das enfermeiras possuíam filhos (GARCÍA GPA e MARZIALE MHP, 2021; MERCES MC, et al., 2020; PORCIUNCULA AM, et al., 2020 & RAMOS CEB, et al., 2019). Todavia, ao analisar a prevalência por quantidade, percebeu-se que a SB estava presente em 54,8% das mulheres e em 80% dos homens, ou seja, ao analisar proporcionalmente, o índice foi maior no sexo masculino (KIST DR, et al., 2022)

Outro dado quanto ao perfil que pode influenciar na prevalência da SB é a faixa etária. Cita-se uma maior prevalência em profissionais jovens (KIST DR, et al., 2022; PORCIUNCULA AM, et al., 2020; RAMOS CEB, et al., 2019; BORGES MMS, et al., 2023). Todavia, outros estudos abordam sobre uma maior prevalência em profissionais com mais de 36 anos, incluindo dados de enfermeiros com até 63 anos (FABRI NV, et al., 2022; BRANDES ABB, et al., 2022; MENDES ETC e TOLEDO MHC, 2019 & COSTA ML, et al., 2023). Enfermeiros mais jovens, com menos de 30 anos, apresentam menores chances de desenvolverem a Síndrome, pelo fato de estarem adentrando ao mercado de trabalho, encontrando-se motivados e com anseio de mudanças e novas experiências. Já os profissionais com uma maior faixa etária sentem-se exaustos devido à realização das mesmas tarefas diariamente há diversos anos, desencadeando o estresse e a sobrecarga de trabalho (BRANDES ABB, et al., 2022).

Outro ponto relacionado ao perfil dos enfermeiros e que pode influenciar no aparecimento da Síndrome de Burnout é a presença de mais de um vínculo trabalhista (KIST DR, et al., 2022; BORGES MMS, et al., 2023; ALMEIDA DPS e MICLOS PV, 2022). Ao analisar a presença de outros vínculos, os autores observaram que, de cinco enfermeiros que possuíam mais de um trabalho, quatro apresentaram a SB (KIST DR, et al., 2022). Esse fator está diretamente relacionado a necessidade financeira e a insatisfação do profissional com a sua atual situação econômica (MENDES ETC e TOLEDO MHC, 2019).

Alguns enfermeiros citaram, durante a entrevista, realizada por um estudo, o interesse em trocar de profissão. Os principais motivos, nesse caso, estavam relacionados ao fato de a unidade de saúde estar localizada na zona Urbana. Levanta-se a discussão sobre a localização da Estratégia de Saúde da Família, em que, as que estão na zona urbana vivenciam um maior fluxo de pacientes, sendo assim, a cobrança e a sobrecarga são maiores (KIST DR, et al., 2022).

A sobrecarga de trabalho é um fator comum entre todos os estudos, sendo frequentemente associado à falta de pessoal, cobranças excessivas, altas demandas de pacientes, responsabilização pela saúde do outro, longos turnos de trabalho, plantões noturnos, presença de violência armada, ausência de pausa para descanso, ambiente de prática insuficiente, alta pressão de trabalho associado a longas jornadas, suporte limitado, e ambiente de trabalho perigoso e insalubre e diversos outros fatores presentes no cotidiano dos profissionais da área da enfermagem. Relacionado a essa sobrecarga, a falta de suporte organizacional é outro fator importante. A ausência de apoio por parte da gestão e a falta de programas de cuidado ao trabalhador também são destacados como elementos que agravam o Burnout (FABRI NV, et al., 2022).

A violência também foi descrita por outro estudo, enfatizando que as prevalências dos tipos de violência ocorridas no trabalho nos últimos 12 meses foram de 65,3% verbal, 29,7% assédio moral, 17,8% física, 1% assédio sexual e 1% discriminação racial (FABRI NV, et al., 2022). Ou seja, o ambiente de trabalho inadequado pode elevar os níveis de estresse, relacionados a fatores como falta de comunicação sobre informações organizacionais, conflito de papéis e comunicação interpessoal prejudicada (SANTOS EL, et al., 2023).

Nos resultados analisados, a exaustão emocional e a Despersonalização foram os sintomas mais abordados, sendo dois elementos centrais da SB. A prevalência de exaustão emocional moderada variou de 37% a 79,05% e a despersonalização moderada variou de 41,2% a 66,7%. Considerando a exaustão emocional e despersonalização altas, os índices chegaram a 29,8% e 38,8%, respectivamente (MENDES ETC e TOLEDO MHC, 2019).

A realização profissional também apresentou ênfase entre os estudos. Em apenas um trabalho não foi realizado a investigação acerca da realização profissional (COSTA ML, et al., 2023). Em outro estudo, os profissionais relataram que as demandas e responsabilidades exigidas no trabalho estão acima da sua capacidade, isso é evidenciado pela recorrência da exaustão emocional, que é frequentemente citada como um componente central da SB, indicando que os enfermeiros estão sobrecarregados fisicamente e emocionalmente (PORCIUNCULA AM, et al., 2020).

Os efeitos do Burnout sobre a saúde dos enfermeiros incluem desde problemas físicos, como distúrbios do sono (PORCIUNCULA AM, et al., 2020), mialgia, alteração no apetite, sentimentos de fracasso, isolamento (SILVA JF, et al., 2020), fadiga, perda de energia, perda de entusiasmo (KIST DR, et al., 2022). Considerando os problemas físicos, o estudo desenvolveu um quadro com os principais sinais e sintomas vivenciados por enfermeiros e associados com a SB, onde observou-se os sintomas de maior prevalência, presentes, ao menos, uma vez na semana: cefaleia, dificuldade para dormir, hipertensão arterial, algia nos ombros, cefaleia cervicogênica, dificuldades sexuais, infecções, problemas gastrointestinais, problemas alérgicos, gripes e resfriados (RAMOS CEB, et al., 2019).

Os sintomas também podem estar relacionados à parte psicológica, como altos níveis de neuroticismo e baixos níveis de extroversão e simpatia (ALBENDÍN-GARCÍA L, et al., 2022), distanciamento dos colegas e impacto nas relações pessoais (KIST DR, et al., 2022) e ansiedade (PORCIUNCULA AM, et al., 2020). Devido a tais sinais e sintomas, muitos profissionais fazem uso de medicamentos psicotrópicos, como ansiolíticos e

antidepressivos (FABRI NV, et al., 2022). Na pesquisa de Fabri NV, et al., (2022), mais de 68% dos enfermeiros fazia uso de medicamentos por sintomas que entendiam como relacionados ao trabalho. Os estudos revisados sugerem diversas estratégias para mitigar o Burnout, como melhorar as condições de trabalho (RAMOS CEB, et al., 2019; BRANDES ABB, et al., 2022). Para que isso ocorra, é necessário alterações na organização, identificação e redução dos fatores estressores, fortalecer o trabalho em equipe, reduzir a carga horária dos profissionais, reestruturação dos processos de trabalho e realização de treinamentos laborais, promovendo a segurança. Outra estratégia que auxilia na redução dos elementos centrais da SB é o reconhecimento do profissional, seja ele do tipo financeiro para reduzir a necessidade da procura de um segundo ou terceiro trabalho ou por um reconhecimento profissional (BRANDES ABB, et al., 2022).

É importante mencionar que, ao comparar com os sinais e sintomas e os fatores desencadeantes, as estratégias de prevenir apresentam uma baixa frequência nas pesquisas. O modelo hospitalocêntrico e curativista apresenta força nos serviços de saúde e a prevenção ainda carece de maior destaque.

Os próprios profissionais podem realizar estratégias que visem a melhoria da sua qualidade de vida, através de uma rotina saudável com atividade física e alimentação adequada. Porém, na prática, observa-se profissionais sem rotina de atividade física, com hábitos tabagistas e etilista, com alimentação inadequada, que estavam insatisfeitos com a forma física, que ficaram mais de 12 meses sem consultar profissionais de saúde e sem uma qualidade de vida adequada (MENDES ETC e TOLEDO MHC, 2019). Outro estudo também reafirma esses resultados, em que mais de 65% dos profissionais não praticavam atividade física (FABRI NV, et al., 2022).

A presente revisão indica uma necessidade urgente de mudanças organizacionais e estruturais para lidar com a Síndrome de Burnout entre enfermeiros na Atenção Primária a Saúde, pois embora as estratégias de mitigação sejam propostas, a efetiva implementação de políticas de prevenção ainda é limitada e a prevenção ainda não é o foco central. Além disso, é importante destacar o papel do próprio profissional quanto a sua saúde, pois o dever do estado não exclui o dever das pessoas, ou seja, o profissional precisa buscar acompanhamento, realizar atividade física e manter uma boa alimentação, visando uma qualidade de vida para o seu completo bem-estar.

Discorre-se que é necessário, como uma estratégia para mitigar o estresse ocupacional e a SB, oferecer programas de apoio psicológico e implementar ações e políticas que equilibrem a carga de trabalho. No entanto, muitos relatam que ainda há pouca implementação efetiva dessas medidas no dia a dia dos profissionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo objetivou analisar os fatores que favorecem o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em enfermeiros que atuam na Estratégia de Saúde da Família e a literatura evidenciou a existência de diversos fatores que impactam diretamente na saúde física e mental do trabalhador, desencadeando a Síndrome. Os principais fatores foram mais de um vínculo trabalhista por necessidade financeira, as condições no ambiente de trabalho, a sobrecarga e falta de recursos. A Síndrome de Burnout apresenta-se mediante sintomas físicos e psicológicos. Os sintomas físicos incluem cefaleia, problemas com o sono, alteração gastrointestinal, dores musculares, fadiga e diversos outros, que variam entre os profissionais. Os sintomas psicológicos estão relacionados a patologias, como a ansiedade e neuroticismo. Para resolver essa problemática, é necessário realizar estratégias para prevenir e tratar a Síndrome de Burnout.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA DPS, MICLOS PV. Enfermagem na Atenção Primária à Saúde: associação entre liderança, capital psicológico e implicações no burnout. Revista Brasileira de Enfermagem, 2022; 75(1): 1-8.
2. ALBENDÍN-GARCÍA L, et al. Explanatory Models of Burnout Diagnosis Based on Personality Factors in Primary Care Nurses. Int J Environ Res Public Health, 2022; 19(15): 1-11.

3. BRANDES ABB, et al. Ocorrência de síndrome de burnout em profissionais de enfermagem da atenção básica de saúde. Revista Científica Multidisciplinar, 2022; 3(12): 1-18.
4. BORGES MMS, et al. Quality of life at work and Burnout in family health strategy workers. Revista Gaúcha de Enfermagem. 2023; 44: 1-10.
5. COSTA ML, et al. A prevalência da síndrome burnout em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa da literatura. Revista Contemporânea, 2023; 3(12): 29268-29282.
6. FABRI NV, et al. Violência laboral e qualidade de vida profissional entre enfermeiros da atenção primária. Acta Paulista de Enfermagem, 2022; 35: 1-8.
7. GAGO-VALIENTE FJ, et al. Work–Family Interaction, Self-Perceived Mental Health and Burnout in Specialized Physicians of Huelva (Spain): A Study Conducted during the SARS-CoV-2 Pandemic. Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública, 2021; 6(1): 1-12.
8. GARCÍA GPA, MARZIALE MHP. Satisfaction, stress and burnout of nurse managers and care nurses in Primary Health Care. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2021; 55(15): 1-8.
9. KIST DR, et al. Síndrome de burnout em enfermeiros de estratégia saúde da família do sul do Brasil. Nursing, 2022; 25(288): 7780-7793.
10. MARCONDES R, DA SILVA SLR. O protocolo Prisma 2020 como uma possibilidade de roteiro para revisão sistemática em ensino de ciências. RBPG, 2023; 18(39): 1-19.
11. MENDES ETC, TOLEDO MHC. Percepção de qualidade de vida no trabalho e sua relação com o burnout: um estudo com a equipe de enfermagem da atenção básica à saúde. Revista Ensaios Pioneiros, 2019; 2(2): 13-24.
12. MERCES MC, et al. Prevalência e Fatores Associados ao Burnout Síndrome entre Enfermagem da Atenção Primária à Saúde Profissionais: um estudo transversal. Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública, 2020; 17(2): 4-7.
13. OXFORD CENTRE FOR EVIDENCE. Based Medicine: Levels of Evidence, 2009.
14. PORCIUNCULA AM, et al. Síndrome de Burnout em gerentes da Estratégia de Saúde da Família. Ciência & Saúde Coletiva, 2020; 25(4): 1555-1566.
15. RABELO LM, SIQUEIRA AKA. Medidas para reduzir e prevenir a Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. Revista Liberum Accessum, 2021; 19: 1-11.
16. RAMOS CEB, et al. Impactos da síndrome de burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem da atenção básica à saúde. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 2024; 23(3): 285-296.
17. SANTOS EL, et al. Implicações da síndrome de burnout na saúde mental dos enfermeiros da atenção primária à saúde. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 2023; 30: 66-82.
18. SILVA JF, et al. Síndrome de Burnout em profissionais de Enfermagem no contexto da Atenção Básica. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2020; 39: e2320.
19. SOUZA MT, et al. Integrative review: what is it? How to do it? Einstein. 2010; 8(1): 102-106.
20. SOUSA VTS, et al. Professional burnout and patient safety culture in Primary Health Care. Revista Brasileira de Enfermagem, 2023; 76(3): 1-8.
21. VIEIRA I, RUSSO JA. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. Physis: Revista de Saúde Coletiva, 2019; 29(1): 1-22.