Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Estratégias de enfrentamento da síndrome de Burnout em enfermeiros

Coping strategies for Burnout syndrome among nurses

Estrategias de afrontamiento del síndrome de Burnout en enfermeros

Stéfany Kelly Caroline Olivério[1], Rosimeire Alves[1], Josiane Teixeira Silva[1], Vanessa Cristina Bertussi[2], Igor Machado Ricardo[3].

RESUMO

Objetivo: Analisar acerca das implicações do Burnout na saúde mental dos enfermeiros, bem como identificar as condutas de enfrentamento. **Métodos:** Uma revisão integrativa da literatura, que segue etapas rigorosas, desde a definição do tema e critérios de seleção até a análise e síntese dos resultados. A seleção abrangeu artigos científicos completos, publicados entre janeiro de 2015 e março de 2025 nos idiomas português, inglês e espanhol, nas bases de dados SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), MEDLINE/PubMed, LILACS e BDENF. **Resultado:** A análise dos estudos incluídos nesta revisão, possibilitou uma compreensão ampliada das repercussões da Síndrome de Burnout em enfermeiros atuantes em serviços de saúde mental, especialmente nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). De modo geral, os achados indicam que o esgotamento emocional se destaca como a dimensão mais frequente entre esses profissionais, estando diretamente associado às condições de trabalho e às exigências emocionais inerentes ao cuidado. **Considerações finais:** Pode-se considerar que a Síndrome de Burnout em enfermeiros atuantes em Centros de Atenção Psicossocial está associada principalmente ao esgotamento emocional, à sobrecarga de trabalho e às condições organizacionais inadequadas, impactando negativamente a saúde mental dos profissionais e a qualidade da assistência prestada.

Palavras-chave: Esgotamento profissional, Enfermagem, Centros de atenção psicossocial.

ABSTRACT

Objective: To analyze the implications of burnout on the mental health of nurses and to identify coping strategies**. Methods:** An integrative literature review following rigorous steps, ranging from defining the topic and selection criteria to analyzing and synthesizing the results. The selection covered full-text scientific articles published between January 2015 and March 2025 in Portuguese, English, and Spanish, sourced from the SciELO, Virtual Health Library (VHL/BVS), MEDLINE/PubMed, LILACS, and BDENF databases. **Results:** Analysis of the studies included in this review provided a broader understanding of the repercussions of burnout syndrome among nurses working in mental health services, particularly in Psychosocial Care Centers (CAPS). Overall, the findings indicate that emotional exhaustion stands out as the most frequent dimension

[1] Faculdade Presidente Antônio Carlos (UNIPAC), Uberlândia – MG.
[2] Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba – MG.
[3] Universidade de Uberaba (UNIUBE), Uberlândia - MG.

SUBMETIDO EM: 6/2026 | ACEITO EM: 7/2026 | PUBLICADO EM: 8/2026

among these professionals, directly associated with working conditions and the emotional demands inherent to providing care. **Final considerations:** It can be concluded that burnout syndrome among nurses working in Psychosocial Care Centers is primarily associated with emotional exhaustion, excessive workload, and inadequate organizational conditions, negatively impacting both the professionals' mental health and the quality of care provided.

Keywords: Burnout, Nursing, Psychosocial care centers.

RESUMEN

Objetivo: Analizar las implicaciones del síndrome de desgaste profesional (*burnout*) en la salud mental de los enfermeros e identificar estrategias de afrontamiento. **Métodos:** Se realizó una revisión integradora de la literatura siguiendo pasos rigurosos, desde la definición del tema y los criterios de selección hasta el análisis y la síntesis de los resultados. La selección abarcó artículos científicos a texto completo publicados entre enero de 2015 y marzo de 2025 en portugués, inglés y español, provenientes de las bases de datos SciELO, Biblioteca Virtual en Salud (BVS), MEDLINE/PubMed, LILACS y BDENF. **Resultados:** El análisis de los estudios incluidos en esta revisión permitió una comprensión más amplia de las repercusiones del síndrome de *burnout* entre los enfermeros que trabajan en servicios de salud mental, particularmente en los Centros de Atención Psicosocial (CAPS). En general, los hallazgos indican que el agotamiento emocional destaca como la dimensión más frecuente entre estos profesionales, asociándose directamente con las condiciones laborales y las demandas emocionales inherentes a la prestación de cuidados. **Consideraciones finales:** Se concluye que el síndrome de *burnout* en los enfermeros de los Centros de Atención Psicosocial está asociado principalmente al agotamiento emocional, a la carga de trabajo excesiva y a condiciones organizativas inadecuadas, lo que repercute negativamente tanto en la salud mental de los profesionales como en la calidad de la atención prestada.

Palabras clave: Agotamiento profesional, Enfermería, Centros de atención psicosocial.

INTRODUÇÃO

A síndrome de burnout configura-se como uma das principais patologias que acometem a saúde mental no cenário ocupacional contemporâneo. Caracterizada como um estado de esgotamento crônico, sua manifestação clínica fundamenta-se na tríade: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Esse quadro incide majoritariamente sobre indivíduos submetidos a estressores severos, decorrentes de demandas laborais excessivas, cobrança por alta performance e jornadas de trabalho prolongadas (LIMA LAO, et al., 2023).

Estudos apontam que profissionais de saúde, sobretudo da enfermagem, integram uma das categorias mais vulneráveis à síndrome de burnout devido à exposição contínua a elevados níveis de estresse e demandas emocionais. Consequentemente, o comprometimento da saúde mental desses trabalhadores — essenciais à assistência da população — impacta diretamente a qualidade dos serviços prestados (RODRIGUES LM, et al., 2024).

Sabendo que essa atuação ocorre em diferentes cenários, como atenção básica, hospitais e unidades de urgência, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) desempenham papel fundamental na Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Essas instituições são responsáveis pelo acolhimento, manejo de crises e reabilitação de pessoas com transtornos mentais graves e persistentes (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

Nesses locais, além do acompanhamento clínico, os enfermeiros atuam diretamente na construção de vínculos terapêuticos, no planejamento interdisciplinar e no suporte familiar. Diferentemente de outras áreas da saúde, o cuidado psiquiátrico exige proximidade contínua com os assistidos, ampliando a demanda por envolvimento emocional. Essa característica, embora essencial à assistência, favorece o desgaste crônico

quando associada a condições de trabalho inadequadas (BRAGA FS e OLSCHOWSKY A, 2015; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

Nesse senário o cotidiano dos CAPS é marcado pela convivência com diferentes demandas assistenciais, incluindo situações de crise psiquiátrica, vulnerabilidade social, abandono familiar, uso problemático de álcool e outras drogas, além de transtornos mentais graves e persistentes. Diante dessa realidade, a enfermagem frequentemente toma decisões complexas, lida com a imprevisibilidade e administração de conflitos entre pacientes, familiares e a equipe multiprofissional. Tais circunstâncias geram elevado nível de tensão psicológica, especialmente quando não há recursos institucionais suficientes para atender às necessidades do serviço (BRAGA FS e OLSCHOWSKY A, 2015; ZANATTA AB e LUCCA SR, 2021).

Ademais, destaca - se o impacto que o sofrimento dos pacientes exerce sobre os profissionais. A exposição constante a histórias de exclusão e adoecimento mental provoca esgotamento progressivo na ausência de suporte emocional e organizacional estruturado. Dessa forma, a saúde mental do trabalhador torna-se elemento indispensável para a manutenção de uma assistência segura, humanizada e efetiva (MOREIRA AC e LUCCA SR, 2020; AZEVEDO DS, et al., 2019).

Cumpre ressaltar que, além das repercussões individuais, o Burnout compromete a qualidade da assistência. Profissionais exaustos enfrentam dificuldades para manter o padrão do cuidado, estabelecer relações interpessoais saudáveis e desenvolver estratégias terapêuticas eficazes. Como resultado, emergem prejuízos severos tanto para os trabalhadores quanto para a dinâmica organizacional e a população atendida (DYRBYE LN, et al., 2017; MASLACH C e LEITER MP, 2016).

Portanto, compreender os fatores associados ao Burnout na enfermagem é fundamental para subsidiar ações de prevenção e promoção da saúde ocupacional. A identificação de estratégias de enfrentamento na literatura pode, do mesmo modo, fortalecer práticas voltadas ao bem-estar profissional e aprimorar as condições laborais na saúde mental (MOREIRA AC e LUCCA SR, 2020; AZEVEDO DS, et al., 2019).

Embora a Síndrome de Burnout seja amplamente investigada em contextos hospitalares, ainda se observa uma lacuna na literatura no que se refere especificamente aos enfermeiros que atuam em serviços de saúde mental, especialmente nos CAPS (BRAGA FS e OLSCHOWSKY A, 2015; ZANATTA AB e LUCCA SR, 2021).

Diante do panorama exposto, estabelece-se a seguinte questão norteadora: quais são as repercussões da Síndrome de Burnout na saúde mental de enfermeiros atuantes em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e quais estratégias de enfrentamento encontram-se descritas na literatura científica?

A investigação desse cenário justifica-se pela necessidade de mapear os impactos ocupacionais nessa categoria, além de subsidiar intervenções eficazes para mitigar o desgaste profissional.

Desse modo, este estudo tem como objetivo geral analisar as evidências científicas disponíveis acerca das implicações do Burnout na saúde mental dos enfermeiros, bem como identificar as condutas de enfrentamento preconizadas pela literatura. Com isso, busca-se fomentar o fortalecimento das práticas institucionais e a promoção da saúde do trabalhador.

MÉTODOS

Este estudo é uma revisão integrativa da literatura, método que reúne e analisa criticamente evidências científicas para subsidiar a prática profissional. O processo segue etapas rigorosas, desde a definição do tema e critérios de seleção até a análise e síntese dos resultados. (MENDES KDS, et al., 2008).

Permitindo a inclusão de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, tanto experimentais quanto não experimentais, ampliando a compreensão do objeto investigado (SOUZA MT, et al., 2010). A questão norteadora foi elaborada com base na estratégia PICO (População, Intervenção, Comparação e Outcomes), que auxilia na organização e direcionamento das buscas bibliográficas (SANTOS CMA, et al., 2007).

Quadro 1 - Estruturação da questão de pesquisa segundo a estratégia PICO.

Elemento	Descrição
P (População)	Enfermeiros atuantes em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)
I (Intervenção)	Não se aplica
C (Comparação)	Diferentes contextos descritos na literatura
O (Outcomes)	Estratégias de enfrentamento e repercussões na saúde mental

Fonte: Olivério SKC, et al., 2026.

A seleção abrangeu artigos científicos textualmente completos, revisados por pares, publicados entre janeiro de 2015 e março de 2025 nos idiomas português, inglês e espanhol. O recorte temporal de dez anos justifica-se pela escassez de literatura recente sobre a Síndrome de Burnout em enfermeiros atuantes em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) ou serviços correlatos de saúde mental. Foram excluídas duplicatas, editoriais, cartas, resumos de eventos e estudos desalinhados ao escopo delimitado.

O levantamento bibliográfico ocorreu entre julho e setembro de 2025 nas bases de dados SciELO e via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), englobando MEDLINE/PubMed, LILACS e BDENF. Utilizou-se o cruzamento dos descritores controlados (DeCS/MeSH) Esgotamento Profissional, Enfermagem, Centros de Atenção Psicossocial, Saúde Mental e Síndrome de Burnout mediados pelo operador booleano AND. As estratégias de busca e os quantitativos de registros por base constam nos **Quadros 2** e **3**.

Quadro 2 - Descritores controlados utilizados nas estratégias de buscas nas bases de dados.

Descritores	Português	Inglês	Espanhol
Termo I	Esgotamento Profissional	Professional Burnout	Agotamiento Profesional
Termo II	Enfermagem	Nursing	Enfermeria
Termo III	Centros de Atenção Psicossocial	Psychosocial Care Centers	Centros de Atención Psicosocial
Termo IV	Saúde Mental	Mental Health	Salud Mental
Termo V	Síndrome de Burnout	Burnout Syndrome	Síndrome de Burnout

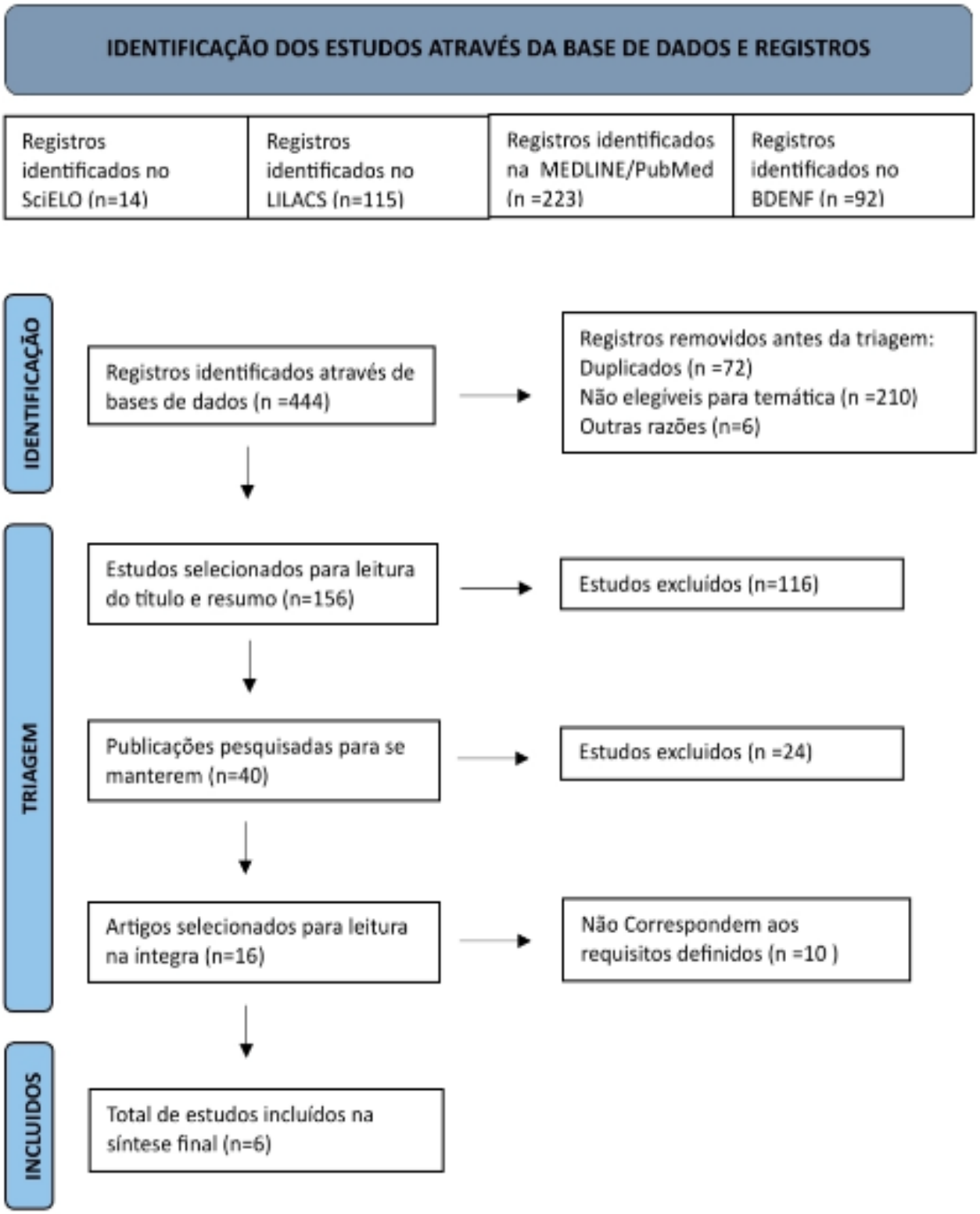
Fonte: Olivério SKC, et al., 2026.

Quadro 3 - Estratégias de busca e registros identificados por base de dados.

Estratégia de Buscas	LILACS	BDENF	MEDLINE/ PubMed	SciELO	Total
Esgotamento profissional AND Enfermagem AND Centros de Atenção Psicossocial	6	6	6	0	18
Síndrome de Burnout AND Enfermagem AND Centros de Atenção Psicossocial	2	3	0	0	5
Síndrome de Burnout AND Enfermagem AND Saúde Mental	103	79	193	14	389
Síndrome de Burnout AND Saúde Mental AND Centros de Atenção Psicossocial	4	4	24	0	32
Total	115	92	223	14	444

Fonte: Olivério SKC, et al., 2026.

Figura 1 - Fluxograma PRISMA, de identificação, triagem e seleção dos estudos.



Fonte: Olivério SKC, et al., 2026.

Os artigos incluídos foram organizados em um quadro sinóptico contendo autor, ano, objetivo, delineamento metodológico, principais resultados, conclusões e nível de evidência. Todos foram classificados como nível VI de evidência, conforme a hierarquia proposta por Melnyk BM e Fineout-Overholt E (2011), por se tratarem de pesquisas descritivas, qualitativas ou observacionais.

Quadro 4 - Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa.

Cod	Autor, ano	Objetivo	Metodologia	Principais resultados	Conclusões	Nível de evidencia
A1	AZEVEDO DS, et al., 2019.	Avaliar o risco de Síndrome de Burnout em enfermeiros da saúde mental.	Estudo transversal, quantitativo.	Alto risco de Burnout, associado a sobrecarga de trabalho, longas jornadas.	Necessidade de estratégias institucionais preventivas.	VI
A2	MOREIRA AC E LUCCA SR, 2020	Identificar fatores psicossociais associados ao Burnout em profissionais de saúde mental.	Estudo quantitativo, descritivo.	Alta prevalência de Burnout, com destaque para exaustão emocional.	Urgência de intervenções organizacionais e suporte psicológico.	VI
A3	ZANATTA AB; E LUCCA SR, 2021.	Verificar prevalência de Burnout em trabalhadores de CAPS e impactos na saúde mental.	Estudo transversal.	Alta taxa de Burnout entre profissionais de CAPS.	Necessidade de políticas públicas de apoio à saúde mental.	VI
A4	SILVA LO, et al., 2018.	Descrever a presença de Burnout em profissionais atuantes em CAPS	Estudo descritivo	Esgotamento relacionado à sobrecarga e escassez de recursos.	Reforça a importância do cuidado ao cuidador.	VI
A5	BRAGA FS E OLSCHOWSKY A, 2015.	Analisar prazer e sofrimento no trabalho de enfermeiros da saúde mental.	Estudo qualitativo.	Sofrimento psíquico e desmotivação pelo excesso de demandas.	Reforça a urgência de melhores condições de trabalho.	VI
A6	VIEIRA MV, 2015.	Investigar esgotamento emocional e satisfação laboral.	Estudo observacional quantitativo.	Esgotamento e baixa satisfação profissional.	Relação entre carga laboral e adoecimento mental.	VI

Fonte: Olivério SKC, et al., 2026.

A análise dos estudos permitiu identificar padrões relevantes relacionados à Síndrome de Burnout em enfermeiros atuantes em serviços de saúde mental. Os achados evidenciam não apenas as repercussões desse fenômeno na saúde mental dos profissionais, mas também indicam estratégias de enfrentamento descritas na literatura. Para melhor organização e compreensão dos resultados, os dados foram agrupados em duas categorias temáticas: (1) repercussões da Síndrome de Burnout na saúde mental dos enfermeiros e (2) estratégias de enfrentamento no contexto dos Centros de Atenção Psicossocial.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos incluídos nesta revisão integrativa possibilitou uma compreensão ampliada das repercussões da Síndrome de Burnout em enfermeiros atuantes em serviços de saúde mental, especialmente nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS). De modo geral, os achados indicam que o esgotamento emocional se destaca como a dimensão mais frequente entre esses profissionais, estando diretamente associado às condições de trabalho e às exigências emocionais inerentes ao cuidado em saúde mental.

Repercussões da síndrome de Burnout na saúde mental dos enfermeiros

Os estudos analisados apontam que o esgotamento emocional constitui a principal manifestação da Síndrome de Burnout entre enfermeiros que atuam nos Centros de Atenção Psicossocial. O estudo A2 identifica a exaustão emocional como dimensão predominante, enquanto o estudo A6 relaciona esse quadro à sobrecarga de trabalho e à redução da satisfação profissional. De forma complementar, o estudo A3 evidencia que o contato contínuo com o sofrimento psíquico dos usuários intensifica o desgaste emocional, tornando o ambiente dos CAPS particularmente suscetível ao adoecimento mental dos trabalhadores.

Além disso, observa-se a presença de despersonalização e distanciamento afetivo no exercício profissional. Embora essa dimensão não seja abordada de forma explícita em todos os estudos, o estudo A5 demonstra que o sofrimento psíquico pode levar à perda de sentido no trabalho e à desmotivação, configurando-se como um possível mecanismo de defesa diante das exigências emocionais do cuidado. Esse entendimento está em consonância com Maslach C e Leiter M (2016), que associam a despersonalização ao esgotamento prolongado.

Outro fator relevante refere-se à sobrecarga laboral e às condições organizacionais inadequadas. O estudo A1 associa o desenvolvimento do Burnout às longas jornadas e ao acúmulo de funções, enquanto o estudo A4 evidencia que a escassez de recursos humanos e materiais contribui significativamente para o desgaste físico e mental. Esses elementos reforçam que a síndrome não pode ser compreendida apenas sob uma perspectiva individual, mas também como um fenômeno relacionado à organização do trabalho.

Nessa mesma direção, Schaufeli WB, et al. (2009) destacam que ambientes com alta demanda e baixo suporte institucional favorecem o desenvolvimento do Burnout. De forma semelhante, Trindade LL e Lautert L (2010) apontam que a sobrecarga e a falta de reconhecimento profissional são fatores determinantes para o adoecimento psíquico em profissionais de enfermagem.

Adicionalmente, os estudos indicam impactos relevantes na satisfação profissional e na qualidade da assistência. O estudo A6 evidencia que o esgotamento está diretamente relacionado à insatisfação no trabalho, enquanto o estudo A5 demonstra que o sofrimento psíquico pode comprometer o vínculo com as atividades laborais.

Nesse contexto, Dyrbye LN, et al. (2017) destacam que o Burnout está associado à redução da qualidade do cuidado prestado e ao aumento de erros assistenciais, ampliando seus efeitos para além do profissional e atingindo diretamente os usuários dos serviços de saúde.

Outro aspecto importante diz respeito ao sofrimento psíquico global, que engloba sintomas como ansiedade, estresse e desgaste mental contínuo. O estudo A3 indica que o contexto dos CAPS, marcado por elevada demanda emocional, favorece esse processo, enquanto o estudo A4 reforça que a ausência de suporte institucional contribui para a intensificação desses impactos.

Os resultados analisados também permitem compreender que as repercussões da Síndrome de Burnout ultrapassam o âmbito exclusivamente emocional. Embora a exaustão emocional seja apontada como manifestação predominante, seus efeitos tendem a repercutir em diferentes dimensões da vida profissional e pessoal dos enfermeiros. O desgaste contínuo pode comprometer a capacidade de concentração, reduzir a motivação para o trabalho e dificultar a tomada de decisões diante de situações que exigem raciocínio rápido e resolução de problemas (MASLACH C E LEITER M, 2016; SCHAUFELI WB, et al., 2009).

Outro aspecto identificado nos estudos refere-se à influência do Burnout sobre as relações interpessoais estabelecidas no ambiente de trabalho. Profissionais submetidos a elevados níveis de estresse tendem a apresentar maior irritabilidade, dificuldades de comunicação e redução da tolerância frente às demandas cotidianas. Esse cenário pode impactar negativamente a dinâmica das equipes multiprofissionais, comprometendo a cooperação entre os trabalhadores e dificultando o desenvolvimento de práticas assistenciais integradas (TRINDADE LL E LAUTERT L, 2010; MOREIRA AS E LUCCA SR, 2020).

Observa-se ainda que o desgaste emocional prolongado pode favorecer sentimento de impotência diante das limitações encontradas nos serviços. Muitas vezes, os enfermeiros reconhecem as necessidades dos usuários, mas encontram barreiras estruturais, administrativas ou organizacionais que dificultam a implementação das intervenções consideradas necessárias. Essa discrepância entre o cuidado idealizado e as condições efetivamente disponíveis pode gerar frustração e contribuir para a intensificação do sofrimento psíquico (BRAGA FS E OLSCHOWSKY A, 2015; ZANATTA AB E LUCCA SR, 2021).

Os estudos também sugerem que o adoecimento relacionado ao trabalho pode resultar em afastamentos temporários, redução da produtividade e aumento da intenção de abandono da profissão. Embora nem todos os artigos abordem diretamente esses desfechos, os achados demonstram que a permanência em ambientes caracterizados por elevada sobrecarga e escasso suporte institucional favorece o desenvolvimento de condições incompatíveis com a manutenção do bem-estar ocupacional (AZEVEDO DS, et al., 2019; DYRBYE LN, et al., 2017).

Outro aspecto que merece destaque refere-se ao impacto do Burnout sobre a identidade profissional dos enfermeiros. Os estudos analisados permitem observar que o desgaste emocional contínuo pode comprometer a percepção de realização no trabalho, fazendo com que atividades anteriormente consideradas significativas passem a ser vistas apenas como obrigações rotineiras. Esse processo pode reduzir o sentimento de pertencimento ao serviço e enfraquecer a motivação para o exercício profissional (MASLACH C E LEITER MP, 2016).

Nos serviços de saúde mental, essa situação torna-se ainda mais relevante devido à necessidade de estabelecer vínculos terapêuticos duradouros com os usuários. A construção dessas relações exige disponibilidade emocional, escuta qualificada e envolvimento constante com as demandas apresentadas. Quando o profissional se encontra emocionalmente esgotado, sua capacidade de manter essas relações pode ser comprometida, dificultando a condução do cuidado e a continuidade das intervenções propostas (BRAGA FS e OLSCHOWSKY A, 2015; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

Além disso, o sofrimento decorrente do Burnout pode repercutir fora do ambiente de trabalho. Embora os estudos selecionados tenham enfatizado principalmente as consequências ocupacionais, observa-se que o desgaste emocional frequentemente ultrapassa os limites institucionais, interferindo no convívio familiar, social e na qualidade de vida dos trabalhadores. A dificuldade de desligar-se das demandas laborais e a permanência de sentimentos relacionados ao estresse podem favorecer um processo progressivo de exaustão (TRINDADE LL E LAUTERT L, 2010; SCHAUFELI WB, et al., 2009).

Outro aspecto identificado nos estudos refere-se à complexidade do cuidado desenvolvido nos Centros de Atenção Psicossocial. Diferentemente de outros cenários assistenciais, os enfermeiros que atuam nesses serviços lidam diariamente com demandas que envolvem não apenas questões clínicas, mas também aspectos sociais, familiares e emocionais dos usuários. Essa característica amplia a necessidade de envolvimento com o processo terapêutico e pode aumentar a exposição a situações de desgaste psicológico. Nesse contexto, a necessidade de conciliar diferentes responsabilidades assistenciais, administrativas e

relacionais contribui para a intensificação da carga mental de trabalho, favorecendo o desenvolvimento de sintomas relacionados ao Burnout (BRAGA FS E OLSCHOWSKY A, 2015; ZANATTA AB E LUCCA SR, 2021). Tal realidade reforça a importância de compreender o adoecimento ocupacional como resultado de múltiplos fatores que interagem continuamente no cotidiano dos serviços de saúde mental. Nesse sentido, torna-se fundamental reconhecer que a preservação da saúde mental dos enfermeiros representa não apenas uma necessidade individual, mas também uma condição essencial para a qualidade e sustentabilidade dos serviços de saúde mental. Profissionais que atuam em ambientes mais saudáveis tendem a desenvolver relações de trabalho mais satisfatórias, maior engajamento profissional e melhor capacidade de resposta às necessidades dos usuários assistidos (MOREIRA AS E LUCCA SR, 2020; WEST CP, *et al*., 2016).

Dessa forma, as repercussões da Síndrome de Burnout mostram-se multifatoriais, envolvendo dimensões emocionais, organizacionais e profissionais, com impacto significativo na saúde mental dos enfermeiros e na qualidade da assistência prestada.

Estratégias de enfrentamento no contexto dos centros de atenção psicossocial

No que se refere às estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout, os estudos analisados indicam que as intervenções devem ocorrer tanto no nível organizacional quanto individual, com maior ênfase nas mudanças institucionais.

Os estudos A1 e A2 destacam a necessidade de reorganização da carga de trabalho, redução das jornadas exaustivas e melhoria das condições laborais como medidas essenciais para a prevenção da síndrome. No entanto, observa-se que esses estudos não detalham a aplicação prática dessas estratégias, evidenciando uma lacuna entre o conhecimento produzido e sua efetiva implementação nos serviços.

Além disso, o estudo A4 aponta que a melhoria da estrutura dos serviços, incluindo a ampliação de recursos humanos e materiais, é fundamental para reduzir a sobrecarga e promover melhores condições de trabalho, reforçando o caráter organizacional do enfrentamento do Burnout.

No âmbito das relações de trabalho, o estudo A5 destaca o reconhecimento profissional, o apoio institucional e a valorização do trabalhador como fatores essenciais para a redução do sofrimento psíquico. De forma complementar, o estudo A6 evidencia que o fortalecimento do trabalho em equipe, a melhoria da comunicação e a criação de espaços de escuta contribuem para o aumento da satisfação profissional e a redução do esgotamento emocional. O estudo A3, por sua vez, sugere a necessidade de políticas públicas voltadas à saúde mental dos trabalhadores, ampliando a discussão para além do ambiente institucional imediato.

Esses achados são corroborados pela literatura. Segundo Maslach C e Leiter M (2016), intervenções organizacionais apresentam maior eficácia na prevenção do Burnout quando comparadas a estratégias exclusivamente individuais. Da mesma forma, West CP et al. (2016) destacam que programas institucionais voltados ao bem-estar dos profissionais, incluindo suporte psicológico e promoção da saúde mental, contribuem significativamente para a redução do esgotamento.

Por outro lado, Dyrbye LN, et al. (2017) ressaltam que estratégias individuais, como o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, autocuidado e suporte social, também desempenham papel importante, embora sejam insuficientes quando não acompanhadas de mudanças estruturais.

A educação permanente e a capacitação profissional também são apontadas como estratégias relevantes para o enfrentamento da Síndrome de Burnout, pois favorecem maior preparo para lidar com as demandas do trabalho em saúde mental, fortalecem a segurança profissional diante de situações complexas e contribuem para a redução do desgaste emocional (WEST CP, et al., 2016; COFEN, 2021).

Embora as intervenções institucionais sejam amplamente destacadas na literatura, os estudos analisados demonstram que a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis depende da articulação de diferentes estratégias complementares. A promoção de espaços destinados ao diálogo entre profissionais, por exemplo, possibilita o compartilhamento de experiências, a identificação precoce de situações de sofrimento e o fortalecimento do apoio mútuo entre os membros da equipe (SHANAFELT TD e NOSEWORTHY JH, 2017).

Além das estratégias institucionais já mencionadas, a literatura evidencia a importância do planejamento de ações preventivas voltadas à saúde do trabalhador. A identificação precoce de sinais de esgotamento emocional pode favorecer intervenções mais efetivas e reduzir a progressão do adoecimento ocupacional. Nesse sentido, avaliações periódicas das condições de trabalho, acompanhamento dos indicadores de absenteísmo e monitoramento do bem-estar dos profissionais podem auxiliar gestores na implementação de medidas preventivas. Essas ações contribuem não apenas para a preservação da saúde mental dos enfermeiros, mas também para a melhoria da qualidade da assistência oferecida aos usuários dos serviços de saúde mental (WEST CP, et al., 2016; SHANAFELT TD e NOSEWORTHY JH, 2017).

A literatura também sugere que momentos de educação permanente constituem ferramentas importantes para o enfrentamento do Burnout. Processos educativos voltados ao aprimoramento técnico e ao desenvolvimento de habilidades relacionais podem ampliar a segurança profissional diante das demandas do cuidado em saúde mental. Consequentemente, os trabalhadores tendem a apresentar maior preparo para lidar com situações complexas e emocionalmente exigentes (COFEN, 2021; WEST CP, et al., 2016).

Além disso, a implementação de ações voltadas à promoção da saúde do trabalhador pode contribuir para a prevenção do adoecimento ocupacional. Iniciativas relacionadas ao acompanhamento psicológico, grupos de apoio, atividades de promoção da qualidade de vida e incentivo ao autocuidado são frequentemente apontadas como recursos capazes de auxiliar no fortalecimento dos mecanismos de enfrentamento (DYRBYE LN, et al., 2017; WEST CP, et al., 2016).

Outro ponto importante consiste na necessidade de monitoramento contínuo das condições de trabalho. A identificação precoce de fatores associados à sobrecarga laboral permite o planejamento de intervenções mais efetivas e direcionadas às necessidades específicas de cada serviço. Dessa forma, torna-se possível atuar preventivamente antes que os impactos do desgaste ocupacional alcancem níveis mais severos (SHANAFELT TD e NOSEWORTHY JH, 2017).

Portanto, os resultados indicam que a prevenção e o enfrentamento da Síndrome de Burnout não devem ser compreendidos como responsabilidade exclusiva do trabalhador. Ao contrário, exigem comprometimento institucional, investimentos organizacionais e ações permanentes que promovam condições favoráveis ao exercício profissional e à preservação da saúde mental dos enfermeiros.

A criação de espaços formais de escuta pode representar uma estratégia relevante para a prevenção do esgotamento emocional. Reuniões periódicas, grupos de discussão e momentos destinados à troca de experiências possibilitam que os profissionais expressem dificuldades encontradas no cotidiano assistencial, compartilhem vivências e construam coletivamente alternativas para os desafios enfrentados nos serviços (BRAGA FS e OLSCHOWSKY A, 2015; WEST CP, et al., 2016).

Além disso, o fortalecimento das equipes multiprofissionais pode contribuir para uma distribuição mais equilibrada das responsabilidades e para a construção de redes de apoio dentro do ambiente de trabalho. Quando os profissionais percebem que podem contar com seus colegas e gestores diante das dificuldades, tornam-se mais capazes de lidar com situações estressantes e emocionalmente exigentes (MMOREIRA AS E LUCCA SR, 2020; SHANAFELT TD e NOSEWORTHY JH, 2017).

Dessa forma, as estratégias de enfrentamento devem ser compreendidas como ações contínuas e integradas, voltadas não apenas para a redução dos sintomas já instalados, mas também para a prevenção do adoecimento e para a promoção de ambientes laborais mais saudáveis e sustentáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se considerar que a Síndrome de Burnout em enfermeiros atuantes em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) está associada principalmente ao esgotamento emocional, à sobrecarga de trabalho e às condições organizacionais inadequadas, impactando negativamente a saúde mental dos profissionais e a qualidade da assistência prestada. Evidencia se que a Síndrome de Burnout constitui um problema relevante no contexto dos Centros de Atenção Psicossocial, uma vez que seus impactos ultrapassam o âmbito individual e alcançam também a dinâmica dos serviços e a qualidade da assistência prestada aos usuários. Observou-se que fatores relacionados à organização do trabalho, às exigências emocionais do cuidado em saúde mental

e à insuficiência de recursos humanos e materiais contribuem significativamente para o desenvolvimento do esgotamento profissional. Nesse sentido, torna-se fundamental que gestores e instituições reconheçam a saúde mental dos trabalhadores como elemento estratégico para o funcionamento dos serviços, promovendo ações que favoreçam ambientes laborais mais seguros, acolhedores e sustentáveis.

REFERÊNCIAS

1. AZEVEDO DS, et al. Risco de Síndrome de Burnout em enfermeiros da saúde mental. Revista de Enfermagem UFPE online, 2019; 13: 1–9.
2. BRAGA FS, OLSCHOWSKY A. Prazer e sofrimento no trabalho dos enfermeiros da saúde mental no contexto da reforma psiquiátrica. Revista de Enfermagem UFPE online, 2015; 9(3): 7086–7094.
3. COFEN – Conselho Federal de Enfermagem. Relatório da Pesquisa Nacional de Perfil da Enfermagem no Brasil. Brasília: COFEN, 2021. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/perfilenfermagem/. Acessado em: 20 de setembro de 2025.
4. DYRBYE LN, et al. Burnout among healthcare professionals: a call to explore and address this underrecognized threat. Academic Medicine, 2017; 92(1): 40–46.
5. LIMA LAO, et al. Saúde Mental e Esgotamento Profissional: Um Estudo Qualitativo Sobre os Fatores Associados à Síndrome de Burnout Entre Profissionais da Saúde. Boletim de Conjuntura (BOCA), 2023; V(16): 47.
6. MASLACH C, LEITER MP. Burnout at work: a psychological perspective. New York: Psychology Press, 2016.
7. MELNYK BM, FINEOUT-OVERHOLT E. Evidence-Based Practice in Nursing & Healthcare: A Guide to Best Practice. 3. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2011.
8. MENDES KDS, et al. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto & Contexto Enfermagem, 2008; 17(4): 758–764
9. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Diário Oficial da União, seção 1, Brasília, DF, 2011. Disponível em: https://bibliotecadigital.mdh.gov.br/jspui/bitstream/192/11285/1/PORTARIA%20N%c2%ba%203.088%2c%20DE%2023%20DE%20DEZEMBRO%20DE%202011.pdf. Acessado em: 30 de julho de 2025.
10. MOREIRA AS e LUCCA SR. Fatores psicossociais e Síndrome de Burnout entre profissionais dos serviços de saúde mental. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2020; 28: e3336.
11. RODRIGUES LM, et al. Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem: Uma Revisão Integrativa. Revista Brasileira Promoção da Saúde, 2024; 37: 14559.
12. SANTOS CMA, et al. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2007; 15(3): 508–511.
13. SCHAUFELI WB, et al. Burnout: 35 years of research and practice. Career Development International, 2009; 14(3): 204–220.
14. SHANAFELT TD, NOSEWORTHY JH. Executive leadership and physician well-being: nine organizational strategies. Mayo Clinic Proceedings, 2017; 92(1): 129–146.
15. SILVA LO et al. Síndrome de Burnout em profissionais dos Centros de Atenção Psicossocial: um estudo descritivo. Revista Enfermagem Atual In Derme, 2018; 85(23).
16. SOUZA MT, et al. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein, 2010; 8(1): 102–106.
17. TRINDADE LL, LAUTERT L. Síndrome de Burnout entre trabalhadores da estratégia de saúde da família. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2010; 44(2): 274–279.
18. VIEIRA MV. Esgotamento emocional e sua relação com a satisfação laboral e sobrecarga de trabalho na enfermagem em saúde mental: estudo observacional. 2015. 137 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2015.
19. WEST CP. et al. Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. The Lancet, 2016; 388(10057): 2272–2281.
20. ZANATTA AB, LUCCA SR. Síndrome de Burnout nos trabalhadores da Saúde Mental nos Centros de Atenção Psicossocial. Mundo Saúde (Online), 2021; 45: e1572020.