

## **Quando o cuidado adoce o cuidador: Burnout na enfermagem no período pós pandêmico**

*When care makes the caregiver sick: Burnout in nursing in the post-pandemic period*

**Yzabele de Nazaré Mariano Lopes** - Uninorte

**Hesla Francine de Souza Oliveira** - Uninorte

**Nathallya Victorya de Barros Ferraz** - Uninorte

**Anthagoras Dantas de Mesquita** - Uninorte

### **Resumo**

O presente estudo analisa a ocorrência e os impactos da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem no período pós-pandêmico. Destaca as causas, os fatores de risco e possíveis estratégias de enfrentamento. A metodologia adotada constitui-se em uma revisão integrativa de literatura de abordagem interdisciplinar, abrangendo publicações no campo da saúde e da crítica à organização estrutural do trabalho no período atinente à 2019 a 2025. Por meio da análise de dados realizada, restou demonstrado que o desenvolvimento da Síndrome de Burnout é multifatorial e decorre da relação do sujeito com a realidade em que está inserido. Identificase que a carga excessiva de trabalho, a responsabilidade constante pela vida do paciente, o contato diário com o sofrimento e a morte, a precariedade dos recursos e a falta de assistência especializada ofertada pelas instituições de saúde são fatores determinantes para o esgotamento profissional e para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. O estudo correlaciona as condições vivenciada pelos profissionais de enfermagem às estruturas históricas de exploração laboral, evidenciando que o *Burnout* é um indicador de falha na saúde ocupacional. Os resultados obtidos reforçam a urgência em promover a saúde mental e a valorização da categoria, visando mitigar o risco e o comprometimento da qualidade da assistência. Propõe-se, por fim, recomendações para o enfrentamento institucional desse fenômeno.

**Palavras-chave:** Burnout. Enfermagem. Exploração do trabalho. Pós Pandemia.

### **Abstract**

This study analyzes the occurrence and impacts of Burnout Syndrome in nursing professionals in the post-pandemic period. It highlights the causes, risk factors, and possible coping strategies. The methodology adopted consists of an integrative literature review with an interdisciplinary approach, encompassing publications in the field of health and critiques of the structural organization of work in the period from 2019 to 2025. Through data analysis, it was demonstrated that the development of Burnout Syndrome is multifactorial and stems from the individual's relationship with the reality in which they are embedded. It is identified that excessive workload, constant responsibility for the patient's life, daily contact with suffering and death, precarious resources, and lack of specialized assistance offered by health institutions are determining factors for professional burnout and the development of Burnout Syndrome. The study correlates the conditions experienced by nursing professionals with historical structures of labor exploitation, showing that Burnout is an indicator of failure in occupational health. The results obtained reinforce the urgency of promoting mental health and valuing the profession, aiming to mitigate the risk and compromise the quality of care. Finally, recommendations are proposed for the institutional approach to addressing this phenomenon.

**Keywords:** Burnout. Nursing. Labor exploitation. Post-pandemic.

## 1. Introdução

A evolução histórica da sociedade revela que o trabalhador passou por profundas transformações em seu espaço laboral, notadamente em rotinas, meios de produção e no papel que nele exerce. A Revolução Industrial, iniciada no século XVIII, demarcou uma nova realidade no tocante aos direitos desses sujeitos, visto que a mecanização e a produção em grande escala ocasionaram a exploração do proletariado, que passou a ser visto como mera fonte de produção em função da dinâmica capitalista de acúmulo de capital.

A realidade moderna capitalista demonstra a persistência da exploração no espaço de trabalho, a qual se estende ao desgaste físico e emocional. Nesse sentido, o presente estudo, sob um viés interdisciplinar, aponta inicialmente a relação entre a desumanização do trabalhador e a estrutura social, à luz dos ensinamentos de pensadores como Karl Marx.

Assim, após traçar o campo teórico relacionado à exploração e ao desgaste psíquico da classe trabalhadora ao longo da história, delinea-se o objeto central deste estudo: analisar a ocorrência e os impactos da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem no período pós-pandêmico. Serão detalhados os sintomas e as causas desta patologia de natureza ocupacional, cujos números se tornaram expressivos no contexto moderno.

A incidência da Síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem demonstra que as lacunas concernentes à assistência integral e multidisciplinar ao trabalhador ainda não foram superadas. Mesmo com a classificação da Síndrome no âmbito nacional e internacional, verificam-se problemas organizacionais nas instituições de saúde, em especial um ambiente de trabalho que exige que essa categoria profissional atue com carência de recursos e em jornadas demasiadamente longas.

No período pandêmico, restaram evidenciados os estigmas vivenciados por esses profissionais, que tiveram que lidar com a ausência de recursos para suas atuações, em concomitância com problemas internos relacionados ao medo, à perda e à morte.

A realidade hodierna, pós-pandêmica, evidencia que o desgaste emocional e psíquico, apesar de gradual, resultou em números significativos de trabalhadores diagnosticados com Síndrome de *Burnout*. Esta síndrome, em seu cerne, revela o estresse prolongado a que o sujeito esteve submetido, sendo um fator resultante de múltiplas causas.

Dessa maneira, a presente temática assume relevância em razão da necessidade de investigação aprofundada dos fatores internos e externos que revelem a realidade vivenciada pela categoria profissional de enfermagem no atual cenário. Sendo assim, o objetivo geral do

estudo é analisar a ocorrência e os impactos da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem no período pós-pandêmico, destacando seus fatores de risco, consequências e possíveis estratégias de enfrentamento.

Para isto, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: fundamentar teoricamente a Síndrome de *Burnout* como uma patologia intrinsecamente ligada à lógica da exploração capitalista do trabalho, por meio da análise das contribuições críticas de Karl Marx e Edward Palmer Thompson, analisar a natureza e a magnitude da sobrecarga profissional vivenciada pelos profissionais de enfermagem durante o período mais crítico da pandemia de COVID-19 e investigar de que forma os impactos e o legado da sobrecarga pandêmica se manifestam como fatores de esgotamento crônico e *Burnout* no contexto pós-pandêmico da enfermagem.

## 2. Marco Teórico

### 2.1 A exploração do trabalho e o adoecimento no capitalismo

Este capítulo tem como objetivo abordar, sob uma perspectiva interdisciplinar, a exploração do trabalho ao longo da história, com foco nas transformações sociais e econômicas do período da Revolução Industrial. Para essa finalidade, a análise baseia-se na crítica de autores como Karl Marx e Edward Palmer Thompson, que denunciaram a desumanização do trabalho e o desrespeito aos direitos inerentes do sujeito, como a dignidade e o mínimo existencial.

A partir dessa fundamentação histórica e sociológica, será demonstrada a relação mútua e indissociável entre a saúde (física e mental) e a realidade social do trabalhador. Por fim, o capítulo introduz a conceituação da Síndrome de *Burnout* presente na literatura, preparando o leitor para a análise detalhada de seus sintomas e causas no setor profissional da enfermagem.

A evolução do ambiente de trabalho resulta de diversas mudanças na sociedade, em especial os meios de produção desenvolvidos ao longo da história. É consabido que, sob uma perspectiva estrutural, o espaço de trabalho foi se desenvolvendo em concomitância aos recursos e meios de produção obtidos pelo homem, de modo que o surgimento de polos industriais, em contraposição a meios de trabalho baseados no extrativismo e no setor rural, rompe com o dinamismo consubstanciado pela execução do trabalho sem rotinas fixas, horários e sem remuneração.

Nesse contexto, o homem, no período industrial, é submetido a uma nova rotina e um novo meio de viver em sociedade. Assim, o resgate ao período industrial decorre dos estudos

realizados por historiadores no que concerne às formas de trabalho e às condições laborais em que os trabalhadores eram submetidos, como Karl Marx, um dos principais responsáveis por analisar e produzir escritos sobre a situação vivenciada pela classe trabalhadora no período industrial, bem como pelos autores clássicos das ciências sociais: Émile Durkheim e Max Weber.

É fortemente apontada nas pesquisas acerca das condições de trabalho vivenciadas pelo trabalhador no período industrial que a exploração ocorria principalmente em sua natureza física e econômica, isto é, ao trabalhador além de não ser conferidos direitos e garantias mínimas no ambiente de trabalho, era atribuído um papel de mera fonte de produção, um sujeito, portanto, com a única função de tornar o maquinário eficiente para produzir.

No entanto, o que pouco se observa nesse resgate histórico é que a exploração se estendia às condições emocionais e psicológicas vivenciadas por esses sujeitos, conquanto a exploração era sobretudo uma forma de tornar essa parcela da população isenta de proteção e do direito de viver com o mínimo existencial. Assim, é de ressaltar que a miséria, enquanto produto do sistema capitalista que imperava, também repercutia em problemas à saúde mental e emocional dessa população (Arvelos, Mazza, 2019).

Nos dizeres das autoras Arvelos e Mazza (2019) Marx em sua obra “Sobre o Suicídio” analise a problemática mental junto aos fatores econômicos e estruturais da época, tendo em vista que a conjuntura formada pela industrialização em massa ocasionou não somente na exploração dos trabalhadores, mas na desmoralização e na degradação do sujeito.

Para Marx o suicídio era para além de uma consequência de estados psíquicos profundos e que não eram tratados com seriedade e dignidade à época, era sobretudo um objeto de estudo sociológico, tendo em vista que o ser, mesmo dotado de particularidades e formações inerentes à sua condição humana, é antes de mais nada um sujeito social, ou seja, não se pode desvendar ou analisar temáticas relacionadas à saúde mental sem a compreensão da realidade social e estrutural, na qual o indivíduo está inserido.

Nessa senda, a saúde psíquica e mental acompanha a evolução da sociedade e, por consequência, evidencia as mazelas da sociedade. Em sua análise, Marx (p.29, 1864), afirmava que “O suicídio não é mais do que entre os mil e um sintoma da luta social geral”, visto que o ato de retirar a própria vida, independentemente da motivação, é mediada também pelas relações sociais formadas, seja no espaço familiar, no trabalho e na própria vivência.

Consolidando a relação entre indivíduo e o meio social em que está inserido, Marx (p.128, 1859) aponta que “O modo de produção da vida material condiciona o processo em

geral da vida social, político e espiritual, não é a consciência dos homens que determina o seu ser, mas o contrário, o ser social que determina sua consciência”. Lowy (2016), partilhando das ideias construídas e publicadas por Marx, atribuía às condições insalubres das cidades urbanas e a falta de direitos básicos ao trabalhador como uma das principais causas para o suicídio.

Ademais, havia uma promoção ideológica, promovida pela burguesia, no que se refere às condições laborais vivenciadas pela classe trabalhadora, isto é, em decorrência de reivindicações para melhores condições no espaço laboral, o Estado, junto à burguesia, tentava conter os ânimos, como bem descreve Edward Palmer Thompson (*apud* Fortes; Silva, 2007) “A mensagem para os pobres trabalhadores era simples, e foi resumida por Burke<sup>15</sup>, no ano de fome de 1795: ‘Paciência, trabalho, sobriedade, frugalidade e religião é o que se deve recomendar a eles; tudo o mais é pura fraude”.

O autor de “A formação da classe operária inglesa” denunciava as formas de repressão aos trabalhadores à época, principalmente em casos de rebelião à ordem imposta.

No contexto moderno, a crítica realizada pelos autores não está muito distante da realidade, principalmente no que se refere à relação do indivíduo com o meio em que está inserido. Assim, é possível observar que a saúde também se constitui como objeto de análise sociológica, pois sua gênese decorre da relação estrutural entre sociedade e sujeito.

Como bem assinala Sawaia:

Saúde é um fenômeno complexo e não basta a ampliação do enfoque biológico, no sentido de abranger o psicológico e o social, como variáveis, para superar a dicotomia mente-corpo instalada por Descartes. Saúde é uma questão eminentemente sócio-histórica e, portanto, ética, pois é um processo da ordem da convivência social e da vivência pessoal. (1995, p. 157)

Desse modo, as temáticas relacionadas à saúde estão intimamente relacionadas com a organização e comportamento social ao longo da história, isto é, os fatores externos e internos que modificaram as relações interpessoais, o modo de convivência, a formação das instituições familiares e tudo que se relaciona diretamente com a subjetividade do ente.

## 2.2 O conceito da Síndrome de Burnout: sintomas e causas

O conceito da Síndrome de Burnout é amplo na literatura, principalmente em razão das causas de seu surgimento. Na atualidade, tem ganhado destaque principalmente em razão do número de diagnósticos. No ponto de vista técnico, a Síndrome de Burnout se caracteriza como um fenômeno psíquico de natureza ocupacional, tendo como causa mais conhecida o esgotamento mental em razão de uma elevada exposição crônica a estresses no ambiente de trabalho.

*A priori*, foi descrita e analisada por Maslach e Jackson (1981), os quais apontaram três características principais para caracterização do burnout, dentre elas, a exaustão emocional do sujeito, a qual ocasiona a perda de energia e de realização para afazeres e anseios pessoais; a despersonalização, formada por atitudes impessoais relacionadas aos colegas de trabalho ou pacientes, quando se fala em profissionais da área da saúde e, por fim, a falta de realização profissional, a qual ocasiona sentimentos de incompetência e insatisfação.

Na visão de determinados autores, a síndrome não se caracteriza necessariamente como uma patologia, mas sim como uma junção de sintomas que, sob um caráter temporário ou não, definem um quadro clínico. Sob essa ótica, Marcondes (2014, p.12) aduz que a síndrome de Burnout é caracterizada pelo “pelo esgotamento físico, psíquico e emocional, em decorrência de trabalho estressante e excessivo, resposta ao estresse laboral crônico. É um quadro clínico resultante da má adaptação do homem ao seu trabalho”.

Por sua vez, sob uma análise da etimologia da palavra, Lima define que Burnout:

É uma composição de burn = queima e out = exterior, sugerindo assim, que a pessoa com esse tipo de estresse crônico, consome-se física e emocionalmente, passando a apresentar sintomas físicos, sintomas psíquicos e sintomas defensivo/comportamentais (2015, p.10)

Segundo a visão do autor, os sintomas possuem natureza física e mental, de modo que os comportamentos são originados diretamente da relação física/psíquica que o indivíduo realiza com o meio em que está inserido. No mais, é importante ressaltar que a Síndrome de Burnout estabelece graus de estresse em níveis elevados e relacionados diretamente ao ambiente e exercício laboral executado pelo indivíduo.

Assim, o estresse é um sintoma, não devendo, dessa forma, ser confundido com a sua formação crônica e prolongada, isto é, o burnout, como bem asseverado por Pereira:

A diferença do Burnout para o estresse é que existe uma resposta prolongada de estresse ocorrendo uma cronificação deste, estando relacionado ao mundo do trabalho e com o tipo de atividades laborais do indivíduo, quando os métodos de enfrentamento (coping) falharam ou foram insuficientes. Enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivos (eustresse) ou negativos (distresse) (2015, p.20).

Dessa maneira, se pode observar que a síndrome de Burnout se configura como uma reação à tensão emocional crônica prolongada no espaço de trabalho, motivada por situações de pressão e estresse constante. Tendo como seu principal resultado a ausência de motivação e satisfação na atuação profissional, podendo ser acentuado em determinadas categorias profissionais em razão da natureza e modalidade do trabalho exercido.

Nesse sentido, em decorrência da similaridade com situações de estresse que tendem a ser momentâneas, a síndrome não é diagnosticada de plano, principalmente em razão dos atuais formatos de trabalho que constantemente levam o indivíduo ao limite, seja por pressão interna, sobrecarga de demanda e até mesmo animosidade nas relações interpessoais.

Dentre os principais sintomas presentes na Síndrome de Burnout, há de destacar os seguintes:

Tendências ao isolamento, sentimento de onipotência, perda do interesse ao trabalho, ímpetos de abandonar o trabalho, ironia, cinismo. Negligência ou escrúpulo excessivo, irritabilidade, incremento da agressividade, incapacidade de relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento de consumo de substâncias (bebidas alcoólicas, cafezinhos, fumo exagerado, tranquilizantes), comportamento de alto risco, suicídio (Negreiros, 2015, p.11).

Os sintomas elencados acima podem ser identificados na Síndrome de Burnout e outras patologias psíquicas análogas, o que pode prejudicar um diagnóstico preciso, motivo pelo qual justifica o seu presente estudo e análise diante do número expansivo de trabalhadores com diagnósticos de depressão, ansiedade, síndrome de burnout e outras patologias psíquicas.

### **2.3 A Síndrome de *Burnout* na enfermagem: contexto pós-pandêmico**

O cenário da Pandemia de COVID-19 evidenciou a carência de recursos materiais, físicos e humanos no sistema de saúde. Por um lado, observava-se o crescimento vertiginoso de um vírus letal; de outro, a categoria profissional de enfermagem estava na linha de frente do combate à emergência sanitária. No período pandêmico vivenciado no país, diversas categorias profissionais foram afetadas, dentre elas, o setor de enfermagem, formado por diversos profissionais que precisaram conciliar a ética e responsabilidade no ambiente de trabalho com problemas pessoais, como a sobrecarga, ansiedade e diversos outros que foram acentuados pelo número de casos diagnósticos e mortes declaradas.

Durante o enfrentamento direto desses profissionais, o desgaste emocional e psicológico aumentou exponencialmente, principalmente em razão da grande responsabilidade e carga atribuída a esses profissionais à época (Miranda *et al*, 2020).

O cenário vivenciado pela pandemia causada pelo Covid-19 delineou uma modificação abrupta em toda sociedade, pois além da inexistência de tratamentos céleres de enfrentamento à doença, foi possível identificar a carência de recursos e infraestrutura no enfrentamento do novo vírus, o que, conseqüentemente, na realidade dos profissionais da saúde, gera culpa, impotência, ansiedade e frustração. Assim, se pode inferir que todos esses fatores foram determinantes para o desgaste mental e psicológico dos profissionais de enfermagem no período pandêmico.

Ademais, importante destacar que a Pandemia evidenciou um Sistema de Saúde já sobrecarregado. Os profissionais de enfermagem se viram ainda mais impostos às dificuldades inerentes à profissão: escassez de recursos físicos, humano e materiais, acrescendo-se com isso sentimento de impotência, medo da contaminação e desamparo no espaço de trabalho (Barreto et al, 2021; Rezer; Faustino, 2022).

Acerca da junção de fatores que ocasionaram o aumento exponencial de casos de depressão, ansiedade e síndrome de Burnout, as autoras Castro, Silva e Cruz revelam que no contexto pandêmico:

A sobrecarga imposta aos enfermeiros nesse contexto foi multifacetada. além do aumento exponencial na demanda por atendimento, os profissionais se depararam com longas jornadas de trabalho, falta de equipamentos de proteção individual (epis), decisões clínicas complexas, luto coletivo e a necessidade de isolar-se de seus familiares para evitar contaminações (2025, p.4)

Diante disso, é possível observar que o cenário pós-pandêmico revelou a falta de estrutura dos órgãos de saúde para o enfrentamento de cenários de grande demanda, principalmente no que refere à preparação dos profissionais, responsáveis pela organização, atuação e atendimento com os pacientes.

É consabido que a profissão da enfermagem se caracteriza principalmente pela permanência em maior parte ao lado do paciente e de seus familiares, o que além de ter provocado a inserção desses profissionais da linha de frente no combate ao novo coronavírus, ocasionou um grande responsabilidade socioemocional dos mesmos em relação às famílias e aos pacientes, responsabilidade esta que, sem a devida assistência e apoio psicológico, pode ter ruminado com a saúde mental desses profissionais, pois além de estarem atuando profissional e exercendo as suas funções, estavam, ao mesmo tempo, enfrentando os próprios medos, anseios e angústias (Barbosa *et al.*, 2020).

Insta destacar, dessa maneira, que a sobrecarga atribuída a esta categoria não rompeu com a nova realidade moderna e pós-pandêmica, onde a saúde mental é amplamente debatida. Isto é, ainda se predomina uma cultura de exploração de profissionais que estão em grau hierárquico inferior, fator este que além de gerar um acúmulo de encargos a determinados setores em detrimento de outros, gera uma grande e significativa insatisfação no ambiente de trabalho (Barros *et al*, 2020).

Nesse sentido, cumpre destacar que as atuais condições de trabalho conferidos ao setor profissional da enfermagem demonstram que, mesmo diante do exercício de um trabalho humanizado e atuante, o profissional é visto sob um olhar excessivamente técnico e mecânico,

o que, por consequência, culmina para além da sobrecarga, mas para mas para a alienação e coisificação desse profissional, que é reduzido a um olhar excessivamente técnico e mecânico, culminando na despersonalização ínsita à Síndrome de *Burnout* (Barros *et al*, 2020).

Dessa maneira, se faz imperioso pensar em maneiras de adequar o ambiente de trabalho às necessidades do trabalhador, notadamente melhores condições de infraestrutura, garantias trabalhistas, carga horária adequada, bem como reconhecimento profissional e oportunidade de crescimento.

#### **2.4 A Síndrome de *Burnout* na Enfermagem: A cristalização do sofrimento no contexto pós-pandêmico**

No setor da enfermagem a Síndrome de Burnout (SB) tem se acentuado em razão da grande carga de trabalho atribuída a esses profissionais, bem como o contato diário desses indivíduos com a morte e sofrimento, razões que, sem a intervenção ou assistência necessária, acabam fragilizando o exercício profissional e até mesmo os anseios e projeções individuais (Benevides-Pereira, 2019).

Ademais, cumpre mencionar que a Síndrome de *Burnout* reúne diversos aspectos, dentre ele, fatores relacionados ao comportamento humano e fatores estruturais relacionados ao ambiente de trabalho. Dessa maneira, além de aspectos organizacionais referentes à carência de recursos, à falta de infraestrutura e às cargas de trabalho em excesso, há também fatores individuais relacionados ao perfeccionismo individual, autocobrança e excesso de responsabilidade, normalmente motivado pela dificuldade pelo ente em estabelecer limites.

Como sabido os turnos de trabalho exercidos pelo profissional de enfermagem excede os horários “convencionados”, seja pelo período em que está sendo exercido, isto é, diurno e/ou noturno, seja pela quantidade de horas trabalhada. No que se refere aos fatores relacionados ao turno diurno, ressalte-se a alta demanda de trabalho, a falta de autonomia do profissional em atuar, bem como a insatisfação com os recursos ofertados pelas instituições (Vidotti *et al.*, 2018)

Por outro lado, no período noturno, Vidotti *et al* (2018) destacam a “insatisfação com o sono e lazer, ter filhos, não ter religião, ter menor tempo de trabalho na instituição e ser técnico de enfermagem impactaram negativamente os profissionais”.

O cenário pós pandêmico revelou em seu ponto nevrálgico a precarização do trabalho no setor da enfermagem, isto é, por meio da falta de assistência e apoio a essa categoria profissional, foi possível identificar as principais causas para o estresse no ambiente de trabalho

e, quando em níveis mais elevados, foi possível identificar a Síndrome de *Burnout* (Benevides-Pereira, 2019).

Esses profissionais, no contexto da pandemia, tiveram que apresentar uma resiliência emocional e física significativa em virtude do número de perdas, estas que, à época, englobaram até mesmo a perda de familiares e de colegas de trabalho que estavam na linha de frente. Nesse contexto, o sofrimento diário, as perdas e os fatores organizacionais foram decisivos para o adoecimento psíquico dessa categoria profissional (Paiva; Melo, 2022).

Importante destacar que, em virtude da feminização da profissão, as profissionais de enfermagem do sexo feminino enfrentaram uma sobrecarga no ambiente de trabalho, isto é, muitas enfermeiras precisaram conciliar as demandas laborais com atividades domésticas e familiares, como responsabilidade dos filhos, com o casamento e com o lar familiar. Esse duplo papel, alinhado ao cotidiano laboral exaustivo, provoca um significativo abalo emocional e psíquico na saúde dessas profissionais (Silva; Santos, 2022).

Dentre as principais críticas relacionadas à incidência da Síndrome de Burnout, os estudiosos, como Costa *et al* (2021), denunciam o despreparo institucional de unidades hospitalares em promover e criar políticas de assistência psicológica que de fato lidem com o sofrimento psíquico dos trabalhadores. Pelo contrário, o que se observa são profissionais sem acolhimentos com rotinas desgastantes e com grande acúmulo de trabalho.

Noutro ponto, cumpre destacar que, no contexto laboral, o impacto da Síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem pode incorrer em comportamentos e práticas lesivas àqueles e ao paciente, de modo que, sem a devido apoio psicológico, um profissional que esteja acometido por um grau crônico de estresse tende a cometer mais erros ou até mesmo demonstrar menos empatia com os pacientes, fator este que pode elevar as chances de erros em seu exercício profissional (Almeida *et al.*, 2020).

Sendo assim, em razão do aumento vertiginoso de profissionais diagnosticados com a Síndrome de Burnout, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu oficialmente, por meio da classificação internacional de doenças, que a síndrome em comento se constitui como um fenômeno ocupacional, ou seja, alinhada aos fatores estruturais do ambiente de trabalho. Dessa forma, em razão de tal natureza, a organização reforçou a importância de ações voltadas à promoção e à implementação de políticas que de fato criem medidas de assistência psicológica no espaço de trabalho (OMS, 2022).

Sob a ótica Nacional, o Ministério da Saúde, alinhado à classificação com a OMS, define a Síndrome de Burnout como um “distúrbio emocional com sintomas de exaustão

extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade (Brasil. 2024).

No tocante à realidade do setor de enfermagem, Castro, Silva e Cruz (2025) destacam a importância de que as instituições de saúde criem programas permanentes de saúde mental, levando em consideração à realidade de cada paciente e os fatores organizacionais internos do ambiente de trabalho.

Para essa finalidade, destacam que se faz necessária a criação de oficinas, capacitações, momentos de escuta e estratégias de enfrentamento baseadas na análise e levantamento de dados em cada instituição, com o principal fito de garantir um atendimento humanizado e que desenvolva a autonomia e a dignidade de cada trabalhador no espaço laboral.

No que se refere às estratégias de prevenção que devem ser adotadas, importante destacar estas devem englobar medidas individualizadas e coletivas, visto que, apesar da natureza ocupacional da Síndrome de Burnout, os sintomas repercutidos em cada indivíduo levam em consideração diversos aspectos, como familiares, relacionamentos, relações interpessoais no espaço de trabalho e outros.

Desse modo, é imprescindível que o acolhimento psicológico ocorra por meio de atendimentos individuais e com propostas de terapêuticas baseadas na realidade apontada pelo profissional. Por sua vez, além do acolhimento individual, é de suma importância que sejam desenvolvidos espaços que integrem os profissionais de maneira coletiva, isto é, rodas e espaços de conversa que permitam a construção de lações e um espaço de convivência mais saudável, considerando que tais práticas integrativas e de apoio podem elevar o combate ao isolamento emocional e à sobrecarga emocional vivenciada por esses profissionais (Castro; Vasconcelos, 2022).

### 3. Metodologia

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma Revisão de Literatura de abordagem qualitativa, visando aprofundar a compreensão da Síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem no contexto pós-pandemia. A coleta de dados para esta revisão foi conduzida exclusivamente na base de dados *Google Acadêmico*, seguindo um método de amostragem por relevância e posterior aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.

As buscas foram realizadas utilizando três *strings* específicas, que geraram os seguintes resultados aproximados: 1) "Evolução histórica da síndrome de Burnout", que

retornou aproximadamente 5.170 resultados, dos quais foram revisados os títulos dos 50 mais relevantes; 2) "sobrecarga laboral e desgaste emocional", que resultou em cerca de 1.370 resultados, sendo revisados os títulos e resumos dos 100 primeiros; e 3) "síndrome de burnout na enfermagem", que apresentou 212 resultados, dos quais 15 foram inicialmente selecionados para análise.

Após a leitura na íntegra dos artigos selecionados em todas as buscas e a remoção de duplicatas e estudos que não atendiam ao corte temporal ou à temática principal (foco em Burnout, Enfermagem e contexto pós-pandêmico), a amostra final de análise foi reduzida aos quatro trabalhos utilizados neste estudo.

A estratégia de busca foi construída a partir da combinação dos seguintes descritores, consultados e validados no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e/ou no Medical Subject Headings (MeSH) para padronização da terminologia: *enfermagem*, *burnout*, *exploração do trabalho*, *dupla jornada*, *estresse ocupacional*, *COVID-19* e *pós-pandemia*. O rigor da busca será garantido pela utilização dos operadores booleanos, como: (Enfermagem AND Burnout AND COVID-19) OR (Enfermagem AND Exploração do Trabalho AND Pós-Pandemia).

Os critérios de inclusão consideram publicações disponíveis na íntegra, no idioma português que abordem diretamente a temática central do *burnout* na enfermagem no período de interesse. Foram excluídos artigos em outras línguas e focados exclusivamente em outras categorias profissionais da saúde.

A seleção do material ocorreu em duas fases: a primeira, pela leitura de títulos e resumos; e a segunda, pela leitura do texto completo dos artigos pré-selecionados para aplicação rigorosa dos critérios de exclusão. Por fim, a análise dos dados foi conduzida por meio da categorização temática, guiada por pressupostos teóricos que permitam uma abordagem crítica e interdisciplinar.

#### 4. Resultados e Discussão

Conforme detalhado na Metodologia, a amostra final de análise foi composta por quatro (4) trabalhos, os quais foram selecionados por sua relevância e foco no *Burnout* em profissionais de enfermagem nos contextos pandêmico e pós-pandêmico. O quadro 1 a seguir sumariza as principais características dos estudos incluídos, como autores, data de publicação, título do artigo, metodologia e os principais resultados.

### Quadro 1- Síntese dos resultados de quatro artigos selecionados

AUTOR/ANO	TÍTULO	METODOLOGIA	RESULTADOS
BARROS, AB; SILVA, VR da; GOMES, KEA; MONTE, CE; MOURA, MERB de; ALVES, SM; LIRA, PF; LUZ, DCRP (2020)	Impactos da pandemia da covid-19 na saúde mental dos profissionais de enfermagem	Revisão Integrativa de Literatura	O desgaste e esgotamento na profissão de enfermagem durante a conturbada assistência à COVID-19, pode acabar provocando a Síndrome de Burnout. Esses sintomas estão sendo comumente identificados entre profissionais da expostos às altas taxas de morte, e os que possuem o sentimento de insuficiência durante sua assistência.
ARVELLOS; Erika de Freitas; MAZZA, Tayná Bonfim Mazzei (2019)	Sobre o suicídio: as contribuições teóricas de Karl Marx.	Materialismo Histórico-dialético	O indivíduo se forma a partir da sua relação com a realidade concreta, isso significa que os indivíduos estão diretamente ligados à produção material de existência que são historicamente e socialmente inseridos. Assim, a evolução dos meios e rotinas de trabalho, notadamente a Revolução Industrial, demonstrou a progressiva coisificação do trabalhador, elemento central que acentuou sua exploração. Tal dinâmica estabeleceu um modelo de trabalho moderno caracterizado pelo tratamento desumanizado e indigno, fundado na redução do sujeito a um mero instrumento produtivo.
CASTRO; M.I de M; SILVA, V.B da; CRUZ, A.C.N (2025)	Síndrome de Burnout Pós-Covid-19: Impactos na atenção à saúde dos enfermeiros.	Revisão Integrativa	A literatura aponta a gravidade o aumento de números de profissionais de enfermagem diagnósticos com Síndrome de Burnout, o que evidencia que, mesmo no contexto pós-pandêmico, ainda prevalece na realidade de enfermeiros condições de trabalho desgastantes.
SILVA, et al (2025)	Os efeitos da Síndrome de Burnout pós pandemia nos profissionais da saúde.	Revisão integrativa de Literatura	Os principais fatores agravantes para Síndrome de Burnout são: aumento da carga horária, ambiente de trabalho estressante, aumento da quantidade de atendimentos diários, afastamento de amigos e familiares e valores baixos de salário.

Fonte: autores do estudo (2025).

A primeira categoria de análise é desenvolvida a partir de um olhar crítico e interdisciplinar, debruçando-se sobre os fatores históricos e estruturais da exploração do trabalho. Esta abordagem visa correlacionar a saúde mental dos profissionais de enfermagem

com a realidade estrutural na qual estão inseridos. Argumenta-se que o adoecimento psíquico não é um fenômeno individual, mas sim uma consequência direta da relação palpável entre sujeito e sociedade, que delimita o comportamento e a saúde do indivíduo em todas as suas esferas de atuação.

As autoras Arvellos e Marzza (2019) destacam que a formação do indivíduo decorre diretamente de sua relação com a realidade concreta, ou seja, para que determinados eventos e fenômenos sejam compreendidos, como a Síndrome de Burnout e sua incidência na categoria profissional de enfermagem, é importante que se analise a evolução da sociedade sob um olhar sociológico e histórico. Para essa finalidade, citam Vigotski (1987), autor que propõe que o estudo dialético de um fenômeno significa estudá-lo em seu processo histórico, sua origem e suas transformações.

As autoras argumentam ainda que a Revolução industrial demarcou uma nova realidade para os trabalhadores: produzirem sem receberem o justo por suas produções, iniciando, a partir dessa nova dinâmica, o fenômeno do acúmulo de capital. Constatam que é, por meio da Sociologia, que os temas de saúde mental, como o suicídio, são amplamente explorados, principalmente sob a ótica de Karl Marx.

Embora a obra não analise especificamente a Síndrome de *Burnout* na enfermagem, o trabalho desenvolvido pelas autoras e escolhido para fundamentar a temática aqui explorada é fundamental para embasar a presente discussão, pois demonstra como a lógica exploratória e a coisificação do trabalhador, observadas desde o período industrial, persistem nas condições da sociedade moderna e se materializam no esgotamento profissional dos profissionais de enfermagem.

No cenário pandêmico, a falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) constituiu uma das evidências mais significativas da precariedade infraestrutural do sistema de saúde, conforme argumentam Castro, Silva e Cruz (2025) e Silva et al. (2025). A ausência de recursos essenciais expôs os profissionais da linha de frente a uma maior vulnerabilidade à contaminação. Esta situação crítica, somada à alta demanda assistencial sem o devido apoio estratégico, culminou no acúmulo de estresse e desgaste emocional da categoria.

Dentre a estigmatização vivenciada em tal período, Barros et al. (2020) destacam que, além da árdua realidade experimentada pelos profissionais na linha de frente, havia o temor da população em se aproximar da categoria devido ao risco de contaminação. Tal comportamento social evidenciou a fragilidade do apoio e da comunicação direcionados a esses trabalhadores,

culminando em um sentimento de isolamento e aprofundando o desgaste emocional e psicológico da equipe de enfermagem.

No que concerne à exaustão emocional desses profissionais no cenário pós-pandêmico, Castro; Silva e Cruz (2025) explicam que diversos fatores contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, especialmente a carga excessiva de trabalho, a responsabilidade constante pela vida do paciente, o contato diário com o sofrimento e a morte, bem como a precariedade dos recursos ofertados pelas instituições de saúde.

A carência de recursos ofertados pelas instituições de saúde está intrinsecamente ligada à desvalorização da categoria. Silva *et al.* (2025) destacam que, devido às longas e exaustivas jornadas laborais, consolida-se a concepção de que os profissionais de enfermagem são "sobre-humanos". Essa percepção contribui para a escassez de atenção e assistência especializada voltada à saúde psicológica e emocional da equipe. Diante desse quadro, os autores sugerem a formulação e implementação de políticas e métodos de assistência que garantam o acesso dos trabalhadores aos recursos necessários para o seu desenvolvimento pessoal e equilíbrio emocional, atuando como uma estratégia fundamental de prevenção ao *Burnout*.

## Considerações Finais

O presente estudo cumpriu seu objetivo central de analisar a ocorrência, os sintomas e as principais causas da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, destacando, para essa finalidade, a complexa relação entre o adoecimento psíquico prolongado e as condições estruturais do trabalho nos contextos pandêmico e pós-pandêmico.

Inicialmente, a análise buscou investigar a desumanização e coisificação do trabalho no processo produtivo, com o propósito de demonstrar que, mesmo em temas de saúde, existe uma relação interna entre os fatores estruturais e a realidade do sujeito. Nesse sentido, após traçar o campo teórico dos fatores estruturais atinentes à organização do trabalho, foi possível inferir que a Síndrome de *Burnout* se qualifica como uma doença laboral de origem organizacional, sendo indissociável de suas causas a análise do contexto em que os indivíduos estão inseridos.

Os trabalhos selecionados revelaram que, de fato, o trabalhador é submetido a condições de trabalho precárias, fato manifestado não somente pela carência de recursos, mas também pela sobrecarga laboral excessiva e a falta de assistência psicológica direcionada aos problemas individuais e coletivos. Os estudos analisados enfatizam a necessidade de

formulação de políticas institucionais que promovam, de maneira efetiva, a capacitação e a saúde mental desses profissionais, por meio de assistências psicológicas que facilitem a comunicação e a empatia no espaço laboral, como rodas de conversa e atividades coletivas.

Além disso, é crucial que sejam investigadas, no contexto pós-pandêmico, as causas preponderantes da Síndrome de *Burnout* na rotina e realidade do trabalhador, a fim de facilitar a realização de metodologias de ajuda psicológica que integrem os fatores organizacionais à realidade individual.

A realidade atual remonta à crítica estrutural evidenciada na fundamentação teórica: a exploração e a coisificação do trabalhador, características do modo de produção capitalista, manifestam-se no sistema de saúde pela desumanização do profissional de enfermagem e pela negação do seu apoio humanizado. Foi possível inferir que o esgotamento emocional do profissional não é apenas um problema de saúde individual, visto que a despersonalização do indivíduo, um dos principais sintomas do *Burnout*, pode comprometer a qualidade da assistência ofertada e, inclusive, acarretar problemas éticos no espaço de trabalho. A concepção do enfermeiro como um profissional "sobre-humano" perpetua a falta de assistência psicológica e a inação institucional.

Dessa forma, a principal limitação deste estudo reside na natureza da metodologia de revisão e na restrição do número de artigos na amostra central, o que sugere a necessidade de aprofundamento. Espera-se, assim, que este trabalho contribua para o reconhecimento do *Burnout* como uma questão de saúde pública e estrutural. É imperativo que sejam implementadas políticas institucionais que garantam o dimensionamento adequado de pessoal, a justa remuneração e o acesso permanente a programas de saúde mental ocupacional, pois com a formulação e implementação de políticas integradas e humanizadas, será possível garantir a saúde e valorização da Enfermagem será possível assegurar a qualidade e a segurança do cuidado à sociedade.

## Referências

ARVELOS, Erika de Freitas; MAZZA, Tayná Bonfim Mazzei. Sobre o suicídio: as contribuições teóricas de Karl Marx. In: MONTEIRO, Solange Aparecida de Souza (Org.). *A produção do conhecimento nas ciências humanas 3*. Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2019.

ALMEIDA, M. H. R. et al. Efeitos da Síndrome de Burnout na atuação dos profissionais de saúde: uma revisão integrativa. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 94, p. e021006, 2020.

BARBOSA, D. J. et al. Fatores de estresse nos profissionais de enfermagem no combate à pandemia da COVID-19: síntese de evidências. *Comunicação em Ciências da Saúde*, v. 31, supl. 1, p. 31-47, 2020.

BARROS, A. B. et al. Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos profissionais de enfermagem. *Revista Brasileira de Desenvolvimento*, v. 10, p. 81175–81184, 2020.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2019.

CASTRO, M. I. de M.; SILVA, V. B. dá; CRUZ, A. C. N. Síndrome de Burnout pós-COVID-19: impactos na atenção à saúde dos enfermeiros. *Revista Foco*, v. 18, n. 6, p. e8784, 2025.

COSTA, L. F. et al. A saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, supl. 1, 2021.

FORTES, A.; SILVA, A. M. da. Revisitando um clássico da história social: a estrutura narrativa de *A Formação da Classe Operária Inglesa*. *Revista Universidade Rural: Série Ciências Humanas*, Seropédica, RJ: EDUR, v. 29, n. 2, p. 1-24, jul./dez. 2007.

LÖWY, Michael. Um Marx insólito. In: MARX, Karl. *Sobre o suicídio*. São Paulo: Boitempo Editorial, 2006.

MARCONDES, L. P. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 3-44, 2014.

MARX, Karl. *Para a crítica da economia política* (Prefácio de janeiro de 1859).

MARX, Karl. *Sobre o suicídio*. São Paulo: Boitempo Editorial, 2006.

MIRANDA, F. M. A. et al. Condições de trabalho e o impacto na saúde dos profissionais de enfermagem frente à COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 2020.

NEGREIROS, O. F. *Estresse no cotidiano*. São Paulo: Pancast Editora, p. 23, 2015.

PAIVA, R. S.; MELO, M. C. Saúde mental da enfermagem após a COVID-19: uma questão de saúde pública. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 96, p. e021003, 2022.

PEREIRA, H. H. A síndrome do Burnout. *Revista Brasileira de Medicina*, v. 44, n. 8, p. 1-109, 2015.



SILVA, J. C.; SANTOS, T. M. As múltiplas jornadas da enfermagem feminina na pandemia: trabalho, família e sofrimento psíquico. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 47, e34, 2022.

SILVA, Ana Clara Ramos et al. Os efeitos da Síndrome de Burnout pós-pandemia nos profissionais da saúde. *Jornal de Pesquisa Médica e Biociências*, v. 1, p. 137–147, 2025.

THOMPSON, E. P. *A formação da classe operária inglesa*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

VIDOTTI, V. et al. Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 26, p. e3022, 2018.