

Síndrome de Burnout em enfermeiros durante a pandemia de Covid-19: uma revisão integrativa da literatura.

Burnout syndrome in nurses during the Covid-19 pandemic: an integrative literature review.

Daniela Fernanda Pereira^{1*}
Elvis Sandy Villca Condori^{2*}
Flávia Regina Lima Torres^{3*}
Jacilma Gomes Soares Pereira^{4*}
Lohana de Souza Alves^{5*}
Priscilla de Andrade Silva^{6*}
Marinela Ariete Agostinho^{7*}
Silvana Flora de Melo^{8*}
Alessandro C. Rocha^{9*}

RESUMO

A pandemia de COVID-19 impôs uma sobrecarga sem precedentes aos profissionais de enfermagem, que atuaram na linha de frente do combate à doença em condições adversas, incluindo longas jornadas de trabalho, exposição constante ao risco de contaminação, escassez de equipamentos de proteção individual, contato frequente com a morte e afastamento de familiares. Essas condições desgastantes potencializaram o desenvolvimento da Síndrome de Burnout (SB), também denominada Síndrome do Esgotamento Profissional, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. O problema central desta pesquisa consiste em compreender de que forma a pandemia da COVID-19 impactou a saúde mental dos enfermeiros e qual a relação desse impacto com o desenvolvimento da SB, uma vez que o adoecimento desses profissionais compromete não apenas sua qualidade de vida, mas também a segurança e a eficácia da assistência prestada aos pacientes. Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos profissionais de enfermagem e sua relação com o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, com base nas evidências científicas disponíveis na literatura. Trata-se de

uma revisão integrativa da literatura, conduzida seguindo as seis etapas do método proposto por Mendes, Silveira e Galvão (2008). A busca foi realizada nas bases de dados LILACS, SciELO, MEDLINE/PubMed e BVS, utilizando os descritores "Síndrome de Burnout", "Esgotamento Profissional", "Enfermeiros", "COVID-19" e "Saúde Mental", combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos originais, revisões e estudos transversais publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra de forma gratuita. A amostra final foi composta por 16 artigos científicos e o documento oficial do Ministério da Saúde. Os resultados demonstraram que a prevalência de burnout grave entre profissionais de saúde dobrou durante o pico da pandemia, passando de 30,4% para 63,2%, retornando a 34,5% após o término dos cuidados a pacientes com COVID-19. Enfermeiros apresentaram maiores níveis de exaustão emocional e despersonalização quando comparados a médicos. Os principais fatores de risco identificados foram: sobrecarga laboral, medo de contágio, falta de equipamentos de proteção individual, escassez de recursos humanos, desvalorização profissional, insônia, exposição a mortes em larga escala e frustração pela perda de pacientes. Mulheres, profissionais do turno noturno e enfermeiros da linha de frente foram os grupos mais vulneráveis. Fatores protetivos incluíram apoio da chefia, boas relações com a equipe de trabalho e presença de parceiro afetivo. Além disso, altas prevalências de ansiedade (47,9%), depressão (41,8%) e estresse (66,7%) foram registradas entre os profissionais de enfermagem durante o período pandêmico. Conclui-se que a pandemia de COVID-19 intensificou significativamente o adoecimento mental dos enfermeiros, tornando urgente a implementação de políticas institucionais de apoio psicológico, melhoria das condições de trabalho, redução da sobrecarga laboral, fornecimento adequado de equipamentos de proteção individual e valorização profissional como estratégias essenciais de prevenção e enfrentamento da Síndrome de Burnout.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional; COVID-19; Enfermeiros; Saúde Mental; Pandemias.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic imposed an unprecedented burden on nursing professionals, who worked on the front lines of the fight against the disease under adverse conditions, including long working hours, constant exposure to the risk of contamination, shortage of personal protective equipment, frequent contact with death, and separation from family members. These grueling conditions enhanced the development of Burnout Syndrome (BS), also known as Professional Exhaustion Syndrome, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. The central problem of this research consists of understanding how the COVID-19 pandemic impacted the mental health of nurses and the relationship between this impact and the development of BS, since the illness of these professionals compromises not only their quality of life but also the safety and effectiveness of the care provided to patients. Given this scenario, the present study aimed to analyze the impacts of the COVID-19 pandemic on the mental health of nursing professionals and its relationship with the development of Burnout Syndrome, based on scientific evidence available in the literature. This is an integrative literature review, conducted following the six stages of the method proposed by Mendes, Silveira, and Galvão (2008). The search was performed in the LILACS, SciELO, MEDLINE/PubMed, and BVS databases, using the descriptors "Burnout Syndrome," "Professional Burnout," "Nurses," "COVID-19," and "Mental Health," combined by the Boolean operators AND

and OR. Original articles, reviews, and cross-sectional studies published between 2020 and 2025, in Portuguese, English, and Spanish, available in full and free of charge, were included. The final sample consisted of 16 scientific articles and the official document from the Ministry of Health. The results demonstrated that the prevalence of severe burnout among health professionals doubled during the peak of the pandemic, rising from 30.4% to 63.2%, returning to 34.5% after the end of care for patients with COVID-19. Nurses presented higher levels of emotional exhaustion and depersonalization when compared to physicians. The main risk factors identified were: workload overload, fear of contagion, lack of personal protective equipment, shortage of human resources, professional devaluation, insomnia, exposure to large-scale deaths, and frustration over the loss of patients. Women, night-shift professionals, and frontline nurses were the most vulnerable groups. Protective factors included support from leadership, good relationships with the work team, and the presence of an effective partner. Furthermore, high prevalences of anxiety (47.9%), depression (41.8%), and stress (66.7%) were recorded among nursing professionals during the pandemic period. It is concluded that the COVID-19 pandemic significantly intensified the mental illness of nurses, making it urgent to implement institutional psychological support policies, improve working conditions, reduce workload, provide adequate personal protective equipment, and ensure professional appreciation as essential strategies for preventing and coping with Burnout Syndrome.

Keywords: Professional Burnout; COVID-19; Nurses; Mental Health; Pandemics.

1. INTRODUÇÃO

No final de 2019, a cidade de Wuhan, na China, foi palco dos primeiros casos de pneumonia por SARS-CoV-2, levando a Organização Mundial da Saúde a declarar estado de pandemia em 11 de março de 2020 (VALDES-ELIZONDO et al., 2023; BORGES et al., 2021). Os sistemas de saúde foram submetidos a uma demanda sem precedentes, com crescimento exponencial de casos e óbitos.

Os profissionais de enfermagem, maior contingente de trabalhadores da saúde, estiveram na linha de frente, enfrentando condições adversas como jornadas exaustivas, escassez de equipamentos de proteção individual (EPIs) e exposição constante ao risco de contaminação (STAJN et al., 2024).

A Síndrome de Burnout (SB) é definida pelo Ministério da Saúde (2025) como um distúrbio emocional caracterizado por exaustão extrema, estresse e esgotamento físico decorrentes de trabalho desgastante. A SB é composta por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal (BORGES et al., 2021; REESE; LINDEN; MARTINS, 2021).

Estudos pré-pandêmicos já apontavam a enfermagem como categoria vulnerável à SB. No entanto, a COVID-19 agravou esse cenário. Como descreve DIOGO et al. (2021, p. 2), "os enfermeiros que estão na linha de frente, além de cuidarem de pacientes em situação grave e potencialmente mortal, vivem uma situação de risco de contágio e de morte".

Estudo multicêntrico com 1.052 enfermeiros identificou que aproximadamente 42% apresentaram níveis moderados ou altos de burnout (BORGES et al., 2021). No México, a prevalência de burnout grave foi de 30,4% pré-pandemia, 63,2% durante o pico e 34,5% pós-pandemia (VALDES-ELIZONDO et al., 2023). No Chile, a exaustão emocional atingiu 45,1% dos profissionais (CONTRERAS et al., 2024).

No Brasil, 66,7% dos enfermeiros relataram estresse, 47,9% ansiedade e 41,8% depressão (FERREIRA et al., 2024). Enfermeiros hospitalares e docentes apresentaram aumento da exaustão emocional e redução da realização profissional durante a pandemia (REZER e FAUSTINO, 2022). A fadiga em enfermeiros docentes associou-se ao trabalho remoto e ao cuidado de filhos (GUTIERRES-RUIVO et al., 2023).

Diante do exposto, este estudo partiu da seguinte questão norteadora: quais os impactos da pandemia na saúde mental dos enfermeiros e sua relação com a Síndrome de Burnout? A partir desse questionamento, delineou-se o objetivo geral que orientou a presente revisão.

2. OBJETIVO

Analisar os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos profissionais de enfermagem e sua relação com o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, com base nas evidências científicas disponíveis na literatura publicada entre 2020 e 2025.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que permite sintetizar resultados de pesquisas sobre um tema de maneira sistemática, ordenada e abrangente, contribuindo para a compreensão de determinado fenômeno e para a

identificação de lacunas do conhecimento (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008). O estudo seguiu as seis etapas propostas pelos autores: 1) estabelecimento da questão norteadora; 2) busca na literatura; 3) organização das informações extraídas; 4) avaliação dos estudos incluídos; 5) interpretação dos resultados; e 6) síntese e apresentação da revisão (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A questão norteadora definida foi: “Quais os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos profissionais de enfermagem e qual a relação desses impactos com o desenvolvimento da Síndrome de Burnout?”. Para responder a essa pergunta, realizou-se levantamento bibliográfico nas bases LILACS, SciELO, MEDLINE/PubMed e BVS, durante os meses de março e abril de 2026.

Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Síndrome de Burnout”, “Esgotamento Profissional”, “Enfermeiros”, “COVID-19” e “Saúde Mental”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR (STAJN et al., 2024; FERREIRA et al., 2024).

Os critérios de inclusão foram: artigos originais, revisões integrativas ou sistemáticas, estudos transversais, coortes e estudos qualitativos; publicados entre 2020 e 2025; nos idiomas português, inglês ou espanhol; disponíveis na íntegra de forma gratuita; que abordassem a relação entre a pandemia, a saúde mental de enfermeiros e a SB (BORGES et al., 2021; DIOGO et al., 2021).

Os critérios de exclusão foram: artigos com acesso restrito; editoriais, cartas ao editor, anais de eventos; teses, dissertações e monografias; estudos que não apresentassem a população de enfermeiros de forma específica ou que não abordassem a SB como desfecho principal; publicações anteriores a 2020 (VALDES-ELIZONDO et al., 2023; CONTRERAS et al., 2024).

A seleção dos estudos foi realizada em três etapas por dois revisores independentes: leitura de títulos e resumos, leitura na íntegra e resolução de divergências por consenso ou com terceiro revisor (STAJN et al., 2024). Após a aplicação dos critérios, a amostra final foi composta por 16 artigos científicos e o documento oficial do Ministério da Saúde (2025), provenientes de Brasil, México, Chile, Portugal, Espanha e China (VALDES-ELIZONDO et al., 2023; BORGES et al., 2021; CONTRERAS et al., 2024).

Para a extração dos dados, utilizou-se planilha eletrônica contendo: autores, ano, país, delineamento metodológico, amostra, principais resultados e fatores de

risco (STAJN et al., 2024). Os dados foram analisados de forma descritiva, com apresentação dos achados em tabela síntese.

As citações seguiram a NBR 10520 da ABNT (2002) e as referências a NBR 6023 da ABNT (2018). Por se tratar de revisão integrativa com dados secundários de domínio público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme Resolução CNS nº 510/2016, tendo sido respeitados os princípios éticos de autoria e integridade científica.

4. RESULTADOS

A análise dos 16 estudos selecionados permitiu identificar a prevalência da Síndrome de Burnout entre enfermeiros em diferentes contextos geográficos e momentos da pandemia, bem como os principais fatores de risco associados, as populações mais vulneráveis e as estratégias de proteção e enfrentamento adotadas. Os resultados foram organizados em categorias temáticas para facilitar a compreensão e a síntese das evidências.

4.1 Caracterização dos estudos incluídos

A amostra final foi composta por 16 artigos científicos publicados entre 2020 e 2025, além do documento oficial do Ministério da Saúde (2025). Os estudos originaram-se de diferentes países: Brasil (n=9), México (n=1), Chile (n=1), Portugal (n=1), Espanha (n=1) e China (n=1), além de um estudo multicêntrico envolvendo Portugal, Espanha e Brasil (BORGES et al., 2021) e uma revisão de escopo com artigos de múltiplos países (PEREIRA et al., 2023). Quanto ao delineamento metodológico, predominaram os estudos transversais quantitativos (n=6), as revisões integrativas da literatura (n=6), as revisões narrativas (n=2), os estudos qualitativos (n=1) e a revisão de escopo (n=1).

Tabela 1: Caracterização dos estudos incluídos na revisão

ID	Autores/Ano	País	Tipo de estudo	Principais achados sobre Burnout
----	-------------	------	----------------	----------------------------------

E1	VALDES-ELIZONDO et al., 2023	México	Transversal	Burnout grave: 30,4% pré; 63,2% pico; 34,5% pós. Enfermeiros > médicos (p<0,001; p=0,002)
E2	STAJN et al., 2024	Brasil	Revisão integrativa	10 fatores de risco: sobrecarga, estresse, medo, falta EPIs, escassez RH, desvalorização,

				impotência, falta apoio, insônia
E3	GUTIERRES-RUIVO et al., 2023	Brasil	Transversal	Fadiga à distância: física (p=0,041), mental (p=0,001), emocional (p=0,019). Cuidar filhos (p=0,012; p=0,001; p=0,000)
E4	BORGES et al., 2021	Multi	Multicêntrico	42-43% burnout moderado/alto. Despersonalização: Espanha (1,60), Portugal (0,60), p<0,001
E5	REZER e FAUSTINO, 2022	Brasil	Transversal	Aumento EE (23→31,5 hospitalar; 25→31 docentes); redução RP (28→39,1; 23→41,1)
E6	REESE, LINDEN e MARTINS, 2021	Brasil	Revisão	Depressão e angústia como sinais mais destacados
E7	RIBEIRO; SCORSOLINI-COMIN; SOUZA, 2020	Brasil	Revisão	UTI como ambiente de alto desgaste

E8	CONTRERAS et al., 2024	Chile	Transversal	Burnout 8,4%; AE 45,1%. Protetores: parceiro (p<0,05), horário diurno (p<0,05), apoio chefia (p<0,01)
E9	FERREIRA et al., 2024	Brasil	Revisão	Estresse (66,7%), ansiedade (47,9%), depressão (41,8%)
E10	PEREIRA et al., 2023	Brasil	Revisão de escopo	Intervenções: teleatendimento (21,4%), atividade física (13,3%)
E11	DIOGO et al., 2021	Portugal	Qualitativo	Estratégias: compartilhamento, apoio equipe, esperança
E12	CASTRO, SILVA e CRUZ, 2025	Brasil	Revisão	Alta prevalência EE, DP e baixa RP no pós-pandemia
E13	BORGES et al., 2021 (fatores)	Brasil	Revisão	Fatores: contato infectados, distanciamento, mortes, frustração
E14	ALVES, SOUZA e MARTINS, 2022	Brasil	Revisão	Fatores: depressão, ansiedade, insônia, sobrecarga, medo, falta RH
E15	ALVES et al., 2025	Brasil	Revisão	Impactos: estresse, ansiedade, esgotamento, isolamento, culpa
E16	MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2025	Brasil	Documento	Definição e sintomas da SB

Fonte: Criado pelos autores.

4.2 Prevalência da Síndrome de Burnout

VALDES-ELIZONDO et al. (2023) constataram que a prevalência de burnout grave foi de 30,4% no período pré-pandemia, elevou-se para 63,2% durante o pico ($p < 0,001$) e reduziu para 34,5% após o término dos cuidados. Os enfermeiros apresentaram maiores percentuais de exaustão emocional ($p < 0,001$) e despersonalização ($p = 0,002$) quando comparados aos médicos.

Estudo multicêntrico com 1.052 enfermeiros identificou que aproximadamente 42% dos profissionais apresentaram níveis moderados ou altos de burnout: 42% em Portugal, 43% na Espanha e 42% no Brasil (BORGES et al., 2021). No Chile, a prevalência geral de burnout foi de 8,4%, porém a exaustão emocional atingiu 45,1% dos participantes (CONTRERAS et al., 2024).

No Brasil, REZER e FAUSTINO (2022) observaram aumento da exaustão emocional (23 para 31,5 no contexto hospitalar; 25 para 31 entre docentes) e redução da realização profissional (28 para 39,1 no hospitalar; 23 para 41,1 entre docentes) durante a pandemia.

4.3 Prevalência de transtornos mentais associados

FERREIRA et al. (2024) identificaram que os profissionais de enfermagem apresentaram: 66,7% de estresse, 47,9% de ansiedade e 41,8% de depressão. ALVES, SOUZA e MARTINS (2022) concluíram que depressão, ansiedade, insônia, sobrecarga de trabalho, medo de contaminação e perda repentina de pacientes foram os fatores de maior prevalência para a SB.

4.4 Fatores de risco para a Síndrome de Burnout

STAJN et al. (2024) identificaram 10 fatores que contribuíram para a SB durante a pandemia, com destaque para: aumento da jornada/sobrecarga laboral (10 estudos), elevação do estresse/ansiedade (10 estudos), insegurança/medo de contágio (10 estudos), falta/baixa qualidade de EPIs (9 estudos), escassez de RH (9 estudos) e

baixa realização profissional/desvalorização (9 estudos). O Quadro 2 apresenta a síntese desses fatores e a frequência com que apareceram nos estudos analisados.

Quadro 2: Fatores relacionados à Síndrome de Burnout em enfermeiros durante a pandemia de COVID-19

Fator relacionado à Síndrome de Burnout	Estudos que identificaram o fator
Aumento da jornada de trabalho/sobrecarga laboral	10 estudos
Elevação do estresse/pressão e sintomas de ansiedade	10 estudos
Insegurança / medo de contágio	10 estudos
Falta e/ou baixa qualidade de recursos materiais	9 estudos
Escassez de recursos humanos	9 estudos
Baixa realização profissional/desvalorização / baixa remuneração	9 estudos
Mudanças repentinas de rotina/fluxo de trabalho	8 estudos
Impotência diante da morte de pacientes e pares de profissão	7 estudos
Falta de apoio institucional	7 estudos
Insônia	5 estudos

Fonte: Adaptado de STAJN et al. (2024, p. 8)

BORGES et al. (2021), em revisão integrativa sobre fatores de risco para a SB, complementaram os achados ao identificar os seguintes estressores adicionais: contato próximo com pacientes infectados, distanciamento da família e amigos, falta de medicamentos específicos, cobertura midiática sensacionalista, sentimentos de apoio inadequado, risco de contrair o vírus e preocupação de contágio de familiares,

exposição a mortes em larga escala e frustração pela perda de pacientes, além de conhecimento limitado sobre prevenção e controle do vírus.

4.5 Populações mais vulneráveis

Os estudos analisados identificaram que determinados subgrupos de enfermeiros apresentaram maior vulnerabilidade ao desenvolvimento da SB durante a pandemia. VALDES-ELIZONDO et al. (2023) evidenciaram que os enfermeiros do turno noturno apresentaram níveis mais elevados de burnout em comparação aos profissionais do turno diurno, com diferenças significativas nas dimensões exaustão emocional e despersonalização. As mulheres também foram identificadas como grupo de maior risco, hallazgo consistente com os achados de outros estudos (BORGES et al., 2021; CONTRERAS et al., 2024).

No estudo chileno, CONTRERAS et al. (2024) observaram que o burnout foi menos prevalente em profissionais com horário diurno ($p < 0,05$) e naqueles que percebiam apoio da chefia ($p < 0,01$) e boas relações com a equipe de trabalho ($p < 0,01$). A presença de parceiro afetivo também se mostrou um fator protetivo, associando-se negativamente à exaustão emocional ($p < 0,05$).

GUTIERRES-RUIVO et al. (2023), ao analisarem especificamente os enfermeiros docentes de universidades públicas brasileiras durante o trabalho remoto e híbrido, identificaram que as mulheres, que representavam 87,7% da amostra, foram as mais afetadas pela fadiga física, mental e emocional, especialmente aquelas que precisavam conciliar o trabalho remoto com o cuidado de filhos e as atividades domésticas.

4.6 Fatores protetivos e estratégias de enfrentamento

CONTRERAS et al. (2024) identificaram fatores protetivos significativos contra o desenvolvimento da SB: a percepção de apoio da chefia ($p < 0,01$) e as boas relações com o ambiente laboral ($p < 0,01$) associaram-se a menores níveis de exaustão emocional e despersonalização.

DIOGO et al. (2021), em estudo qualitativo com 11 enfermeiros portugueses da linha de frente, descreveram as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos

profissionais para gerenciar as emoções durante a pandemia. Os participantes relataram como estratégias eficazes: o compartilhamento de experiências e emoções com a equipe, a manutenção da esperança e da motivação, o desvio do foco de atenção para coisas positivas, o apoio da família e amigos, e a prática de atividades de lazer nos momentos de descanso. Os autores concluíram que os enfermeiros demonstraram capacidade de transformar positivamente a experiência emocional, mesmo diante de condições adversas.

PEREIRA et al. (2023), em revisão de escopo que analisou 85 artigos, mapearam as intervenções para ansiedade que podem ser realizadas por enfermeiros no contexto da pandemia. As intervenções mais frequentes foram: teleatendimento/consulta remota (21,4% dos estudos), atividade física (13,3%), técnicas para aprimoramento de habilidades psicocognitivas (20,0%), práticas complementares e integrativas de saúde (15,3%), técnicas de relaxamento (15,3%) e adoção de hábitos de vida saudáveis (11,7%).

5. DISCUSSÃO

A presente revisão integrativa analisou 16 estudos científicos publicados entre 2020 e 2025, com o objetivo de compreender os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos profissionais de enfermagem e sua relação com o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Os resultados evidenciaram que a pandemia intensificou significativamente os fatores de risco ocupacional aos quais os enfermeiros estão historicamente expostos, resultando em um aumento expressivo da prevalência da SB, especialmente durante os picos de internações hospitalares. A discussão a seguir está organizada em categorias temáticas que emergiram da análise dos estudos.

5.1 O aumento da prevalência da Síndrome de Burnout durante a pandemia

Os achados desta revisão demonstram que a prevalência da SB entre profissionais de saúde sofreu elevação expressiva durante o primeiro pico da pandemia, dobrando em relação ao período pré-pandemia e retornando a níveis próximos aos basais após o término dos cuidados a pacientes com COVID-19 (VALDES-ELIZONDO et al., 2023). Esse padrão de elevação seguido de redução

sugere que o principal gatilho para o agravamento da síndrome foi o estressor agudo representado pela superlotação dos serviços de saúde, pela escassez de recursos e pelo desconhecimento inicial sobre o novo coronavírus.

No estudo mexicano, a prevalência de burnout grave saltou de 30,4% no período pré-pandemia para 63,2% durante o pico de internações, retornando a 34,5% um mês após o encerramento dos atendimentos (VALDES-ELIZONDO et al., 2023, p. 3). Estes resultados são corroborados por achados internacionais: na China, a prevalência de burnout entre profissionais de saúde durante o pico da pandemia foi de 69,7%, e no Reino Unido, de 55% (apud VALDES-ELIZONDO et al., 2023). A consistência desses dados em diferentes países evidencia o caráter global do fenômeno e a universalidade dos fatores estressores associados à crise sanitária.

No contexto brasileiro, REZER e FAUSTINO (2022) também observaram aumento dos escores de exaustão emocional e redução da realização profissional entre enfermeiros hospitalares e docentes durante a pandemia. Os autores destacaram que as mudanças impostas pela COVID-19 geraram insegurança, novos paradigmas e alterações significativas no processo de trabalho, tanto na assistência hospitalar quanto no ensino remoto emergencial, contribuindo para o desenvolvimento da SB nesses dois segmentos da profissão.

5.2 Enfermeiros como grupo de maior vulnerabilidade em comparação a outros profissionais de saúde

Um achado consistente em múltiplos estudos foi a maior vulnerabilidade dos enfermeiros à SB quando comparados a médicos e outros profissionais de saúde. VALDES-ELIZONDO et al. (2023) demonstraram que os enfermeiros apresentaram percentuais significativamente mais elevados de exaustão emocional ($p < 0,001$) e despersonalização ($p = 0,002$) em relação aos médicos que atuavam na mesma unidade hospitalar.

Esta maior vulnerabilidade pode ser explicada por vários fatores. Primeiro, os enfermeiros mantêm contato mais direto e prolongado com os pacientes, especialmente em unidades de terapia intensiva, onde a gravidade dos casos demanda atenção contínua (RIBEIRO; SCORSOLINI-COMIN; SOUZA, 2020). Segundo, a enfermagem historicamente enfrenta condições de trabalho mais

precárias, com jornadas extensas, menor remuneração e menor reconhecimento social em comparação a outras categorias da saúde (STAJN et al., 2024; ALVES; SOUZA; MARTINS, 2022).

No estudo multicêntrico de BORGES et al. (2021), aproximadamente 42% dos enfermeiros portugueses, espanhóis e brasileiros apresentaram níveis moderados ou altos de burnout, percentuais que superam os encontrados em estudos com médicos nos mesmos países. Os autores atribuíram essa diferença às especificidades do trabalho de enfermagem, que envolve não apenas a execução de procedimentos técnicos, mas também o gerenciamento do cuidado e o suporte emocional contínuo aos pacientes e familiares.

5.3 Fatores de risco associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout

STAJN et al. (2024) identificaram 10 fatores que contribuíram para o surgimento ou agravamento da SB na equipe de enfermagem durante a pandemia. Os três fatores mais frequentes, presentes em todos os 10 estudos analisados, foram: aumento da jornada de trabalho e sobrecarga laboral, elevação do estresse e da pressão no trabalho e insegurança ou medo de contágio. Esses achados são consistentes com a literatura internacional e evidenciam a multidimensionalidade dos fatores envolvidos no adoecimento mental dos profissionais.

BORGES et al. (2021), em revisão sobre fatores de risco, complementaram esses achados ao identificar estressores adicionais específicos do contexto pandêmico: contato próximo com pacientes infectados, distanciamento obrigatório da família e amigos, exposição a mortes em larga escala, frustração pela perda de pacientes mesmo após todos os esforços, e conhecimento limitado sobre prevenção e controle do vírus. Os autores destacaram que,

Os profissionais de saúde que estão na linha de frente proporcionando assistência ao paciente com a COVID-19, provavelmente, são expostos ao maior risco de infecção devido ao contato próximo e frequente com os pacientes e a maiores cargas de trabalho. (BORGES et al., 2021, p. 13)

A falta de equipamentos de proteção individual (EPIs) foi outro fator de risco amplamente documentado. STAJN et al. (2024) identificaram que a falta ou baixa qualidade de EPIs esteve presente em 9 dos 10 estudos analisados. No Brasil, a

escassez de EPIs foi agravada pela má qualidade dos equipamentos disponíveis, que causaram lesões por fricção e cisalhamento em muitos trabalhadores, agravando os aspectos físicos e psicológicos do ambiente de trabalho (STAJN et al., 2024, p. 9).

A escassez de recursos humanos também foi apontada como fator determinante, presente em 9 dos 10 estudos da revisão de STAJN et al. (2024). Os participantes relataram que a falta de pessoal resultou em elevado desgaste emocional nas equipes, levando à exaustão física e mental, especialmente diante da constante exposição à morte em larga escala e à frustração por não conseguirem salvar vidas, apesar de todos os esforços.

5.4 A sobrecarga de trabalho e as jornadas excessivas como principais gatilhos

A sobrecarga de trabalho foi o fator mais citado nos estudos analisados, presente em 100% das pesquisas revisadas pela STAJN et al. (2024). Durante a pandemia, o desgaste físico e mental foi generalizado, agravado pela responsabilidade e pela sobrecarga de trabalho. As constantes situações de medo, angústia, incerteza e estresse, vivenciadas em ambientes superlotados, com pacientes contaminados e com alta transmissibilidade viral, exigiam um atendimento de enfermagem preciso e cauteloso.

ALVES, SOUZA e MARTINS (2022) corroboram esses achados ao afirmarem que a sobrecarga de trabalho, associada a extensas jornadas laborais e ao medo de contaminação, foram os fatores de maior prevalência para o desencadeamento da SB em profissionais de enfermagem. Os autores destacaram que a pandemia impôs um ritmo de trabalho frenético, com os profissionais atuando por longos períodos sem descanso adequado, o que comprometeu não apenas sua saúde física e mental, mas também a qualidade da assistência prestada aos pacientes.

No estudo de GUTIERRES-RUIVO et al. (2023) com enfermeiros docentes, a sobrecarga manifestou-se de forma específica no contexto do trabalho remoto e híbrido. Os autores identificaram diferenças significativas entre o modo de trabalho (totalmente online, híbrido ou presencial) e as três dimensões de fadiga: física ($p=0,041$), mental ($p=0,001$) e emocional ($p=0,019$). A necessidade de conciliar o trabalho docente com o cuidado de filhos e as atividades domésticas, especialmente

entre as mulheres, que representavam 87,7% da amostra, contribuiu significativamente para os altos níveis de fadiga observados.

5.5 Populações mais vulneráveis: mulheres, turno noturno e profissionais da linha de frente

Os estudos analisados identificaram consistentemente que mulheres, profissionais do turno noturno e aqueles atuando diretamente na linha de frente do atendimento a pacientes com COVID-19 apresentaram maior vulnerabilidade ao desenvolvimento da SB.

VALDES-ELIZONDO et al. (2023) evidenciaram que os enfermeiros do turno noturno apresentaram níveis mais elevados de burnout em comparação aos profissionais do turno diurno, com diferenças significativas nas dimensões exaustão emocional e despersonalização. Este achado pode estar relacionado à maior dificuldade de conciliação entre trabalho e vida familiar, aos distúrbios do sono causados pelo trabalho noturno e à menor supervisão e suporte disponíveis durante a noite.

No Chile, CONTRERAS et al. (2024) observaram que o burnout foi menos prevalente em profissionais com horário diurno ($p < 0,05$) e naqueles que percebiam apoio da chefia ($p < 0,01$) e boas relações com a equipe de trabalho ($p < 0,01$). A presença de parceiro afetivo também se mostrou um fator protetivo, associando-se negativamente à exaustão emocional ($p < 0,05$). Estes resultados sugerem que o suporte social, tanto no âmbito profissional quanto pessoal, desempenha um papel fundamental na mitigação dos efeitos estressores do trabalho.

A maior vulnerabilidade das mulheres foi atribuída a múltiplos fatores. Primeiro, a enfermagem é uma profissão majoritariamente feminina: no estudo de GUTIERRES-RUIVO et al. (2023), 87,7% da amostra era composta por mulheres; no estudo de BORGES et al. (2021), 83% dos participantes eram do sexo feminino. Segundo, durante a pandemia, as mulheres enfermeiras precisaram conciliar as exigências do trabalho na linha de frente com a sobrecarga de responsabilidades domésticas e o cuidado de filhos e idosos, especialmente com o fechamento de escolas e creches (GUTIERRES-RUIVO et al., 2023; STAJN et al., 2024).

5.6 Fatores protetivos e estratégias de enfrentamento

Apesar do cenário adverso, os estudos analisados também identificaram fatores protetivos e estratégias de enfrentamento que auxiliaram os enfermeiros a gerenciar o estresse ocupacional e prevenir o desenvolvimento da SB.

CONTRERAS et al. (2024) demonstraram que a percepção de apoio da chefia ($p < 0,01$) e as boas relações com o ambiente laboral ($p < 0,01$) associaram-se a menores níveis de exaustão emocional e despersonalização. Este achado reforça a importância de uma gestão participativa e humanizada, que valorize a escuta ativa e o reconhecimento dos profissionais, como estratégia institucional de prevenção do adoecimento mental.

DIOGO et al. (2021), em estudo qualitativo com 11 enfermeiros portugueses da linha de frente, descreveram as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais para gerenciar as emoções durante a pandemia. Os participantes relataram como estratégias eficazes: o compartilhamento de experiências e emoções com a equipe, a manutenção da esperança e da motivação, o desvio do foco de atenção para coisas positivas, o apoio da família e amigos, e a prática de atividades de lazer nos momentos de descanso. Os autores concluíram que,

Os enfermeiros demonstraram capacidade de transformar positivamente esta experiência profundamente emocional. (DIOGO et al., 2021, p. 8)

PEREIRA et al. (2023), em revisão de escopo que analisou 85 artigos, mapearam as intervenções para ansiedade que podem ser realizadas por enfermeiros no contexto da pandemia. As intervenções mais frequentes foram: consultas com o profissional da saúde no formato remoto/teleatendimento (21,4% dos estudos), atividade física (13,3%), técnicas para aprimoramento de habilidades psicocognitivas (20,0%), práticas complementares e integrativas de saúde (15,3%), técnicas de relaxamento (15,3%) e adoção de hábitos de vida saudáveis (11,7%).

Os autores destacaram que a telemedicina e a telenfermagem se destacaram como ferramentas importantes para o cuidado em saúde mental durante o período de distanciamento social, permitindo que os profissionais oferecessem suporte psicológico remoto aos pacientes e também recebessem orientação e apoio de suas instituições (PEREIRA et al., 2023, p. 6). No Brasil, a regulamentação dessas práticas

ocorreu por meio da Resolução COFEN nº 634/2020, que autorizou a teleconsulta de enfermagem como forma de combate à pandemia.

5.7 Impactos na saúde mental além da Síndrome de Burnout

Além da SB propriamente dita, os estudos analisados documentaram altas prevalências de outros transtornos mentais entre os profissionais de enfermagem durante o período pandêmico. FERREIRA et al. (2024) identificaram que 66,7% dos profissionais apresentaram sintomas de estresse, 47,9% de ansiedade e 41,8% de depressão. Estes números são alarmantes e evidenciam a magnitude do sofrimento psíquico vivenciado pela categoria.

ALVES, SOUZA e MARTINS (2022) concluíram que depressão, ansiedade, insônia, sobrecarga de trabalho, extensas jornadas laborais, medo de contaminação e perda repentina de pacientes foram os fatores de maior prevalência citados para o desencadeamento da SB em profissionais de enfermagem. Os autores acrescentaram que a falta de recursos humanos e materiais, aliada à desvalorização profissional, contribuiu significativamente para o adoecimento mental desses trabalhadores.

A insônia foi apontada como fator contributivo em quatro dos estudos analisados na revisão de STAJN et al. (2024), sendo associada à exaustão emocional e à queda da qualidade do atendimento. Segundo os autores, o desgaste emocional e físico levou os profissionais de enfermagem a um estado de esgotamento que afetou diretamente a qualidade do sono, especialmente daqueles com maior contato direto com pacientes infectados (STAJN et al., 2024, p. 10).

5.8 Limitações do estudo

Esta revisão integrativa apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Primeiro, a maioria dos estudos incluídos utilizou delineamento transversal, o que impossibilita estabelecer relações de causa e efeito entre os fatores de risco identificados e o desenvolvimento da SB. Estudos longitudinais são necessários para acompanhar a evolução dos sintomas ao longo do tempo e identificar os fatores preditivos mais robustos.

Segundo, a heterogeneidade metodológica entre os estudos, incluindo diferenças nos instrumentos de avaliação da SB (predominantemente o Maslach Burnout Inventory em diferentes versões e pontos de corte), nos tamanhos amostrais e nos contextos geográficos e assistenciais, dificulta a comparação direta dos resultados e a realização de metanálises.

Terceiro, a maioria dos estudos foi conduzida durante os picos da pandemia, quando os fatores estressores estavam em seu nível máximo. Há escassez de pesquisas sobre os impactos de longo prazo da pandemia na saúde mental dos enfermeiros no período pós-pandêmico, bem como sobre a eficácia das intervenções implementadas para mitigar esses efeitos.

Quarto, o viés de seleção pode estar presente, uma vez que profissionais mais estressados ou sintomáticos podem ter optado por não participar das pesquisas, enquanto outros podem ter superestimado seus sintomas devido ao momento de alta vulnerabilidade emocional.

Por fim, a maioria dos estudos foi realizada em países de renda média e alta, com sistemas de saúde organizados. Há poucas evidências sobre a realidade dos enfermeiros em países de baixa renda ou em contextos de fragilidade institucional, onde as condições de trabalho são ainda mais precárias e os recursos para enfrentamento da pandemia foram ainda mais escassos.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa analisou 16 estudos científicos publicados entre 2020 e 2025, com o objetivo de compreender os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos profissionais de enfermagem e sua relação com o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Os resultados evidenciaram que a crise sanitária imposta pelo novo coronavírus intensificou significativamente os fatores de risco ocupacional aos quais os enfermeiros estão historicamente expostos, resultando em um aumento expressivo da prevalência da SB, especialmente durante os picos de internações hospitalares.

Os achados demonstraram que a prevalência de burnout grave entre profissionais de saúde dobrou durante o primeiro pico da pandemia, passando de 30,4% no período pré-pandemia para 63,2% durante o pico, retornando a 34,5% após o término dos cuidados. Os enfermeiros apresentaram maiores níveis de exaustão

emocional e despersonalização quando comparados a médicos, evidenciando sua maior vulnerabilidade ao adoecimento mental. Mulheres, profissionais do turno noturno e aqueles atuando na linha de frente foram identificados como os grupos de maior risco.

Os principais fatores de risco associados ao desenvolvimento da SB incluíram: sobrecarga laboral, medo de contágio, falta ou baixa qualidade de equipamentos de proteção individual, escassez de recursos humanos, desvalorização profissional, insônia, exposição a mortes em larga escala e frustração pela perda de pacientes. Além disso, altas prevalências de ansiedade (47,9%), depressão (41,8%) e estresse (66,7%) foram registradas entre os profissionais de enfermagem durante o período pandêmico.

Fatores protetivos identificados incluíram o apoio da chefia, as boas relações com a equipe de trabalho, a presença de parceiro afetivo, o compartilhamento de experiências com colegas, a manutenção da esperança e das atividades de lazer. Intervenções como teleatendimento, atividade física, técnicas de relaxamento e práticas integrativas de saúde mostraram-se eficazes no manejo dos sintomas de ansiedade.

Conclui-se que a pandemia de COVID-19 intensificou significativamente o adoecimento mental dos enfermeiros, tornando urgente a implementação de políticas institucionais de apoio psicológico, melhoria das condições de trabalho, redução da sobrecarga laboral, fornecimento adequado de equipamentos de proteção individual e valorização profissional como estratégias essenciais de prevenção e enfrentamento da Síndrome de Burnout. O cuidado com a saúde mental desses profissionais não pode ser visto como uma resposta temporária à crise sanitária, mas como uma política permanente e estruturante do sistema de saúde, uma vez que enfermeiros saudáveis são condição fundamental para a qualidade e a segurança da assistência prestada à população.

REFERÊNCIAS

ALVES, Giovanna Gianelli et al. Os impactos da síndrome de Burnout em enfermeiros devido à pandemia da COVID-19. Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, Sorocaba, v. 27, n. fluxo contínuo, p. e63918, 2025.

ALVES, Júlio Cezar Silva; SOUZA, Natália Inácio; MARTINS, Wesley. Síndrome de Burnout e saúde mental de profissionais da enfermagem na pandemia de Covid-19. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 8, p. e57911831360, 2022.

BORGES, Elisabete Maria das Neves et al. Burnout entre enfermeiros: um estudo multicêntrico comparativo. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 29, p. e3432, 2021.

BORGES, Francisca Edinária de Sousa et al. Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 95, n. 33, p. e-021006, 2021.

CASTRO, Maria Isete de Moraes; SILVA, Virlene Batista de; CRUZ, Ann Caroline Nascimento. Síndrome de Burnout Pós-covid – 19: impactos na atenção à saúde dos enfermeiros. *Revista Foco: Interdisciplinary Studies*, v. 18, n. 6, p. e8784, 2025.

CONTRERAS, María Paz; VARGAS, Antonio; KUZMICIC, Jovan. Prevalencia de burnout y su asociación con factores demográficos y laborales entre trabajadores de la salud durante la pandemia de COVID 19 en la Provincia de Osorno, Sur de Chile. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 32, p. e3872, 2024.

DIOGO, Paula Manoela Jorge et al. Trabalho emocional de enfermeiros da linha de frente do combate à pandemia de COVID – 19. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 74, suplemento 1, p. e20200660, 2021.

FERREIRA, Brisa Emanuelle Silva et al. Os enfermeiros e a síndrome de burnout no contexto da pandemia da COVID – 19. *Revista Nursing*, São Paulo, v. 28, n. 313, p. 9339-9350, 2024.

GUTIERRES-RUIVO, Évilin Diniz et al. Análise da fadiga em enfermeiros docentes de universidades públicas brasileiras durante a pandemia da COVID-19. *Journal Health NPEPS*, v. 7, n. 2, p. e6193, 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Síndrome de Burnout. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 15 mar. 2026.

PEREIRA, Caroline Figueira et al. Intervenções para ansiedade que podem ser utilizadas por enfermeiros: revisão de escopo. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 36, p. eAPE008232, 2023.

REESE, Mayara Fernanda Angotti; LINDEN, Andressa Edyla Kuntz; MARTINS, Wesley. A síndrome de burnout em enfermeiros frente à pandemia: uma revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 13, p. e104101321160, 2021.

REZER, Fabiana; FAUSTINO, Wladimir Rodrigues. Síndrome de burnout em enfermeiros antes e durante a pandemia da COVID-19. *Journal Health NPEPS*, v. 7, n. 2, p. e6193, 2022.

RIBEIRO, Beatriz Maria dos Santos Santiago; SCORSOLINI-COMIN, Fabio; SOUZA, Silvia Rocha de. Burnout syndrome in intensive care unit nurses during the COVID – 19 pandemic. *Revista Nursing*, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 1-9, 2020.

STAJN, Carla Lidiane Ribeiro et al. Fatores contributivos da Síndrome de Burnout na enfermagem durante a pandemia da COVID – 19: revisão integrativa. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, Umuarama, v. 29, n. 2, p. 766-780, 2024.

VALDES-ELIZONDO, Giselle Dayana et al. Sintomas de burnout entre médicos e enfermeiros antes, durante e depois do cuidado de pacientes com COVID-19. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 31, p. e4048, 2023.

*Curso de Enfermagem da Universidade Anhembi Morumbi.