

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC DE MAUÁ
TÉCNICO DE ENFERMAGEM**

**GABRIELLY CRUZ DOS SANTOS
MARIA MARIANNY MESSIAS CORREIA
SARA VIANA ALVES SANTOS
THIAGO MARINALDO DA SILVA
THIAGO PESSOA DOS SANTOS**

**O ESTRESSE OCUPACIONAL E A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
TÉCNICOS DE ENFERMAGEM DA CLÍNICA MÉDICA**

São Paulo

2026

GABRIELLY CRUZ DOS SANTOS
MARIA MARIANNY MESSIAS CORREIA
SARA VIANA ALVES SANTOS
THIAGO MARINALDO DA SILVA
THIAGO PESSOA DOS SANTOS

**O ESTRESSE OCUPACIONAL E A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE TÉCNICOS
DE ENFERMAGEM DA CLÍNICA MÉDICA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso Técnico em
Enfermagem de 2026 da Etec de Mauá,
orientado pela Prof. Lourdes.

São Paulo

2026

“O esgotamento emocional surge quando as exigências do trabalho superam os recursos do indivíduo.”

— Christina Maslach

RESUMO

A competitividade e o estresse da vida moderna contribuem para o desgaste físico e emocional dos trabalhadores, podendo favorecer o desenvolvimento da Síndrome de Burnout quando não identificados e tratados adequadamente. Esta pesquisa teve como objetivo analisar a relação entre o Estresse Ocupacional e a Síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem na clínica médica, identificando os principais fatores desencadeantes, consequências e formas de prevenção. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa e quantitativa, realizada por meio de revisão de literatura e pesquisa de campo, utilizando artigos científicos disponíveis no SciELO, Google Acadêmico e LILACS. **Resultados:** Os dados obtidos nos gráficos demonstraram que a maioria dos participantes relataram nível de estresse com frequência, apresentando sintomas como ansiedade, insônia, irritabilidade e cansaço físico e mental. Também foram identificados fatores relacionados ao ambiente de trabalho, como sobrecarga, déficit de profissionais e pressão assistencial, que contribuem para o desenvolvimento do Estresse Ocupacional e da Síndrome de Burnout. **Conclusão:** Conclui-se que o Estresse Ocupacional e a Síndrome de Burnout estão presentes na rotina dos técnicos de enfermagem na clínica médica e representam um importante problema de saúde ocupacional, evidenciando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, prevenção do adoecimento e melhoria das condições de trabalho.

Palavras-chave: enfermagem, Síndrome de burnout, riscos ocupacionais, saúde do trabalhador

ABSTRACT

Competitiveness and the stress of modern life contribute to the physical and emotional exhaustion of workers, which may favor the development of Burnout Syndrome when not properly identified and treated. This study aimed to analyze the relationship between Occupational Stress and Burnout Syndrome among nursing technicians in a medical clinic, identifying the main triggering factors, consequences, and prevention strategies. **Methodology:** This is a qualitative and quantitative study conducted through a literature review and field research, using scientific articles available in SciELO, Google Scholar, and LILACS databases. **Results:** The data obtained from the graphs showed that most participants frequently reported stress levels, presenting symptoms such as anxiety, insomnia, irritability, and physical and mental fatigue. Factors related to the work environment were also identified, including workload overload, staff shortages, and care-related pressure, which contributed to the development of Occupational Stress and Burnout Syndrome. **Conclusion:** It is concluded that Occupational Stress and Burnout Syndrome are present in the daily routine of nursing technicians working in medical clinics and represent an important occupational health issue. This highlights the need for institutional strategies aimed at promoting mental health, preventing illness, and improving working conditions.

Keywords: Occupational Stress; Burnout Syndrome; Nursing Technicians; Occupational Health; Mental Health.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	7
1.1 PROBLEMA DA PESQUISA	8
1.2 OBJETIVO GERAL	8
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
1.4 JUSTIFICATIVA	9
2. METODOLOGIA	10
3. DESENVOLVIMENTO	11
3.1 Fatores relacionados ao estresse ocupacional e à síndrome de burnout na enfermagem	11
3.2 Influência da carga horária e das condições de trabalho na saúde mental da equipe de enfermagem	12
3.3 Estratégias de promoção da saúde mental e melhoria das condições de trabalho na enfermagem	13
4.RESULTADOS E DISCUSSÕES	15

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é um distúrbio emocional relacionado ao esgotamento físico e mental causado pelas condições de trabalho. O termo burnout, que em inglês significa “queimar por completo”, foi utilizado pela primeira vez pelo psicanalista norte-americano Herbert Freudenberger, na década de 1970, para descrever o desgaste apresentado por profissionais da saúde que atuavam diretamente no cuidado de pacientes. Posteriormente, os estudos de CHRISTINA MASLACH & JACKSON (1981) ampliaram a compreensão da síndrome, tornando-a reconhecida mundialmente como um importante problema relacionado à saúde do trabalhador. Esse é um problema que se perpetua até os dias de hoje.

Segundo SILVA, DIAS & TEIXEIRA (2016) a Síndrome de Burnout, trata-se de um problema que se caracteriza pelo esgotamento físico e emocional, associado a sentimentos de despersonalização e baixa realização profissional, o que pode levar a um comprometimento na qualidade do trabalho e na saúde do trabalhador.

Segundo MASLACH e JACKSON (1981), a Síndrome de Burnout é composta por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. A exaustão emocional caracteriza-se pelo sentimento de esgotamento físico e mental; a despersonalização refere-se ao desenvolvimento de atitudes frias e impessoais no atendimento aos pacientes; e a baixa realização profissional está relacionada à sensação de incompetência, insatisfação e desmotivação no trabalho.

No ambiente hospitalar, os profissionais de enfermagem estão constantemente expostos a fatores estressores, como longas jornadas de trabalho, sobrecarga de tarefas, pressão emocional, contato frequente com o sofrimento e a morte, além da escassez de recursos materiais e humanos. Essas condições favorecem o desenvolvimento do estresse ocupacional, que, quando persistente, pode evoluir para a Síndrome de Burnout.

De acordo com SOARES et al., (2017), os profissionais de enfermagem dispensam tantos cuidados aos pacientes e familiares que se esquecem de se preocupar com si mesmos e com a sua qualidade de vida. Podem ser listados problemas como: dupla jornada de trabalho, falta de autocuidado, estresse e cansaço. Todas essas situações, juntamente com o ambiente insalubre, contribuem

para a vulnerabilidade e baixa manutenção da saúde dos profissionais de enfermagem.

Diante desse contexto, torna-se fundamental compreender a relação entre o estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout nos técnicos de enfermagem da clínica médica, considerando os impactos causados tanto na saúde do trabalhador quanto na qualidade da assistência prestada aos pacientes. Assim, este trabalho busca identificar os fatores que contribuem para o desenvolvimento do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout, investigar a influência da carga horária e das condições de trabalho na saúde mental da equipe de enfermagem e propor estratégias de promoção da saúde mental e melhoria das condições laborais.

1.1 PROBLEMA DA PESQUISA

Diante do contexto de trabalho da equipe de enfermagem, caracterizado por longas jornadas, elevada carga emocional e condições laborais frequentemente desgastantes, os técnicos de enfermagem tornam-se mais vulneráveis ao estresse ocupacional e ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Nesse sentido, este estudo busca responder à seguinte questão norteadora:

Quais são os principais sintomas e impactos da Síndrome de Burnout na vida pessoal e profissional dos técnicos de enfermagem, e de que maneira a carga horária, o ambiente hospitalar e as condições de trabalho contribuem para o adoecimento mental desses profissionais?

Além disso, como desdobramento voltado à proposta de intervenção, o estudo também busca responder ao seguinte questionamento:

Quais ações podem ser implementadas para promover a saúde mental e melhorar as condições de trabalho, visando à prevenção do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout entre os técnicos de enfermagem?

1.2 OBJETIVO GERAL

Analisar a relação entre o estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout entre técnicos de enfermagem que atuam na clínica médica, identificando seus principais fatores causadores, consequências e possíveis estratégias de prevenção.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar os fatores que contribuem para o desenvolvimento do estresse ocupacional e do burnout entre os profissionais de enfermagem.
2. Investigar a influência da carga horária, do ambiente hospitalar e das condições de trabalho na saúde mental da equipe de enfermagem.
3. Sugerir ações de promoção da saúde mental e melhoria das condições de trabalho da enfermagem.

1.4 JUSTIFICATIVA

A equipe de enfermagem exerce um papel essencial na assistência e no cuidado direto aos pacientes, sendo responsável por atividades que exigem grande esforço físico, emocional e psicológico. No entanto, as condições de trabalho frequentemente enfrentadas por esses profissionais, como jornadas extensas, sobrecarga de funções, pressão constante e ambientes hospitalares desgastantes, contribuem significativamente para o desenvolvimento do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout.

Além disso, os profissionais de enfermagem convivem diariamente com situações de sofrimento, dor e morte, fatores que podem comprometer sua saúde mental e emocional. A falta de reconhecimento profissional, a escassez de recursos humanos e materiais e as condições inadequadas de trabalho também intensificam o desgaste físico e psicológico desses trabalhadores.

Dessa forma, torna-se importante discutir e compreender os fatores que favorecem o adoecimento mental da equipe de enfermagem, considerando os impactos causados tanto na vida pessoal quanto na atuação profissional. A investigação desse tema é relevante porque possibilita identificar situações de risco e contribuir para o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da saúde mental e à prevenção do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout.

Além disso, a implementação de medidas institucionais que promovam melhores condições de trabalho, apoio psicológico e valorização profissional pode contribuir significativamente para a qualidade de vida dos trabalhadores da enfermagem e, conseqüentemente, para a melhoria da assistência prestada aos pacientes.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa é de natureza descritiva com abordagem qualitativa, e tem como objetivo compreender o Estresse Ocupacional e a Síndrome de Burnout os técnicos de enfermagem da clínica médica, identificando suas causas, sintomas e possíveis formas de prevenção.

O estudo foi desenvolvido por meio de revisão bibliográfica, com a coleta de informações de artigos científicos, monografias e trabalhos acadêmicos publicados entre 2016 e 2026 disponíveis nas plataformas sciELO, Bireme, Lilacs.

Foram utilizados os seguintes descritores: Síndrome de Burnout, Estresse Ocupacional, equipe de enfermagem e saúde do trabalhador.

Os critérios de inclusão foram publicações em língua portuguesa, com texto completo disponível e que abordassem o tema relacionado à Síndrome de Burnout e o Estresse Ocupacional nos técnicos de enfermagem da clínica médica.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 Fatores relacionados ao estresse ocupacional e à síndrome de burnout na enfermagem

A exaustão emocional, segundo MENDANHA (2018), define-se como uma fadiga mental e física na qual o profissional passa a apresentar falta de energia para enfrentar e lidar com as rotinas relacionadas ao ambiente de trabalho. Esse quadro pode levar à redução da realização pessoal, gerando sentimentos de negatividade, inadequação e pensamentos de incapacidade.

Nesse contexto, diversos fatores estão relacionados ao desenvolvimento do estresse ocupacional e da síndrome de burnout entre técnicos de enfermagem. De acordo com CUNHA (2022), entre os principais fatores associados destacam-se a sobrecarga de trabalho, condições inadequadas no ambiente hospitalar, relações interpessoais conflituosas entre as equipes de enfermagem (especialmente pela falta de trabalho em equipe), déficit de profissionais, acúmulo de funções e, principalmente, a insatisfação salarial. Todos esses elementos contribuem diretamente para o agravamento do estresse ocupacional.

Além disso, muitas instituições apresentam insuficiência de materiais e, por vezes, ausência de equipamentos adequados para a assistência ao paciente. Essa realidade leva os profissionais a improvisarem soluções para garantir o atendimento, o que aumenta ainda mais os níveis de estresse. Nessa perspectiva, REZIO (2022) destacam que a precarização das condições de trabalho na enfermagem, caracterizada pela escassez de recursos, sobrecarga laboral e insuficiência de suporte institucional, repercute negativamente na saúde mental dos trabalhadores, favorecendo o desenvolvimento de sofrimento psíquico e adoecimento ocupacional.

Além disso, a realização de procedimentos com os quais os profissionais não estão acostumados pode desencadear agentes estressores, e um ambiente em constante mudança pode levar o profissional a apresentar altos níveis de estresse.

Ademais, o estresse ocupacional e a síndrome de burnout não afetam apenas a saúde mental dos técnicos de enfermagem, mas também interferem diretamente na qualidade da assistência prestada aos pacientes. Esse quadro pode resultar em menor concentração, aumento do risco de falhas nos procedimentos e dificuldade em manter um cuidado adequado.

Com o desgaste contínuo, o profissional pode apresentar cansaço excessivo e queda no rendimento, o que impacta negativamente no atendimento. Assim, além de prejudicar o trabalhador, essas condições também refletem na segurança e na efetividade da assistência em saúde.

3.2 Influência da carga horária e das condições de trabalho na saúde mental da equipe de enfermagem

Os técnicos de enfermagem desempenham suas funções mantendo contato contínuo e direto com os pacientes e acompanhantes, o que exige atenção constante e grande responsabilidade no contexto hospitalar. Além das demandas assistenciais, esses profissionais estão frequentemente expostos a situações de sofrimento, fatores que podem comprometer sua saúde mental e favorecer o desenvolvimento de transtornos relacionados ao trabalho (PEREIRA; EBERHARDT; CARVALHO, 2024)

Isso ocorre porque o profissional não está apenas realizando procedimentos técnicos, mas também oferecendo suporte emocional ao paciente, o que pode gerar sobrecarga física e mental. Esse acúmulo de funções favorece o desgaste ao longo do tempo.

Diante disso, destaca-se a carga horária extensa, frequentemente relacionada a plantões prolongados aos quais esses profissionais são submetidos, como um fator que contribui para o impacto na saúde mental. Permanecer em ambiente hospitalar por longos períodos favorece o cansaço extremo, reduz o tempo de descanso e lazer e dificulta a recuperação adequada do organismo.

Além da carga horária, as condições de trabalho também têm grande impacto no cotidiano dos técnicos de enfermagem. Uma alta demanda de pacientes em um determinado plantão, associada à falta de materiais e à escassez de profissionais na equipe, dificulta a realização dos procedimentos e aumenta a pressão no trabalho.

De acordo com SOUZA et al. (2021) “a enfermagem representa a maior força de trabalho em saúde, desempenhando papel fundamental na assistência prestada aos pacientes nos diferentes níveis de atenção”. Dessa forma, esses profissionais acabam ficando mais expostos a ambientes insalubres e a condições de trabalho precárias, o que contribui para o desgaste físico e emocional.

Dessa forma, observa-se que a combinação entre carga horária elevada e condições inadequadas de trabalho configura um cenário propício ao adoecimento mental da equipe de enfermagem. A compreensão desses fatores é essencial para o desenvolvimento de estratégias que visem à melhoria do ambiente laboral, à promoção da saúde mental e à qualidade da assistência prestada aos pacientes.

3.3 Estratégias de promoção da saúde mental e melhoria das condições de trabalho na enfermagem

Segundo a Fundação Oswaldo Cruz (Brasil, 2024) “a Síndrome de Burnout passou a ser reconhecida como fenômeno relacionado ao trabalho, associado ao estresse crônico, à intensificação das demandas laborais, à pressão contínua e às jornadas prolongadas”

Nesse sentido, os fatores organizacionais e pessoais atuam de forma conjunta, sendo necessário interligá-los para compreender melhor o problema, considerando tanto os aspectos mentais quanto os estruturais do trabalho.

Dessa maneira, torna-se necessário adotar estratégias de promoção da saúde e de melhoria das condições de trabalho dos técnicos de enfermagem. De acordo com MASLACH e LEITE (2016), são fundamentais intervenções que envolvam mudanças no ambiente organizacional, aliadas ao fortalecimento de estratégias individuais de enfrentamento para a prevenção do burnout e do estresse ocupacional, visando a melhoria do bem-estar no trabalho.

Entre as principais estratégias, pode-se destacar a redução da sobrecarga por meio de uma organização adequada das escalas de plantão, garantindo também períodos suficientes de descanso. Além disso, é importante que as instituições de saúde promovam um ambiente mais humanizado e acolhedor.

Outro ponto relevante é a valorização do profissional, com oferta de suporte psicológico e reconhecimento profissional, fatores que contribuem significativamente para a motivação da equipe. Estudos indicam que o apoio social no ambiente de trabalho, aliado ao reconhecimento profissional, está associado à redução dos níveis

de estresse ocupacional e ao fortalecimento da resiliência entre trabalhadores da enfermagem. (SCHULTZ et al., 2022).

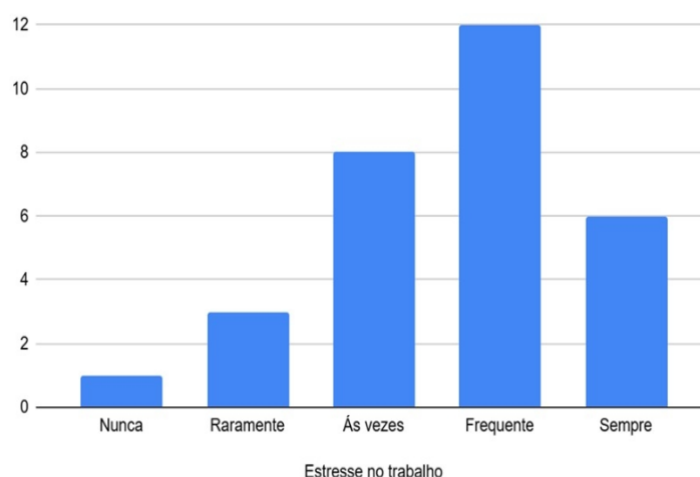
Por fim, a adoção de medidas que visem à melhoria das condições de trabalho como ações educativas, como palestras, treinamentos e espaços de escuta ativa. Pois impacta diretamente na qualidade de vida dos profissionais e na assistência prestada aos pacientes. Ambientes organizados, com recursos adequados e relações interpessoais saudáveis favorecem um cuidado mais seguro e humanizado, além de reduzir os índices de adoecimento entre os trabalhadores da enfermagem.

4.RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo, realizada com profissionais atuantes na área, tendo como objetivo analisar a incidência de estresse ocupacional e possíveis indicativos da Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário estruturado, aplicado diretamente aos participantes, permitindo a obtenção de informações relacionadas à percepção de estresse, sintomas associados e fatores contribuintes.

Os dados obtidos foram organizados e analisados de forma quantitativa, sendo posteriormente representados por meio de gráficos, com o intuito de facilitar a visualização e interpretação dos resultados. A análise dos dados busca compreender como o estresse ocupacional se manifesta entre os profissionais, bem como identificar possíveis fatores de risco relacionados ao estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout.

Gráfico 1- Nível de estresse em técnicos de enfermagem.

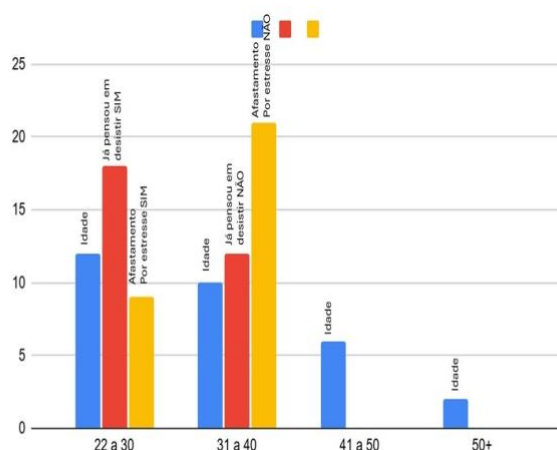


Fonte: Thiago Marinaldo (2026)

Os resultados demonstram que a maioria dos participantes relata sentir estresse no trabalho com frequência ou sempre, evidenciando uma alta prevalência de estresse ocupacional. Poucos participantes afirmaram nunca ou raramente se sentirem estressados. Esse cenário indica que o ambiente de trabalho apresenta

fatores estressores constantes, que podem comprometer a saúde física e mental dos profissionais, favorecendo o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Esses resultados corroboram os achados de RIBEIRO (2020), que identificaram elevados níveis de estresse entre profissionais de enfermagem, relacionando esse fenômeno à sobrecarga de trabalho, às exigências emocionais da assistência e às condições organizacionais presentes nos serviços de saúde.

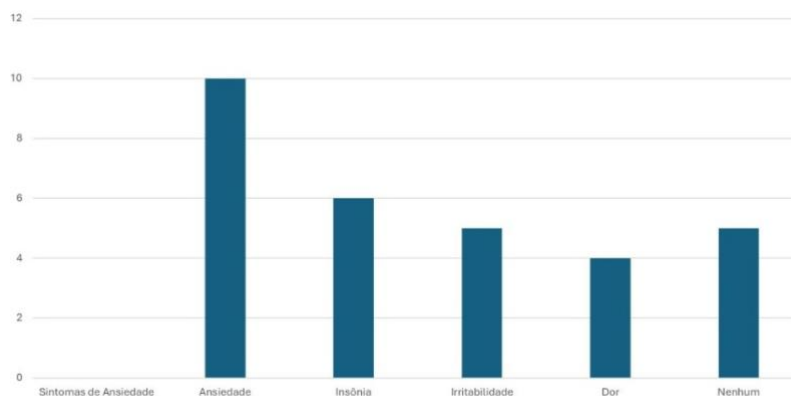
Gráfico 2- Faixa etária dos técnicos de enfermagem.



Fonte: Thiago Marinaldo (2026)

Os dados demonstram predominância de profissionais na faixa etária de 22 a 30 anos, indicando a presença significativa de trabalhadores jovens entre os participantes da pesquisa. Esse resultado se aproxima do encontrado por Adriano et al. (2017), que também identificaram maior concentração de profissionais nessa faixa etária. Segundo o autor, "o fato de serem jovens pode estar contribuindo para que o organismo resista com mais vigor aos agentes estressores, obtendo, dessa forma, maior disposição para realizar suas atividades" (ADRIANO et al., 2017, p. 32). Dessa forma, a predominância de trabalhadores jovens pode influenciar a maneira como os profissionais enfrentam as situações estressoras presentes no ambiente de trabalho.

Gráfico 3- Principais sintomas de estresse em técnicos de enfermagem.



Fonte: Thiago Marinaldo (2026)

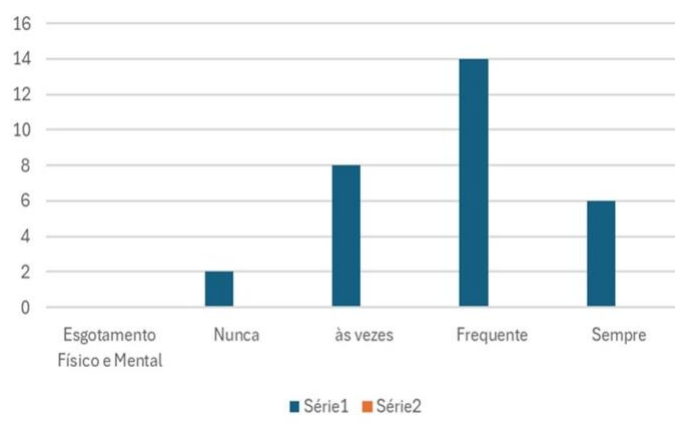
Observa-se que a ansiedade é o sintoma mais relatado entre os participantes, seguida por insônia, irritabilidade e dor. A presença desses sintomas evidencia o impacto direto do estresse ocupacional na saúde mental e física. Além disso, a baixa quantidade de participantes que não apresentam sintomas reforça a necessidade de atenção às condições de trabalho, uma vez que esses sinais são frequentemente associados ao início da Síndrome de Burnout.

Resultados semelhantes foram encontrados por GRAÇA e ZAGONEL (2019), que identificaram diversos sintomas relacionados ao estresse ocupacional em profissionais de enfermagem:

Dentre os sinais e sintomas mais frequentes destacam-se a queda em sua produtividade, levando a alterações cardiovasculares, fadiga, enxaqueca, insônia, dores musculares, úlcera péptica, ansiedade, irritabilidade, depressão, além de interferir na relação com a família. A presença de sensibilidade emotiva excessiva, dúvida quanto a si próprio, diminuição da libido, além de mal-estar generalizado, formigamento das extremidades, desgaste físico, mudança no apetite, problemas dermatológicos, tontura, problemas de memória e cansaço frequentes (GRAÇA; ZAGONEL, 2019, p. 75).

Os sintomas descritos pelos autores apresentam semelhança com os encontrados nesta pesquisa, principalmente em relação à ansiedade, insônia e irritabilidade, reforçando a influência do estresse ocupacional sobre a saúde e a qualidade de vida dos profissionais.

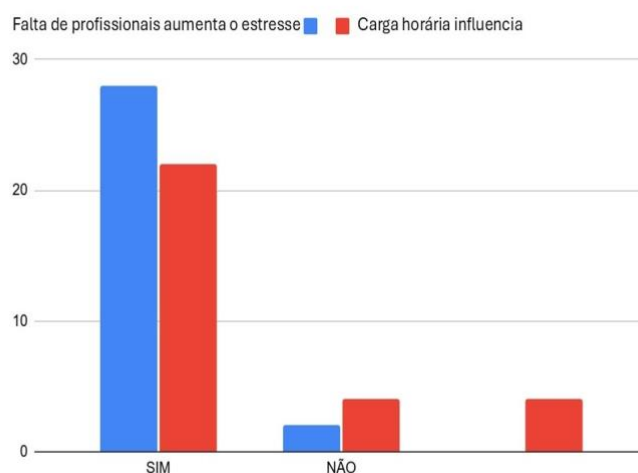
Gráfico 4- Frequência de esgotamento físico e mental nos técnicos de enfermagem.



Fonte: Thiago Marinaldo (2026)

Os resultados demonstram que a maior parte dos participantes relatou apresentar esgotamento físico e mental com frequência ou sempre. Observa-se que apenas uma pequena parcela afirmou nunca experimentar esse tipo de desgaste, evidenciando que o esgotamento é uma condição recorrente entre os profissionais investigados. Esse resultado sugere que as exigências do ambiente de trabalho podem estar contribuindo para o desgaste físico e emocional dos trabalhadores. Segundo os autores, "atividades profissionais ligadas diretamente ao paciente têm sido consideradas desencadeadoras da Síndrome de Burnout. Assim, profissionais, como técnicos em enfermagem, que realizam suas atividades à beira do leito, apresentam maior vulnerabilidade" (SILVA et al., 2021, p.05). Dessa forma, a elevada frequência de esgotamento observada entre os participantes pode estar relacionada às características inerentes à assistência de enfermagem e à sobrecarga emocional da profissão.

Gráfico 5- Influência da falta de profissionais e a da carga horária no nível de estresse entre técnicos de enfermagem.



Fonte: Thiago Marinaldo (2026)

Os resultados mostram que a maioria dos participantes acredita que a falta de profissionais contribui significativamente para o aumento do estresse no ambiente de trabalho. Além disso, a carga horária também é apontada como um fator relevante. Esses dados evidenciam que condições organizacionais, como o dimensionamento inadequado de pessoal e as jornadas extensas de trabalho, constituem fatores importantes para o desenvolvimento do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout.

As evidências encontradas corroboram a literatura:

As cargas de trabalho fisiológicas mostraram-se decorrentes dos problemas gerenciais, como o excesso de demanda, o número insuficiente de funcionários e a jornada de trabalho excessiva, tendo como consequência o desgaste físico acentuado, por vezes materializado em cansaço físico, obesidade, hipertensão arterial sistêmica, dores físicas, dentre outros. As posições incômodas, os movimentos repetitivos e os esforços físicos decorrem da superutilização da força de trabalho pela escassez de trabalhadores, sendo mais mencionadas por técnicos e auxiliares de enfermagem pelo contato direto com o usuário (SOARES; PEDUZZI; COSTA et al., 2020, p10.).

Os resultados desta pesquisa reforçam que a insuficiência de profissionais e a elevada carga horária favorecem a sobrecarga laboral, contribuindo para o desgaste físico e emocional dos técnicos de enfermagem. Esses fatores evidenciam

a necessidade de melhorias nas condições de trabalho e no dimensionamento de pessoal.

5.CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo analisar a relação entre o Estresse Ocupacional e a Síndrome de Burnout entre técnicos de enfermagem na clínica médica, considerando seus principais fatores causadores, consequências e formas de prevenção. A partir da revisão de literatura e da pesquisa de campo realizada, foi possível compreender que o ambiente de trabalho na clínica médica favorece o desenvolvimento do estresse e do esgotamento emocional.

A partir deste ponto, MORAES FILHO & ALMEIDA (2016), relataram em suas pesquisas que sentir estresse com frequência, além de apresentar sintomas como ansiedade, insônia, irritabilidade e cansaço físico e mental, são fatores que indicam que o Estresse Ocupacional está presente no cotidiano desses profissionais e pode evoluir para a Síndrome de Burnout quando não é devidamente controlado.

Conclui-se que a carga horária extensa, a falta de profissionais, as condições inadequadas de trabalho como a falta de materiais, a escassez de profissionais na equipe e a pressão emocional ambiente hospitalar contribuem diretamente para o aumento do estresse. Além disso, a ausência de apoio psicológico e de profissionais como psicólogo e assistente social dificulta ainda mais o enfrentamento dessas situações, tomando os trabalhadores mais vulneráveis ao adoecimento mental. Diante desse cenário, sugere-se a implementação de programas de acolhimento e suporte psicológico aos profissionais de enfermagem, com acompanhamento especializado, grupos de apoio, espaços de escuta qualificada e ações voltadas à promoção da saúde mental, visando a prevenção do Estresse Ocupacional e da Síndrome de Burnout.

Conclui-se que o Estresse Ocupacional e a Síndrome de Burnout são problemas presentes na rotina da enfermagem e que precisam de maior atenção. Investir na saúde mental desses profissionais é essencial não apenas para a qualidade de vida da equipe, mas também para garantir um atendimento mais seguro e humanizado aos pacientes.

6. REFERÊNCIAS

ADRIANO, Mônica Rafaela de Almeida; RAMALHO, Pâmela Peronico Leite; PINTO, Iluska et al. Estresse ocupacional em profissionais da saúde que atuam no Serviço de Atendimento Móvel de Urgência de Cajazeiras–PB. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 21, n. 1, p. 29-34, 2017.

ALVES, Michelle Cardoso et al. Prevalência de esgotamento profissional em técnicos em enfermagem de uma unidade de terapia intensiva adulto. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 74, e20190736, 2021.

BRASIL. Fundação Oswaldo Cruz. Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca. Pesquisadora da ENSP analisa inclusão de burnout e outras questões de saúde mental entre doenças relacionadas ao trabalho. Por Barbara Souza. **Informe ENSP**, Rio de Janeiro, 12 jan. 2024.

CUNHA, Moises da Costa et al.. Os aspectos envolvidos na síndrome de burnout em profissionais da saúde: uma revisão narrativa. **Brazilian Medical Students**, São Paulo, v. 7, n. 10, 2022.

FREUDENBERGER, Herbert J. Staff burn-out. **Journal of Social Issues**, [s. l.], v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.

GRAÇA, Caroline Camargo; ZAGONEL, Ivete Palmira Sanson. Estratégias de coping e estresse ocupacional em profissionais de enfermagem: revisão integrativa. **Revista Espaço para a Saúde**, Londrina, v. 20, n. 2, p. 67-77, 2019.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, [s. l.], v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

MENDANHA, Marcos H. **Desvendando o burn-out: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional**. São Paulo: LTr, 2018.

MORAES FILHO, I. M. de; ALMEIDA, R. J. de. Estresse ocupacional no trabalho em enfermagem no Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 29, n. 3, p. 447-454, 2016.

PEREIRA, Mirian Caroline; EBERHARDT, Leonardo Dresch; CARVALHO, Manoela de. Condições de trabalho e adoecimento mental entre profissionais de enfermagem. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, V.22, N.1, E2022980, 2024.

REZIO, Larissa de Almeida et al. O neoliberalismo e a precarização do trabalho em enfermagem na pandemia de COVID-19: repercussões na saúde mental. **Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo**, v. 56, e20210257, 2022.

RIBEIRO, K. V. et al. Estresse ocupacional e fatores estressores em enfermeiros de unidades de internação clínica. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 44, n. 1, p. 152-167, 2020.

SCHULTZ, C. C. et al. A resiliência e a redução do estresse ocupacional na enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 30, e3601, 2022.

SILVA, J. L. L.; DIAS, A. C.; TEIXEIRA, L. R. Discussão sobre as causas da síndrome de burnout e suas implicações à saúde do profissional de enfermagem. **Aquichan**, v. 12, n. 2, p. 144-159, 2016.

SOARES, Cassia Baldini; PEDUZZI, Marina; COSTA, Marcelo Viana da. Nursing workers: COVID-19 pandemic and social inequalities. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 54, e03599, 2020.

SOUZA, Helton Saragor de et al. A força de trabalho de enfermagem brasileira frente às tendências internacionais: uma análise no Ano Internacional da Enfermagem. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 1, e310103, 2021.