

BurnLife: Teoria Sobre o Esgotamento Mental na Interface entre o Trabalho em Enfermagem e a Vida Pessoal

BurnLife: Theory on Mental Exhaustion at the Work/Life Interface among Nurses

Kawanna Vidotti Amaral¹

 <https://orcid.org/0000-0001-7264-7530>

Renata Perfeito Ribeiro¹

 <https://orcid.org/0000-0002-7821-9980>

¹ Universidade Estadual de Londrina,
Enfermagem, Londrina, Paraná, Brasil

Introdução

A enfermagem é uma profissão essencial à saúde da população, com um papel multifacetado que abrange cuidados diretos aos doentes, gestão de unidades de saúde, coordenação hospitalar, serviços pré-hospitalares, ensino e investigação científica. Esta diversidade de funções confere aos trabalhadores da enfermagem uma responsabilidade central na promoção do bem-estar das pessoas e das suas famílias em todos os níveis de assistência, tanto em sistemas públicos de saúde como em sistemas privados. O cuidado prestado por esses profissionais é, portanto, indissociável da qualidade da assistência à saúde e da satisfação e segurança dos doentes (Santos et al., 2023). Historicamente, o cuidado é associado às mulheres, sendo percebido como uma característica natural, ligada ao afeto, à caridade, à religiosidade e até mesmo à maternidade.

Florence Nightingale, uma mulher e a precursora da enfermagem, é frequentemente reconhecida como um marco na consolidação da enfermagem moderna, pois, durante a Guerra da Crimeia, organizou o cuidado aos soldados feridos e introduziu práticas, técnicas e princípios que moldaram a profissão e reforçaram a centralidade e a cientificidade do cuidado na enfermagem.

No entanto, o cuidado exercido pelas mulheres nesta área vai muito além de uma característica individual ou inata a elas e constitui um elemento estruturante na construção de relações de confiança com doentes e famílias, garantindo conforto, segurança e uma assistência humanizada (Renk et al., 2022).

O Brasil conta com mais de três milhões de profissionais de enfermagem, distribuídos em quatro categorias: enfermeiros, técnicos de enfermagem, auxiliares de enfermagem e obstetrizes, sendo que 85% desses profissionais são mulheres. Estes dados não se apresentam de forma diferente em outros países, pois segundo o relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), com base em dados do ano de 2023, existem cerca de 29,8 milhões de profissionais de enfermagem no mundo e, assim como no Brasil, são 85% mulheres (World Health Organization [WHO], 2025).

A predominância feminina reflete fatores sociais e históricos, bem como o papel das mulheres como cuidadoras nos lares e provedoras em famílias, assumindo múltiplos papéis de forma simultânea: mães, esposas, companheiras, filhas, cuidadoras, protagonistas políticas, líderes, pesquisadoras e independentes financeiramente (Renk et al., 2022). Então, reconhecer esta singularidade é fundamental, não apenas para valorizar a atuação profissional feminina, mas também para compreender como a sobreposição de funções laborais e domésticas impacta a saúde mental e física dessas profissionais. O cotidiano laboral na enfermagem envolve múltiplas demandas com grandes desafios: elevado número de doentes sob a sua coordenação, responsabilidades de gestão (envolvendo questões financeiras e jurídicas), jornadas de trabalho longas, turnos irregulares, insuficiência de recursos humanos, baixos salários, múltiplos vínculos

Autor de correspondência

Renata Perfeito Ribeiro¹

E-mail: perfeito@uel.br



Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra

fct

Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

Como citar: Amaral, K. V., & Ribeiro, R. P. (2026). BurnLife: Teoria Sobre o Esgotamento Mental na Interface entre o Trabalho em Enfermagem e a Vida Pessoal. *Revista de Enfermagem Referência*, 6(5), e26ED4. <https://doi.org/10.12707/RVI26ED4>



empregatícios, dificuldade na ascensão da carreira, pressão emocional constante, condições de trabalho insalubres e necessidade contínua de atualização profissional (Santos et al., 2023).

Para além das funções técnicas, as trabalhadoras da enfermagem frequentemente enfrentam exigências sociais e culturais, incluindo falta de reconhecimento social, discriminação de género, resistência à liderança feminina, cobranças relacionadas com a aparência, a maternidade, os estilos de liderança e até mesmo as expectativas familiares e dos amigos. Esta sobreposição de papéis pode contribuir significativamente para o desgaste físico e mental para essas mulheres, aumentando o risco de esgotamento mental (Renk et al., 2022).

O esgotamento mental é um fenómeno multifatorial, que emerge da interação entre o trabalho profissional (carreira e atividades) e a vida pessoal (cuidados necessários à família, aos relacionamentos, entre outros).

Estes múltiplos fatores do esgotamento mental podem favorecer o desenvolvimento de insatisfação, a redução do desempenho, o abandono parcial ou total da profissão ou a procura por empregos alternativos para garantir sustento e realização pessoal. Estes desafios são agravados em contextos nos quais as políticas públicas de saúde e de família não oferecem suporte adequado aos trabalhadores (Santos et al., 2023).

Neste contexto, o Grupo de Estudos em Gestão do Cuidado, Editoração Científica e Saúde do Trabalhador (GeeST) da Universidade Estadual de Londrina (UEL) propôs a teoria do *BurnLife*, concebida para compreender o esgotamento mental como um fenómeno indissociável entre trabalho em enfermagem e vida pessoal.

A teoria parte do pressuposto de que o esgotamento não é apenas uma consequência de sobrecarga laboral, mas uma manifestação integrada da falta de apoio e reconhecimento por parte dos pares e gestores dos profissionais de enfermagem face às múltiplas pressões e expectativas sociais, culturais e profissionais a que são sujeitos (Santos et al., 2023). Os resultados do estudo de desenvolvimento e validação semântica e psicométrica da escala de avaliação do *BurnLife* evidenciam o aumento significativo deste tipo de esgotamento entre trabalhadoras da enfermagem, reforçando uma reflexão crítica social e científica para uma intervenção cuidadosa, estruturada e necessária, voltada para esta classe profissional que tem adoecido por consequência das questões emocionais e sociais do trabalho e que envolvem questões pessoais desse trabalhador (Alcantara, 2025).

A teoria *BurnLife* propõe que o esgotamento mental resulta da interseção entre três dimensões principais: a carga laboral, incluindo turnos extensos, responsabilidades técnicas e administrativas; a sobreposição de papéis sociais e familiares, como cuidados não remunerados e tarefas domésticas; e o reconhecimento insuficiente, tanto no âmbito profissional quanto pessoal. Estes fatores interagem de forma cumulativa, gerando impactos físicos e emocionais que comprometem o bem-estar do trabalhador, a qualidade da assistência prestada aos doentes e a sustentabilidade da carreira profissional em enfermagem (Alcantara, 2025).

Para mitigar o *BurnLife*, torna-se essencial compreender e reconhecer a sua existência entre os profissionais da enfermagem e implementar estratégias que promovam equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Destas estratégias destacam-se: a redistribuição equitativa das tarefas domésticas e cuidados familiares entre todos os membros da família, a criação de redes de apoio nos momentos críticos da vida pessoal, a compatibilidade das jornadas de trabalho com remuneração adequada e valorização institucional do cuidado de enfermagem.

É essencial que ocorra uma mudança cultural nas famílias, escolas e demais instituições sociais, que a educação das futuras gerações valorize o companheirismo e a partilha das responsabilidades domésticas e familiares, que se promovam políticas públicas de saúde ocupacional e de equidade entre profissões e género. Estas medidas são fundamentais para reduzir o esgotamento e prevenir consequências negativas para as profissionais e para todo o sistema de saúde. A teoria *BurnLife* oferece também um enquadramento conceptual para gestores, investigadores e decisores de políticas públicas, permitindo a identificação precoce de sinais de esgotamento, a implementação de intervenções preventivas e a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e inclusivos, além do reconhecimento da singularidade do trabalho feminino na enfermagem, aliado à aplicação de estratégias estruturadas de prevenção e suporte, contribuindo para a valorização profissional, retenção de talento e melhoria da qualidade da assistência prestada e da qualidade de vida e do bem-estar do indivíduo (Alcantara, 2025).

O impacto social da teoria *BurnLife* transcende a esfera individual: a valorização do trabalho das trabalhadoras da enfermagem, a promoção de equidade entre géneros e o incentivo à partilha de responsabilidades no lar fortalecem a coesão social e a saúde coletiva. As intervenções baseadas nesta teoria podem inspirar políticas inovadoras que considerem não apenas a dimensão laboral, mas também os determinantes sociais da saúde, reforçando a importância de um olhar integral sobre o cuidado e a proteção do profissional de saúde (Alcantara, 2025; Renk et al., 2022).

Para tanto, esta nova teoria de enfermagem constitui uma contribuição teórica inovadora para a enfermagem e para a saúde do trabalhador, articulando a compreensão do esgotamento mental com a sobreposição entre trabalho e vida pessoal. A aplicação desta teoria permite uma abordagem holística da saúde mental dos profissionais de enfermagem, promovendo práticas de gestão mais humanizadas, políticas públicas estruturadas e maior valorização social e profissional (Alcantara, 2025).

Reconhecer, estudar e intervir sobre *BurnLife* é fundamental para assegurar que os profissionais de enfermagem possam cuidar dos outros sem comprometer a sua própria saúde, garantindo assim sustentabilidade, qualidade de assistência e justiça social, além de poder contribuir para estudos sobre este assunto noutras profissões, considerando as atividades desenvolvidas, o processo de trabalho e as questões sociais de cada grupo pertencente a cada classe de profissionais trabalhadores.

Referências bibliográficas

- Alcantara, R. M. (2025). *Escala para avaliação do BurnLife em trabalhadores da enfermagem: Elaboração e validação semântica, de conteúdo e análise psicométrica* [Tese de doutoramento]. Universidade Estadual de Londrina.
- Conselho Federal de Enfermagem. (s.d.). *Enfermagem em números*. <https://www.cofen.gov.br/enfermagem-em-numeros>
- Renk, V. E., Buziquia, S. P., & Bordini, A. S. (2022). Mulheres cuidadoras em ambiente familiar: A internalização da ética do cuidado. *Cadernos Saúde Coletiva*, 30(3), 416–423. <https://doi.org/10.1590/1414-462x202230030228>
- Santos, B. M., Gomes, A. M., Lourenção, L. G., Cunha, I. C., Cavalcanti, A. J., Silva, M. C., Neto, D. L., & Freire, N. P. (2023). Perfil e essencialidade da enfermagem no contexto da pandemia da COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28(10), 2785–2796. <https://doi.org/10.1590/1413-812320232810.09772023>
- World Health Organization. (2025). *State of the world's nursing report 2025*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240110236>

