



PREVENÇÃO DO BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

MATEUS MANZAN; CRISTIANO FRATTESI BERNARDES; ENZO ASSUNÇÃO DE ASSIS SANTOS; LARA VITÓRIA DE PAULA OLIVEIRA

RESUMO

Este estudo realizou uma revisão integrativa sobre a prevenção do burnout entre profissionais da saúde, com o objetivo de identificar e avaliar estratégias eficazes para a redução do estresse ocupacional e a promoção do bem-estar mental. A pesquisa analisou artigos publicados nos últimos cinco anos e selecionados na base de dados PubMed, focando em intervenções como programas de *mindfulness*, estratégias de *coping* e melhorias na qualidade de vida no trabalho. Os resultados mostraram que programas de *mindfulness* têm sido particularmente eficazes na redução dos sintomas de burnout, oferecendo benefícios significativos na gestão do estresse e na melhoria do bem-estar geral dos profissionais da saúde, além de ajudar na prevenção de novos casos de burnout. As estratégias de *coping*, que envolvem a solução de problemas e o suporte social, também se mostraram úteis na promoção da resiliência frente ao estresse ocupacional, com impacto positivo na capacidade de enfrentar desafios diários no ambiente de trabalho. Melhorias na qualidade de vida no trabalho, como ambientes mais acolhedores e suporte organizacional, foram identificadas como abordagens cruciais para prevenir o burnout, pois contribuem para um clima organizacional mais favorável e menos estressante. A revisão destacou a necessidade de políticas institucionais robustas que priorizem a saúde mental dos profissionais, evidenciando a importância de uma abordagem integrada e adaptada ao contexto local para garantir a eficácia das estratégias de prevenção. A contínua priorização da saúde mental dos trabalhadores da saúde é essencial para criar um ambiente de trabalho saudável e produtivo, reduzindo o impacto negativo do burnout e promovendo o bem-estar dos profissionais. Este estudo oferece uma visão abrangente das melhores práticas na prevenção do burnout e fornece uma base sólida para futuras pesquisas e intervenções no campo da saúde ocupacional.

Palavras-chave: coping; esgotamento; estresse; exaustão; *mindfulness*.

1 INTRODUÇÃO

O burnout, caracterizado como uma síndrome resultante de estresse crônico no ambiente de trabalho, é especialmente prevalente entre profissionais da saúde. A elevada carga emocional, a pressão constante e a responsabilidade sobre vidas humanas são fatores que contribuem para o esgotamento físico e mental desses trabalhadores. Nos últimos anos, a crescente atenção para a saúde mental no ambiente de trabalho tem destacado a importância de estratégias eficazes de prevenção do burnout, visando não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a melhoria da qualidade dos serviços de saúde prestados (Green *et al.*, 2020).

A prevenção do burnout entre profissionais da saúde tem se mostrado um desafio complexo, exigindo uma abordagem multifacetada que envolva tanto intervenções individuais quanto suporte organizacional e políticas públicas eficazes. Programas de *mindfulness*,

intervenções baseadas na qualidade de vida no trabalho e estratégias de *coping* têm se destacado na literatura como métodos promissores para a redução do estresse ocupacional e a promoção da resiliência entre esses profissionais (Klein *et al.*, 2020; Maresca *et al.*, 2022).

Este estudo justifica-se pela necessidade urgente de priorizar a saúde mental dos profissionais de saúde, especialmente em um contexto de demandas crescentes e recursos limitados, como observado durante a pandemia de COVID-19. Com base nisso, este trabalho tem como objetivo revisar as estratégias de prevenção do burnout, explorando sua eficácia e aplicabilidade prática em diferentes contextos de saúde (Balbinot; Bordignon, 2022; Søvold *et al.*, 2021).

O objetivo geral deste estudo é realizar uma revisão integrativa sobre a prevenção do burnout entre profissionais da saúde, visando compreender melhor as estratégias eficazes e sua aplicabilidade prática. Especificamente, pretende-se:

1. Identificar e analisar as intervenções mais eficazes na redução dos sintomas de burnout entre profissionais da saúde.
2. Avaliar a eficácia das estratégias de *mindfulness* e *coping* no contexto da saúde.
3. Discutir a importância das políticas institucionais e melhorias na qualidade de vida no trabalho para a prevenção do burnout.
4. Examinar a adaptabilidade das estratégias de prevenção ao contexto local.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo consiste em uma revisão integrativa de literatura, conduzida mediante busca por artigos científicos na base de dados PubMed. A pesquisa foi realizada utilizando a chave de busca "burnout prevention in healthcare professionals". Foram selecionados estudos publicados nos últimos 5 anos (2019-2024) e enquadrados nos tipos de estudo: ensaio clínico, metanálise, teste controlado e aleatório, análise, e revisão sistemática. Incluíram-se artigos com texto completo disponível em português e inglês que abordavam o tema. Um total de 432 artigos foram encontrados na busca inicial na PubMed utilizando os critérios estabelecidos. Destes, 5 artigos foram selecionados para a revisão integrativa (Tabela 1).

Tabela 1. Trabalhos incluídos.

Base	Título	Autores	Periódico (vol, no, pág, ano)	Considerações Temática
PubMed	Strategies for management of stress and burnout among healthcare professionals in Brazil	BALBINOT, MarcosAdriel; BORDIGNON, Maiara.	Revista Brasileira de Medicina Trabalho, v. 20, n. 3, p. 487, 2022.	Discute estratégias de manejo do estresse e Burnout entre profissionais de saúde no Brasil.
PubMed	Addressing healthcare professional burnout: a quality improvement intervention.	GREEN, Sarah <i>et al.</i>	Worldviews on Evidence-Based Nursing, v. 17, n. 3, p. 213-220, 2020.	Intervenção de melhoria da qualidade voltada para combater Burnout entre profissionais de saúde.

PubMed	The benefits of mindfulness-based interventions on burnout among health professionals: A systematic review.	KLEIN, Anaelle <i>et al.</i>	<i>Explore</i> , v. 16, n. 1, p. 35-43, 2020.	Revisão sistemática sobre os benefícios de intervenções baseadas em mindfulness para o Burnout.
PubMed	Coping strategies of healthcare professionals with burnout syndrome: a systematic review.	MARESCA, Giuseppa <i>et al.</i>	<i>Medicina</i> , v. 58, n. 2, p. 327, 2022.	Revisão sistemática sobre as estratégias de enfrentamento utilizadas por profissionais de saúde com Burnout.
PubMed	Prioritizing the mental health and well-being of healthcare workers: an urgent global public health priority.	SØVOLD, Lene E. <i>et al.</i>	<i>Frontiers in public health</i> , v. 9, p. 679397, 2021.	Enfatiza a prioridade global de saúde pública na proteção da saúde mental e bem-estar dos trabalhadores da saúde.

Fonte: autoria própria, 2024.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão integrativa incluiu cinco artigos que abordaram diferentes estratégias de prevenção e manejo do burnout entre profissionais da saúde. Programas de intervenção que integram técnicas de gestão de estresse e promoção de saúde mental para profissionais da saúde no Brasil mostraram-se eficazes na redução significativa dos níveis de estresse e burnout, especialmente por meio da implementação de ambientes de trabalho mais acolhedores e suporte psicológico contínuo (Balbinot; Bordignon, 2022).

Uma intervenção de melhoria da qualidade focada em reduzir o burnout em profissionais de saúde, que envolveu suporte social, sessões de *mindfulness* e ajuste das cargas de trabalho, resultou em uma diminuição notável dos sintomas de burnout, com impacto positivo na satisfação no trabalho e no bem-estar geral dos participantes (Green *et al.*, 2020).

Intervenções baseadas em *mindfulness* foram consistentemente eficazes na redução do burnout entre profissionais da saúde, melhorando não só a qualidade de vida, mas também a capacidade de lidar com situações estressantes (Klein *et al.*, 2020).

Estratégias de *coping* utilizadas por profissionais de saúde, focadas em solução de problemas e suporte social, mostraram-se eficazes, com profissionais que adotam essas abordagens apresentando maior resiliência frente ao estresse ocupacional (Maresca *et al.*, 2022).

A necessidade urgente de priorizar a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de saúde como uma prioridade global de saúde pública também foi sublinhada, destacando a importância de políticas institucionais robustas e apoio organizacional para a proteção desses profissionais contra o burnout e seus efeitos adversos (Søvold *et al.*, 2021).

Os resultados revelam que a prevenção do burnout entre profissionais da saúde depende de uma abordagem multifacetada que inclua intervenções individuais, suporte organizacional e políticas públicas eficazes (Green *et al.*, 2020; Klein *et al.*, 2020; Søvold *et al.*, 2021). Programas de *mindfulness*, intervenções baseadas na qualidade de vida no trabalho e estratégias de *coping* destacam-se como métodos eficazes na prevenção e no manejo do burnout (Maresca *et al.*, 2022; Balbinot; Bordignon, 2022). A comparação entre diferentes estudos sugere que,

embora as intervenções sejam geralmente eficazes, a adaptabilidade das estratégias ao contexto local é fundamental para seu sucesso (Klein *et al.*, 2020; Søvold *et al.*, 2021).

4 CONCLUSÃO

A revisão integrativa revelou que a prevenção do burnout entre profissionais da saúde é essencial para garantir tanto a saúde mental desses trabalhadores quanto a qualidade dos serviços prestados. Intervenções baseadas em *mindfulness* demonstraram ser particularmente eficazes na redução do estresse e na melhoria do bem-estar mental. Além disso, estratégias de *coping*, incluindo a solução de problemas e o suporte social, mostraram-se efetivas na promoção da resiliência frente ao estresse ocupacional (Klein *et al.*, 2020; Maresca *et al.*, 2022).

O estudo de Balbinot e Bordignon destacou a importância de melhorias na qualidade de vida no trabalho e ambientes mais acolhedores como abordagens significativas para prevenir o burnout. Essas intervenções, quando implementadas corretamente, contribuem para a redução dos sintomas de burnout e promovem um ambiente de trabalho mais saudável. A revisão também reiterou a necessidade de políticas institucionais robustas que priorizem a saúde mental dos profissionais de saúde. A implementação dessas políticas deve ser adaptável ao contexto local para garantir sua eficácia, uma vez que as abordagens podem variar em eficácia dependendo das características específicas de cada ambiente de trabalho (Green *et al.*, 2020; Klein *et al.*, 2020).

Portanto, a adoção de uma abordagem multifacetada, que inclua intervenções individuais, suporte organizacional e políticas públicas eficazes, é fundamental para enfrentar o burnout. A contínua priorização da saúde mental dos trabalhadores da saúde é essencial para garantir um ambiente de trabalho produtivo e sustentável (Søvold *et al.*, 2021; Maresca *et al.*, 2022). A integração dessas estratégias pode proporcionar um impacto positivo significativo na redução do burnout e na melhoria do bem-estar geral dos profissionais da saúde.

REFERÊNCIAS

BALBINOT, Marcos Adriel; BORDIGNON, Maiara. Strategies for management of stress and burnout among healthcare professionals in Brazil. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 20, n. 3, p. 487, 2022.

GREEN, Sarah *et al.* Addressing healthcare professional burnout: a quality improvement intervention. **Worldviews on Evidence-Based Nursing**, v. 17, n. 3, p. 213-220, 2020.

KLEIN, Anaëlle *et al.* The benefits of mindfulness-based interventions on burnout among health professionals: A systematic review. **Explore**, v. 16, n. 1, p. 35-43, 2020.

MARESCA, Giuseppa *et al.* Coping strategies of healthcare professionals with burnout syndrome: a systematic review. **Medicina**, v. 58, n. 2, p. 327, 2022.

SØVOLD, Lene E. *et al.* Prioritizing the mental health and well-being of healthcare workers: an urgent global public health priority. **Frontiers in public health**, v. 9, p. 679397, 2021.