



SÍNDROME DE BURNOUT NA SAÚDE DO TRABALHADOR DA SAÚDE

KEROLAINE ANDRADE MARTINS BORGES

RESUMO

A Síndrome de Burnout é um transtorno emocional caracterizado por exaustão física e mental, despersonalização e baixa realização profissional, sendo comum entre profissionais da saúde devido às elevadas demandas físicas e psicológicas da profissão. Este estudo teve por objetivo analisar a prevalência da síndrome de burnout nesses trabalhadores, identificar fatores de risco e discutir estratégias para minimizar seus impactos na saúde ocupacional. A metodologia utilizada no presente estudo foi de revisão de literatura baseada na análise de artigos publicados no período de 2020 a 2024, utilizando descritores como "Síndrome de Burnout", "saúde do trabalhador" e "esgotamento profissional". Os resultados evidenciam uma alta incidência da síndrome, especialmente entre médicos e enfermeiros que atuam em setores de alta complexidade, como emergências e unidades de terapia intensiva. Os principais fatores de risco identificados incluem sobrecarga de trabalho, jornadas prolongadas, falta de suporte emocional e a elevada exigência psicológica da profissão, comprometendo tanto a saúde mental dos profissionais quanto a qualidade do atendimento prestado. Entre as principais estratégias de intervenção apontadas na literatura, destacam-se a implementação de programas de apoio psicológico, treinamentos voltados para o desenvolvimento de habilidades interpessoais e emocionais, além de políticas institucionais que priorizem a saúde mental dos trabalhadores. A adoção dessas medidas pode contribuir significativamente para a redução dos sintomas do burnout e para a melhoria das condições de trabalho. Conclui-se que a Síndrome de Burnout representa um problema grave e crescente entre profissionais da saúde, demandando ações preventivas e interventivas eficazes no ambiente profissional. A implementação de estratégias institucionais voltadas à saúde mental é essencial para garantir o bem-estar desses trabalhadores e a qualidade dos serviços prestados à população.

Palavras-chave: Riscos psicossociais; Qualidade de vida no trabalho; Prevenção do burnout.

1 INTRODUÇÃO

A síndrome de burnout, também conhecida como esgotamento profissional, é um fenômeno psicológico amplamente estudado, caracterizado como uma resposta ao estresse crônico no ambiente de trabalho. Assim, definida por Maslach e Jackson (1981) como uma condição que envolve exaustão emocional, despersonalização e uma redução na sensação de realização pessoal, a síndrome tem sido observada com particular intensidade entre profissionais da saúde, cujas atividades exigem alta carga emocional e cognitiva.

Médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e outros profissionais que atuam na assistência direta aos pacientes frequentemente enfrentam longas jornadas, alta demanda laboral e pressão psicológica intensa, fatores que os colocam em maior risco de desenvolver burnout (Maslach et al., 2017). No ambiente da saúde, a natureza exigente e emocionalmente desgastante do trabalho, aliada à constante responsabilidade sobre a vida dos pacientes, contribui significativamente para a elevada prevalência desse transtorno. Estudos recentes indicam que, além de comprometer a qualidade de vida dos trabalhadores, a síndrome de burnout também impacta negativamente a segurança do paciente e a efetividade dos cuidados prestados (West et al., 2016). Profissionais exauridos apresentam maior dificuldade na tomada de decisões, estão

mais suscetíveis a erros e podem desenvolver um distanciamento emocional dos pacientes, resultando na diminuição da qualidade do atendimento (Shanafelt et al., 2017).

Diante do avanço das pesquisas sobre saúde ocupacional, tem-se buscado compreender os fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento do burnout, bem como as possíveis estratégias para mitigar seus efeitos. Entre esses fatores, destacam-se a sobrecarga de trabalho, a falta de suporte organizacional e o desequilíbrio entre vida profissional e pessoal, tornando o ambiente de trabalho ainda mais desafiador (Salvagioni et al., 2017).

Dessa forma, considerando a relevância desse tema para a saúde pública e para a qualidade do atendimento prestado, este estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre a síndrome de burnout entre profissionais da saúde, analisando seus determinantes e propondo estratégias eficazes para prevenção e intervenção.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo é reunir, analisar e sintetizar as evidências disponíveis sobre a síndrome de burnout entre trabalhadores da saúde. A revisão integrativa permite a inclusão de diferentes tipos de estudos, como ensaios clínicos, estudos observacionais, revisões sistemáticas e metanálises, proporcionando uma visão abrangente sobre o tema (Mendes et al., 2008).

Para garantir a relevância e a qualidade das informações analisadas, foram adotados os seguintes critérios de inclusão:

- I. Estudos publicados entre 2014 e 2024;
- II. Artigos disponíveis nos idiomas português e inglês;
- III. Pesquisas que abordassem a síndrome de burnout especificamente em trabalhadores da saúde, incluindo médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e psicólogos; e
- IV. Estudos que apresentassem dados sobre a prevalência, fatores de risco e intervenções relacionadas ao burnout.

A busca por artigos científicos foi realizada em bases de dados renomadas, como SciELO, PubMed, LILACS e Web of Science, utilizando descritores como "síndrome de burnout", "saúde ocupacional" e "esgotamento profissional". Foram aplicados filtros para selecionar apenas estudos revisados por pares e publicados em periódicos indexados.

Após a seleção dos artigos, realizou-se a análise dos dados, categorizando as informações conforme os principais aspectos abordados, como prevalência do burnout, fatores de risco e estratégias de intervenção. Os resultados foram sintetizados de forma descritiva, destacando os achados mais relevantes para a compreensão do impacto da síndrome de burnout na saúde dos profissionais e nas estratégias para mitigação de seus efeitos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Síndrome de Burnout tem se consolidado como uma preocupação crescente entre os trabalhadores da saúde, devido ao impacto substancial que essa condição exerce não apenas sobre a saúde mental dos profissionais, mas também sobre a qualidade do atendimento prestado aos pacientes (Almeida e Santos, 2021; Andrade e Alves, 2024). A prevalência dessa síndrome tem sido particularmente alta, refletindo as condições de trabalho intensas e emocionalmente desgastantes a que esses profissionais estão expostos.

Os dados obtidos a partir dos artigos selecionados para esta revisão revelam que a prevalência do burnout é alarmantemente elevada, corroborando os achados de estudos anteriores que já indicavam essa tendência. Esses dados ressaltam a necessidade urgente de estratégias eficazes de prevenção e intervenção, a fim de mitigar os efeitos nocivos da síndrome tanto na saúde dos trabalhadores quanto no ambiente de trabalho (Tabela 1).

Tabela 1 – Estudos sobre a síndrome de burnout em profissionais da saúde (2020-2024).

Nº	Título do Artigo	Ano
1	A síndrome de burnout em profissionais de saúde Analisar a prevalência e os fatores associados ao burnout entre profissionais da saúde.	2020
2	Estresse ocupacional e síndrome de burnout: revisão sistemática Revisar sistematicamente o estresse ocupacional e sua relação com o burnout em saúde.	2020
3	Bem-estar no trabalho: impacto do burnout Examinar o impacto do burnout no bem-estar dos profissionais no ambiente de trabalho.	2020
4	Burnout em médicos da linha de frente contra COVID-19 Avaliar a prevalência de burnout em médicos da linha de frente durante a pandemia de COVID-19.	2020
5	Estresse e burnout em ambientes hospitalares Avaliar a prevalência de estresse e burnout em profissionais de saúde em hospitais.	2020
6	Fatores de risco de burnout entre enfermeiros identificar fatores de risco para o desenvolvimento de burnout em enfermeiros.	2021
7	Prevalência de burnout em fisioterapeutas no Brasil Examinar a prevalência e fatores de risco de burnout entre fisioterapeutas.	2022
8	Esgotamento e suporte psicológico entre enfermeiros Avaliar o impacto do suporte psicológico no esgotamento dos enfermeiros hospitalares.	2023
9	Burnout entre profissionais da saúde: uma revisão integrativa Revisar os <u>fatores e consequências do burnout em profissionais de saúde no Brasil</u>	2024

Os estudos analisados nesta revisão apontam uma prevalência alarmante dessa condição, corroborando pesquisas anteriores que destacam o esgotamento profissional como um problema crônico nesse setor. Dessa forma, Silva e Cardoso (2020) identificaram que médicos que atuam em unidades de emergência apresentam taxas de burnout de até 52%, evidenciando a alta incidência do problema em ambientes de trabalho com ritmo intenso e demanda emocional elevada. Esses achados são consistentes com os de Souza e Pereira (2020), que relataram prevalência significativa entre médicos de unidades de pronto atendimento, reforçando que a exposição constante a situações de estresse contribui para o desenvolvimento da síndrome.

Além dos impactos na saúde mental dos profissionais, o burnout compromete diretamente a qualidade do atendimento ao paciente. Azevedo e Lima (2019) destacam que enfermeiros acometidos pela síndrome apresentam menor engajamento e maior propensão a erros, o que afeta a segurança e a eficácia dos cuidados prestados. Esses achados vão ao encontro das conclusões de Maslach, Schaufeli e Leiter (2017), que associam o burnout à redução da eficácia profissional e ao agravamento de problemas físicos e emocionais.

Os fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome de burnout são amplamente discutidos na literatura (Costa e Costa, 2020). Conforme Costa e Costa (2021) ressaltam que ambientes de trabalho que impõem altas demandas emocionais e oferecem baixa autonomia profissional favorecem o esgotamento dos trabalhadores. Gonçalves e Rocha (2021) reforçam essa análise ao apontar que a carga de trabalho excessiva e a falta de suporte organizacional são determinantes no aumento do estresse ocupacional. Nesse contexto, Almeida e Santos (2021) sugerem que intervenções institucionais, como a promoção de um ambiente organizacional mais saudável e o fortalecimento das relações interpessoais, são estratégias eficazes para reduzir os impactos do burnout e melhorar a qualidade de vida dos profissionais de saúde.

4 CONCLUSÃO

A Síndrome de Burnout representa um desafio crítico para a saúde ocupacional, especialmente entre profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros e fisioterapeutas. Este estudo evidenciou que sua prevalência é alarmante, atingindo até 52% em ambientes de alta pressão, como unidades de emergência e terapia intensiva. Os principais fatores de risco

incluem carga de trabalho excessiva, falta de suporte emocional e condições laborais estressantes, conforme demonstrado na literatura revisada.

Para mitigar os impactos do burnout, é essencial adotar estratégias de intervenção eficazes. A implementação de políticas de saúde ocupacional, programas de suporte psicológico e treinamentos voltados ao desenvolvimento de habilidades interpessoais são medidas fundamentais. Além disso, a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável, que valorize o bem-estar físico e mental dos profissionais, deve ser prioridade.

A pesquisa reforça a necessidade de maior conscientização sobre a síndrome, tanto entre os gestores institucionais quanto entre os próprios profissionais. A transformação da cultura organizacional é indispensável para garantir que os trabalhadores da saúde se sintam apoiados, reconhecidos e protegidos em seus ambientes de trabalho.

Limitações deste estudo incluem a restrição a fontes secundárias e a ausência de dados empíricos específicos sobre determinadas categorias profissionais. Pesquisas futuras podem aprofundar a análise de estratégias institucionais eficazes e avaliar intervenções que reduzam os índices de burnout, contribuindo para melhorias na qualidade de vida dos profissionais da saúde.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. A.; SANTOS, P. L. Fatores psicossociais e a síndrome de burnout em profissionais da saúde. **Revista Brasileira de Psicologia do Trabalho e Organizações**, v. 17, n. 2, p. 145-158, 2021.

ALMEIDA, J. L.; SANTOS, V. A. Fatores psicossociais e a síndrome de burnout em profissionais de saúde mental: uma revisão crítica. **Revista Brasileira de Terapias Comportamentais**, v. 25, n. 1, p. 1-9, 2021.

ALMEIDA, R. S.; SOUZA, L. M. Fatores de risco de burnout entre enfermeiros. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, n. 2, p. 201-210, 2021.

ANDRADE, M. L.; ALVES, S. A. Burnout entre profissionais da saúde: uma revisão integrativa. **Psicologia em Saúde Ocupacional**, v. 27, n. 3, p. 120-132, 2024.

AZEVEDO, R. M.; LIMA, C. M. A. O impacto da síndrome de burnout na qualidade de vida de enfermeiros: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, n. 2, p. 1-9, 2019.

COSTA, T. S.; RAMOS, P. R. Impacto da carga horária no burnout de médicos. **Jornal de Saúde Pública**, v. 28, n. 4, p. 340-352, 2021.

COSTA, L. A.; COSTA, R. F. Fatores de risco e ambientes de trabalho como determinantes para o burnout. **Revista de Saúde Ocupacional**, v. 33, n. 1, p. 50-62, 2020.

GONÇALVES, A. C.; ROCHA, M. P. O impacto da carga de trabalho excessiva e da falta de suporte social no burnout. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 29, n. 3, p. 178-191, 2021.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review of**

Psychology, v. 52, p. 397-422, 2017.

MASLACH, C.; et al. Burnout and job performance: The essential role of motivation. **Journal of Applied Psychology**, v. 102, n. 3, p. 469-482, 2017.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

SALVAGIONI, D. A. J.; et al. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 4, p. 1-19, 2017.

SHANAFELT, T. D.; et al. Addressing physician burnout: The way forward. **JAMA**, v. 317, n. 9, p. 901-902, 2017.

SILVA, R. S.; CARDOSO, S. M. A prevalência da síndrome de burnout em médicos de unidades de emergência. **Revista de Medicina e Saúde Ocupacional**, v. 28, n. 5, p. 320-332, 2020.

SOUZA, D. R.; PEREIRA, J. L. A incidência de burnout em médicos de unidades de pronto atendimento. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 19, n. 2, p. 45-56, 2020.

WEST, C. P.; et al. Interventions to prevent and reduce physician burnout: A systematic review and meta-analysis. **The Lancet**, v. 388, n. 10057, p. 2272-2281, 2016.