



## ***Burnout em profissionais de saúde: uma revisão das definições, fatores de risco e estratégias de prevenção***

<sup>1</sup>Maria Eduarda Pereira dos Santos, <sup>2</sup>Valéria de Queiroz Moura Rezende, <sup>3</sup>Paloma de Abreu Candido de Souza, <sup>4</sup>Amanda Cristina Silva Fabiano, <sup>5</sup>Bianca de Brito Meneguelo, <sup>6</sup>Lucas de Sousa Miranda, <sup>7</sup>Maria Katharina Peixoto da Silva, <sup>8</sup>Zilma Nunes de Melo, <sup>9</sup>Jamilly Victória Oliveira Bispo, <sup>10</sup>Jaqueline Carrara Folly Valente, <sup>11</sup>Thaís Xavier de Paula, <sup>12</sup>Aline Bassani Deconto

### **REVISÃO DE LITERATURA**

#### **RESUMO**

Este artigo revisa a literatura sobre a Síndrome de Burnout em profissionais de saúde, abordando suas definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. A Síndrome de Burnout é uma condição psicológica caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, frequentemente associada ao ambiente de trabalho estressante dos profissionais da saúde. A revisão analisou diversos estudos que identificaram fatores de risco, incluindo carga de trabalho elevada, falta de suporte social, e a pressão emocional constante presente nas atividades diárias. Além disso, foram discutidas estratégias de prevenção, como a promoção de um ambiente de trabalho saudável, programas de apoio psicológico, e a importância de práticas de autocuidado. Os resultados indicaram que a implementação de intervenções direcionadas pode reduzir significativamente a incidência da Síndrome de Burnout, melhorando a qualidade de vida dos profissionais e a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

**Palavras-chave:** Burnout, profissionais de saúde, fatores de risco, estratégias de prevenção, qualidade de vida.

# Burnout in Healthcare Professionals: A Review of Definitions, Risk Factors, and Prevention Strategies

## ABSTRACT

This article reviews the literature on Burnout Syndrome among healthcare professionals, addressing its definitions, risk factors, and prevention strategies. Burnout Syndrome is a psychological condition characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment, often associated with the stressful work environment of healthcare professionals. The review analyzed various studies that identified risk factors, including high workload, lack of social support, and the constant emotional pressure present in daily activities. Additionally, prevention strategies were discussed, such as promoting a healthy work environment, psychological support programs, and the importance of self-care practices. The results indicated that the implementation of targeted interventions can significantly reduce the incidence of Burnout Syndrome, improving the quality of life for professionals and the quality of care provided to patients.

**Keywords:** Burnout, healthcare professionals, risk factors, prevention strategies, quality of life.

**Instituição afiliada** – IMEPAC, Araguari-MG; Centro Universitário do Pará, Belém, Pará; UFMT- Campus Cuiabá, Cuiabá, Mato Grosso; Unisaesiano, Araçatuba, São Paulo; Universidade da Amazônia, Belém, Pará; Centro Universitário Maurício de Nassau, Recife - Pernambuco; UECE universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, CE. Centro Universitário CESMAC, Maceió, Alagoas; Universidade de Vassouras, Vassouras - RJ; Centro Universitário Maurício de Nassau/ UNINASSAU Cacoal, Cacoal/Rondônia; Universidade de Passo Fundo (UPF), Passo Fundo, RS, Brasil;

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 13 de Julho e publicado em 03 de Setembro de 2024.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p494-506>

**Autor correspondente:** Maria Eduarda Pereira dos Santos [maria.psantos@aluno.imepac.edu.br](mailto:maria.psantos@aluno.imepac.edu.br)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **INTRODUÇÃO**

O Burnout, também conhecido como Síndrome do Esgotamento Profissional, tem se tornado uma preocupação crescente na área da saúde, especialmente entre os profissionais que atuam na linha de frente do cuidado. Definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um distúrbio emocional resultante do estresse crônico no local de trabalho, o Burnout é caracterizado por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Essas características, quando combinadas, podem comprometer significativamente o desempenho e o bem-estar dos profissionais de saúde, afetando tanto a qualidade dos cuidados prestados quanto a saúde dos próprios trabalhadores (DE SOUSA BORGES *et al.*, 2021).

A exaustão emocional é frequentemente identificada como o aspecto mais predominante do Burnout, manifestando-se através de sentimentos de sobrecarga, cansaço extremo e incapacidade de recuperar a energia após períodos de descanso. Em profissionais de saúde, essa exaustão pode ser exacerbada por longas jornadas de trabalho, altas demandas emocionais e o constante contato com o sofrimento humano. Esses fatores não apenas drenam a energia dos profissionais, mas também contribuem para uma sensação crescente de impotência e desmotivação em relação ao trabalho (PERNICIOTTI *et al.*, 2020).

Além da exaustão emocional, a despersonalização é uma dimensão crítica do Burnout. Este aspecto refere-se a uma resposta de distanciamento emocional e cinismo em relação aos pacientes, colegas e ao próprio trabalho. Para profissionais de saúde, que têm a empatia como um componente essencial de sua prática, essa despersonalização pode resultar em interações mais frias e impessoais, comprometendo a qualidade do cuidado e aumentando o risco de erros médicos. Essa alienação, por sua vez, pode ser vista como um mecanismo de defesa para lidar com a sobrecarga emocional e o desgaste contínuo (JARRUCHE; MUCCI, 2021).

A diminuição da realização pessoal completa o quadro do Burnout,



manifestando-se como uma percepção de ineficácia e falta de realização no trabalho. Profissionais de saúde que experimentam essa dimensão podem sentir que seus esforços são infrutíferos e que não estão conseguindo fazer a diferença, o que pode levar a uma redução significativa na satisfação com o trabalho e na motivação para continuar na profissão. Esse sentimento de inadequação pode ser particularmente devastador em uma área onde o sucesso é frequentemente medido pela capacidade de melhorar a vida dos outros (ALVARES *et al.*, 2020).

Os fatores de risco para o desenvolvimento do Burnout entre profissionais de saúde são variados e complexos. Entre os principais estão a carga de trabalho excessiva, a falta de apoio social no ambiente de trabalho, a pressão por resultados e a falta de controle sobre as condições de trabalho. Além disso, fatores individuais, como perfeccionismo, alta exigência pessoal e dificuldade em delegar tarefas, também podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome. A combinação desses fatores pode criar um ambiente propício ao surgimento do Burnout, especialmente em contextos onde a demanda por serviços de saúde é alta e os recursos são limitados (DE SOUSA BORGES *et al.*, 2021).

O impacto do Burnout na saúde física e mental dos profissionais é alarmante. Estudos têm mostrado que aqueles que sofrem de Burnout têm maior propensão a desenvolver transtornos como depressão, ansiedade, distúrbios do sono e doenças cardiovasculares. Além disso, há evidências de que o Burnout pode levar ao uso abusivo de substâncias como álcool e medicamentos, como uma forma de lidar com o estresse e o esgotamento. Essa deterioração da saúde física e mental não só afeta a vida pessoal dos profissionais, mas também aumenta o risco de absenteísmo e afastamento por motivos de saúde, agravando ainda mais a sobrecarga nos serviços de saúde (RIBEIRO; DE ALMEIDA VIEIRA; NAKA, 2020).

As consequências do Burnout também se estendem ao ambiente de trabalho. Profissionais de saúde que experimentam a síndrome tendem a apresentar menor produtividade, maior número de erros, e menor capacidade de tomar decisões. Além



disso, o Burnout pode levar a um aumento na rotatividade de pessoal, com profissionais deixando a área de saúde em busca de um ambiente de trabalho menos estressante. Essa saída de trabalhadores experientes pode ter um impacto negativo significativo na continuidade e na qualidade dos cuidados prestados aos pacientes (JARRUCHE; MUCCI, 2021).

Dada a gravidade do Burnout e suas implicações tanto para os profissionais quanto para o sistema de saúde como um todo, é crucial que estratégias eficazes de prevenção e manejo sejam implementadas. A prevenção do Burnout requer uma abordagem multifacetada, que inclua tanto intervenções organizacionais quanto individuais. No nível organizacional, é fundamental que os empregadores promovam um ambiente de trabalho saudável, com carga de trabalho equilibrada, suporte social adequado, e oportunidades para desenvolvimento profissional e pessoal (PERNICIOTTI *et al.*, 2020).

Além disso, programas de bem-estar voltados para a saúde mental, capacitação em técnicas de resiliência e promoção de hábitos saudáveis são essenciais para fortalecer a capacidade dos profissionais de saúde de lidar com o estresse. A implementação de medidas como a flexibilização da jornada de trabalho, pausas regulares, e a promoção de um equilíbrio entre vida pessoal e profissional também são estratégias importantes para reduzir o risco de Burnout. No entanto, para que essas medidas sejam eficazes, é necessário que haja um compromisso real por parte das instituições de saúde e uma cultura organizacional que valorize o bem-estar dos profissionais.

Este estudo tem como objetivo revisar as definições de Burnout entre profissionais de saúde, identificar os principais fatores de risco associados ao desenvolvimento da síndrome, e explorar as estratégias de prevenção mais eficazes para mitigar seus efeitos, visando contribuir para a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável na área da saúde.



## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão integrativa de caráter exploratório e explicativo, com uma abordagem qualitativa dos dados. Esse tipo de revisão permitiu a combinação de informações coletadas de literaturas previamente elaboradas e publicadas, com o objetivo de reunir achados e conceitos relevantes ao tema proposto. O caráter exploratório desta revisão visou proporcionar maior familiaridade com o problema estudado, tornando-o mais explícito. Já o caráter explicativo buscou aprofundar o conhecimento da realidade, elucidando as razões e os fatores subjacentes ao fenômeno investigado, permitindo uma compreensão mais aprofundada da temática (Sousa et al., 2017).

Conforme descrito por Mendes, Silveira e Galvão (2019), o delineamento metodológico da revisão integrativa foi estruturado em seis etapas distintas, garantindo a rigidez e a consistência do processo. A primeira etapa consistiu na definição clara da pergunta de revisão, que foi formulada com base no problema identificado e na necessidade de compreender melhor os fatores envolvidos. Essa pergunta guiou todo o processo subsequente, garantindo que a pesquisa se mantivesse focada e relevante para o tema em questão.

Em seguida, foi realizada a busca e seleção dos estudos primários. Essa etapa envolveu a utilização de estratégias de busca específicas, aplicadas em bases de dados relevantes, como Google Scholar, Scopus e Web of Science. Os critérios de inclusão e exclusão foram definidos previamente, considerando a relevância dos estudos para a pergunta de pesquisa, a qualidade metodológica e a pertinência dos achados para a compreensão do tema. Apenas estudos que atenderam aos critérios estabelecidos foram incluídos na revisão.

A terceira etapa envolveu a extração de dados dos estudos primários selecionados. Este processo foi realizado de forma sistemática, utilizando ferramentas de extração de dados para capturar as informações mais relevantes, como objetivos dos estudos, metodologias empregadas, resultados principais e conclusões dos autores. A



extração de dados foi feita de forma cuidadosa para garantir a integridade e a precisão das informações coletadas.

A avaliação crítica dos estudos primários foi a quarta etapa do processo, onde os artigos selecionados foram analisados quanto à sua validade, confiabilidade e relevância metodológica. Foram utilizados instrumentos de avaliação crítica adequados ao tipo de estudo, permitindo identificar pontos fortes e limitações de cada um. Essa avaliação foi fundamental para assegurar que os resultados da revisão fossem baseados em evidências robustas e de alta qualidade.

A síntese dos resultados da revisão compôs a quinta etapa, na qual os achados dos estudos foram integrados e discutidos de forma abrangente. Essa síntese permitiu a identificação de padrões, contradições e lacunas na literatura existente, fornecendo uma visão mais clara e completa do tema investigado. Foi dada ênfase à interpretação dos resultados à luz do contexto teórico e prático, buscando compreender como os achados poderiam contribuir para o avanço do conhecimento na área.

Finalmente, a descrição detalhada do método da revisão foi apresentada, assegurando a transparência e a replicabilidade do processo. Esta etapa envolveu a documentação minuciosa de todas as fases da revisão, desde a definição da pergunta de pesquisa até a síntese dos resultados. A descrição do método permitiu que outros pesquisadores pudessem reproduzir o estudo ou utilizá-lo como base para futuras investigações, contribuindo para a continuidade do debate científico sobre o tema.

Essa abordagem metodológica permitiu uma compreensão aprofundada e bem fundamentada do tema em estudo, contribuindo para o avanço do conhecimento na área e oferecendo subsídios valiosos para futuras pesquisas.

## **RESULTADOS**

Os resultados obtidos nesta revisão integrativa são apresentados com base na

análise dos estudos selecionados. Cada um dos artigos revisados contribuiu para a compreensão das definições, fatores de risco e estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout em profissionais de saúde. A Tabela 1 resume as informações principais desses estudos.

**Tabela 1: Resumo dos Estudos Selecionados**

<b>AUTORES</b>	<b>ANO</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>PRINCIPAIS ACHADOS</b>
De Sousa Borges et al	2021	Identificar fatores de risco para Burnout durante a pandemia de COVID-19	Estudo transversal	Sobrecarga de trabalho e medo de contaminação foram os principais fatores de risco identificados.
Perniciotti et al.	2020	Atualizar definições e estratégias de prevenção do Burnout	Revisão integrativa	A importância de programas de apoio psicológico e políticas institucionais foi destacada como essencial.
Jarruche e Mucci	2021	Revisar as evidências sobre Burnout em profissionais de saúde	Revisão integrativa	Identificou a prevalência do Burnout em ambientes de alta pressão, como hospitais e UTI.
Ribeiro, Vieira e Naka	2020	Comparar a incidência de Burnout antes e durante a pandemia	Estudo comparativo	Houve um aumento significativo nos índices de Burnout durante a pandemia.
Alvares et al.	2020	Avaliar a incidência de Burnout em UTI	Estudo transversal	A prevalência de Burnout foi significativamente alta entre profissionais de UTI devido à carga emocional.
Da Silva et al.	2021	Analisar a carga psicossocial durante a pandemia	Estudo transversal	Identificou a associação entre alta carga psicossocial e o aumento do Burnout entre profissionais de saúde.
Frota et al.	2021	Estudar a incidência de	Estudo transversal	Identificou Burnout em profissionais da





		Burnout na atenção básica		atenção básica, com destaque para a falta de suporte institucional.
Libânio e Carballo	2022	Revisar as principais manifestações do Burnout	Revisão bibliográfica	As principais manifestações incluíram exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional.
De Oliveira et al.	2022	Revisar a saúde mental e Burnout em profissionais de saúde	Revisão de literatura	A pandemia exacerbou os problemas de saúde mental, aumentando a prevalência de Burnout.
Araújo, Peres e Faria	2021	Revisar a literatura sobre Burnout em profissionais de saúde	Revisão de literatura	Destacou a importância de estratégias preventivas centradas no indivíduo e na instituição.

**Fonte:** Autores, 2024

Os resultados revelaram uma prevalência alarmante de Burnout entre profissionais de saúde, especialmente em contextos de alta pressão, como as Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) e durante a pandemia de COVID-19. De Sousa Borges et al. (2021) destacaram que fatores como sobrecarga de trabalho e medo de contaminação foram determinantes na exacerbação do Burnout durante a pandemia. Esses achados foram consistentes com os de Ribeiro, Vieira e Naka (2020), que compararam os índices de Burnout antes e durante a pandemia, identificando um aumento significativo.

A revisão realizada por Perniciotti et al. (2020) reforçou a necessidade de políticas institucionais e programas de apoio psicológico como medidas preventivas eficazes. Esse estudo corroborou os achados de Jarruche e Mucci (2021), que identificaram a alta prevalência de Burnout em ambientes hospitalares, onde a pressão constante e a demanda emocional foram intensas. A necessidade de intervenções organizacionais e o suporte contínuo aos profissionais foi um tema recorrente nos estudos analisados.



Os resultados indicaram também que, em ambientes de atenção básica, como demonstrado por Frota et al. (2021), a falta de suporte institucional e a carga de trabalho excessiva foram fatores determinantes para o desenvolvimento do Burnout. Da Silva et al. (2021) reforçaram essa visão ao identificar a associação entre alta carga psicossocial e Burnout durante a pandemia.

A revisão de Libânio e Carballo (2022) destacou as manifestações clínicas mais comuns do Burnout, como exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de baixa realização profissional. Esses sintomas foram frequentemente relatados nos estudos revisados, sugerindo que o Burnout não apenas afetou o bem-estar mental dos profissionais, mas também comprometeu a qualidade do cuidado prestado.

Por fim, os estudos de De Oliveira et al. (2022) e Araújo, Peres e Faria (2021) sublinharam a importância de estratégias preventivas, tanto a nível individual quanto institucional, para mitigar os impactos do Burnout. A revisão de De Oliveira et al. (2022) evidenciou que a pandemia exacerbou os problemas de saúde mental entre os profissionais de saúde, tornando as intervenções preventivas ainda mais cruciais.

Esses resultados sugeriram que, embora existam intervenções eficazes, a implementação dessas estratégias ainda é desigual, necessitando de uma abordagem mais uniforme e abrangente para garantir o bem-estar dos profissionais de saúde em diversos contextos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A revisão integrativa sobre a Síndrome de Burnout em profissionais de saúde destacou a magnitude do problema, especialmente em contextos de alta pressão, como as Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) e durante a pandemia de COVID-19. Os achados revelaram que a sobrecarga de trabalho, a falta de suporte institucional e o medo de contaminação foram fatores cruciais que contribuíram para a exacerbada incidência do Burnout. Além disso, os estudos indicaram que as manifestações clínicas da síndrome, como exaustão emocional e despersonalização, comprometem não apenas a saúde mental dos profissionais, mas também a qualidade do atendimento prestado aos



pacientes.

As estratégias de prevenção apresentadas, que incluem programas de apoio psicológico e políticas institucionais, mostraram-se essenciais para mitigar os impactos da síndrome. No entanto, a implementação dessas estratégias permanece desigual, evidenciando a necessidade de um esforço conjunto para promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável.

A compreensão dos fatores de risco e das consequências do Burnout é fundamental para o desenvolvimento de intervenções eficazes que garantam o bem-estar dos profissionais de saúde. Portanto, futuros estudos devem continuar a explorar e aprofundar as questões relacionadas ao Burnout, promovendo uma abordagem mais integrada e eficaz para a saúde mental no ambiente de trabalho.

## **REFERÊNCIAS**

1. ALVARES, Maria Emília Miranda et al. Síndrome de burnout entre profissionais de saúde nas unidades de terapia intensiva: um estudo transversal com base populacional. *\*Revista Brasileira de Terapia Intensiva\**, v. 32, n. 2, p. 251-260, 2020.
2. ARAÚJO, Amanda Carolina Mendes; DE OLIVEIRA PERES, Vitória; FARIA, Gleison. Síndrome de Burnout em profissionais da saúde: revisão de literatura. *\*Revista Artigos. Com\**, v. 27, p. e7271-e7271, 2021.
3. DA SILVA, Roni Robson et al. Carga psicossocial e Síndrome de Burnout em profissionais de saúde no combate à pandemia de COVID-19. *\*Global Academic Nursing Journal\**, v. 2, n. Spe. 2, p. e118-e118, 2021.
4. DE OLIVEIRA, Marcela Marques et al. Saúde mental e Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: revisão de literatura. *\*Revista Eletrônica Acervo Saúde\**, v. 15, n. 9, p. e10827-e10827, 2022.



5. DE SOUSA BORGES, Francisca Edinária 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, 2021.
6. FROTA, Samanta Cris Monteiro et al. Síndrome de Burnout em profissionais de saúde atuantes na atenção básica: um estudo transversal. *\*Revista Pesquisa em Fisioterapia\**, v. 11, n. 1, p. 32-39, 2021.
7. JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. *\*Revista Bioética\**, v. 29, n. 1, p. 162-173, 2021.
8. LIBÂNIO, Felipe Garcia Temponi; CARBALLO, Fábio Peron. Síndrome de Burnout em profissionais da saúde e as principais manifestações: uma revisão bibliográfica. *\*Research, Society and Development\**, v. 11, n. 5, p. e40811528402-e40811528402, 2022.
9. PERNICIOTTI, Patrícia et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *\*Revista da SBPH\**, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020.
10. RIBEIRO, Larissa Maciel; DE ALMEIDA VIEIRA, Thayana; NAKA, Karytta Sousa. Síndrome de burnout em profissionais de saúde antes e durante a pandemia da COVID-19. *\*Revista Eletrônica Acervo Saúde\**, v. 12, n. 11, p. e5021-e5021, 2020.