




## ***Manejo e Prevenção da Síndrome de Burnout em Médicos: Estratégias e Desafios na Prática Clínica***

João Paulo Pereira<sup>1</sup>, Thaís Pâmela Moraes<sup>2</sup>, Mayra Cristina Almeida da Silva<sup>3</sup>, Nícolas de Menezes Barros e Silva<sup>2</sup>, Alan Araújo da Costa<sup>3</sup>, Bruna Mayara Freitas Nogueira<sup>3</sup>, Letícia Firmino dos Santos<sup>3</sup>, Sofia Bezerra Sobral<sup>3</sup>, Jessica Sabrina Mclean Tatayra<sup>3</sup>, Caroline Corrêa Costa<sup>2</sup>, Paola Grazielli Silveira Menezes<sup>2</sup>, Amanda Caroline Mclean Tatayra<sup>3</sup>, Victória Brito Evangelista<sup>4</sup>

 <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p1797-1809>  
Artigo recebido em 17 de Julho e publicado em 07 de Setembro de 2024.

### *Revisão da Literatura*

#### **RESUMO**

A Síndrome de Burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de diminuição da realização pessoal, resulta do estresse crônico no ambiente de trabalho e representa um problema de saúde pública particularmente relevante entre médicos.

**Objetivo:** Este estudo tem como objetivo revisar a literatura científica sobre a SB em médicos, identificando os principais fatores de risco e as estratégias de prevenção adequadas para esse grupo. **Resultados e discussão:** A revisão evidencia o impacto negativo da SB na saúde física e mental das médicas, especialmente aquelas submetidas a cargas de trabalho excessivas e pressões emocionais intensas. Os efeitos da SB podem incluir o desenvolvimento de outras condições de saúde, como depressão, ansiedade, distúrbios gastrointestinais, obesidade e problemas cardiovasculares. **Conclusão:** Conclui-se que há uma necessidade urgente de implementar estratégias de prevenção e intervenções específicas, além de oferecer suporte psicológico e promover práticas saudáveis que reduzam o estresse no ambiente de trabalho, melhorando o bem-estar físico e emocional dos médicos.

**Palavras-chave:** Impactos psicológicos; esgotamento profissional; profilaxia; saúde ocupacional.

# Management and Prevention of Burnout Syndrome in Physicians: Strategies and Challenges in Clinical Practice

## ABSTRACT

Burnout Syndrome, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a reduced sense of personal accomplishment, results from chronic workplace stress and represents a significant public health issue, particularly among physicians. **Objective:** This study aims to review the scientific literature on Burnout Syndrome (BS) in physicians, identifying the main risk factors and appropriate prevention strategies for this group. **Results and discussion:** The review highlights the negative impact of BS on the physical and mental health of female doctors, especially those subjected to excessive workloads and intense emotional pressures. The effects of BS can include the development of other health conditions, such as depression, anxiety, gastrointestinal disorders, obesity, and cardiovascular problems. **Conclusion:** It is concluded that there is an urgent need to implement prevention strategies and specific interventions, as well as to offer psychological support and promote healthy practices that reduce workplace stress, thereby improving physicians' physical and emotional well-being.

**Keywords:** Psychological impacts; burnout; prevention; occupational health.

Instituição afiliada – Pós-graduando em Psiquiatria pelo Grupo Educacional Mais Med<sup>1</sup>; Graduando(a) de Medicina pela Universidade Estadual de Roraima –UERR<sup>2</sup>; Graduando(a) de Medicina pelo Centro Universitário FAMETRO<sup>3</sup>; Graduada em Enfermagem Faculdade Unibras de Juazeiro<sup>4</sup>.

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



## **INTRODUÇÃO**

A Síndrome de Burnout (SB) é uma condição psicossocial amplamente reconhecida, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, frequentemente resultante de exposição prolongada ao estresse ocupacional (Silva, 2020; WHO, 2007). No ambiente médico, a SB se apresenta como um desafio significativo, afetando a qualidade do atendimento prestado e comprometendo a saúde mental dos profissionais de saúde. Médicos, devido à natureza intensiva e emocionalmente extenuante de sua profissão, são particularmente vulneráveis a essa síndrome, que pode culminar em consequências graves, como erros médicos, absenteísmo e abandono da profissão (Pereira; Lima, 2021). Diversos estudos epidemiológicos indicam uma prevalência acentuada da SB entre médicas, associada não apenas à sobrecarga de trabalho inerente à profissão, mas também à dupla jornada de trabalho, que inclui responsabilidades domésticas e familiares (Silva, 2020; Almeida; Santos, 2021). Além disso, é refletido barreiras ao avanço profissional e agrava o risco de desenvolvimento de SB entre na medicina (Pereira; Lima, 2021).

A complexidade da prática médica, que envolve decisões críticas em condições de alta pressão, o contato constante com o sofrimento e a morte, e a necessidade de manutenção de uma competência técnica e emocional inabalável, exacerba o risco de SB entre os médicos (Ferreira; Silva, 2023). Neste contexto, médicos enfrentam um duplo desafio: além das pressões profissionais, elas lidam com as expectativas sociais relacionadas ao seu papel fora do ambiente de trabalho, o que pode aumentar ainda mais a carga de estresse (Oliveira; Santos, 2022). Compreender a relação da SB é essencial para a formulação de estratégias de prevenção e intervenção que sejam verdadeiramente eficazes. Essas estratégias devem considerar não apenas os fatores intrínsecos ao trabalho médico, mas também os aspectos extrínsecos, que influenciam a saúde mental das profissionais de saúde (Ferreira; Silva, 2023). A promoção do bem-estar no ambiente de trabalho médico requer uma abordagem holística, que inclua desde a implementação de políticas de suporte institucional até programas de autocuidado e resiliência, particularmente direcionados às médicas que estão em maior risco (Almeida; Santos, 2021).

Este estudo visa revisar a literatura científica sobre a SB entre médicos, com



ênfase especial nas médicas, para identificar os principais fatores de risco e desenvolver estratégias de prevenção que possam ser implementadas de forma eficaz no ambiente clínico. Através desta análise, espera-se contribuir para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável para os profissionais de saúde, promovendo tanto a qualidade do cuidado prestado aos pacientes quanto a saúde mental dos próprios médicos (Oliveira; Santos, 2022).

## **METODOLOGIA**

Esta revisão da literatura foi conduzida utilizando uma abordagem integrativa, visando sintetizar o conhecimento disponível e aplicar os resultados de estudos relevantes à prática médica, especificamente no contexto da SB entre profissionais médicos o estudo não houve recorte temporal. A pesquisa foi realizada nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science, escolhidas pela sua relevância e abrangência em artigos científicos na área da saúde.

Os descritores utilizados nas buscas foram selecionados com base em termos específicos relacionados ao tema da pesquisa, incluindo: "Burnout Syndrome", "risk factors", "healthcare professionals", "gender disparities", e "prevention strategies". Esses descritores foram combinados utilizando operadores booleanos como AND e OR para refinar os resultados e garantir a inclusão de estudos que abordassem múltiplos aspectos da SB em médicas. A estratégia de busca incluiu a combinação dos seguintes termos: ("Burnout Syndrome" OR "Burnout" OR "Occupational Burnout") AND ("physicians" OR "medical doctors" OR "healthcare professionals") AND ("risk factors" OR "causes" OR "determinants") AND ("prevention" OR "intervention strategies" OR "preventive measures"). Foram aplicados critérios rigorosos de inclusão para assegurar a relevância e a qualidade dos estudos selecionados. Os critérios de inclusão foram: artigos científicos com texto completo, publicados em inglês, português ou espanhol, nos últimos cinco anos, que abordassem a SB em profissionais médicos, com ênfase em fatores de risco, estratégias de prevenção e intervenções clínicas. Estudos deveriam estar disponíveis gratuitamente e em formato integral.

Os critérios de exclusão incluíram: artigos que não apresentassem texto completo, estudos duplicados, artigos fora do escopo temático, e publicações anteriores ao período definido. Adicionalmente, foram excluídos artigos que não apresentassem metodologia clara ou que tivessem baixa qualidade metodológica conforme avaliação crítica. A síntese dos resultados foi realizada de forma sistemática, categorizando os achados em temas relevantes para o estudo, como fatores de risco associados à SB em médicas, estratégias de prevenção e intervenção, e impacto das desigualdades de gênero. Essa abordagem permitiu uma análise crítica dos estudos incluídos, facilitando a contextualização específica para a presente pesquisa e contribuindo para a construção



de um conhecimento mais robusto sobre o manejo e prevenção da Síndrome de Burnout.

## RESULTADOS

Os resultados desta revisão de literatura indicam que a SB é uma condição prevalente e multifatorial, particularmente entre médicas, devido a uma combinação de fatores laborais e sociais. Vários estudos destacam que as disparidades salariais e a discriminação de gênero no ambiente médico contribuem significativamente para a vulnerabilidade das médicas à SB. A sobrecarga de trabalho, que inclui tanto as demandas profissionais quanto as responsabilidades domésticas, cria uma dupla jornada que exacerba o risco de esgotamento físico e emocional (Silva, 2020; Pereira; Lima, 2021). Além disso, o ambiente de trabalho médico frequentemente impõe longas jornadas, turnos consecutivos curtos e elevadas expectativas de desempenho, fatores que, quando combinados com o baixo apoio familiar e social, aumentam substancialmente o risco de desenvolvimento da SB (Gomes *et al.*, 2019).

A pressão social para que as médicas equilibrem sua carreira com as responsabilidades familiares e outras obrigações sociais também foi identificada como um fator crítico para o surgimento da SB (Almeida; Santos, 2021). A falta de recursos adequados, tanto no ambiente de trabalho quanto em casa, agrava ainda mais essa situação, levando muitos médicos a enfrentarem um estresse prolongado sem suporte adequado, o que aumenta a probabilidade de desenvolverem SB. De acordo com o Ministério da Saúde, a ausência de medidas eficazes para aliviar o estresse crônico pode precipitar a evolução da SB para estágios mais graves, resultando em consequências negativas tanto para a saúde mental quanto para o desempenho profissional (Brasil, 2023).

Os sinais e sintomas da SB em médicas começam de forma insidiosa, mas tendem a piorar progressivamente se não forem identificados e tratados precocemente. Sintomas como sensação constante de esgotamento, falta de energia, sobrecarga, frustração, e sentimentos de indiferença e apatia são frequentemente relatados (Silva, 2020). Esses sintomas são acompanhados por uma sensação de ineficácia profissional e baixa realização pessoal, exacerbada pela falta de reconhecimento no ambiente de trabalho, o que pode levar ao desenvolvimento de condições mais graves, como transtorno do estresse pós-traumático, ansiedade, depressão, ideação suicida, e até mesmo insônia crônica (Brasil, 2023). O impacto desses sintomas na prática médica é



significativo, comprometendo a qualidade do atendimento prestado aos pacientes e aumentando o risco de erros médicos, absenteísmo e abandono da profissão (Pereira; Lima, 2021).



## DISCUSSÃO

A análise dos resultados desta revisão revela que a SB em médicas é um problema de saúde pública que exige intervenções urgentes e eficazes. A identificação precoce dos fatores de risco, como as desigualdades de gênero no ambiente médico, é crucial para o desenvolvimento de estratégias preventivas que possam mitigar o impacto da SB. O aumento do estresse ocupacional, mas também perpetuam um ciclo de desvalorização profissional e esgotamento emocional que é difícil de quebrar sem uma intervenção estrutural (Gomes *et al.*, 2019). Portanto, é essencial que as instituições de saúde implementem políticas que promovam e ofereçam suporte adequado aos profissionais, incluindo a redução da carga horária e a flexibilização dos turnos de trabalho (Oliveira; Santos, 2022). A prevenção da SB em médicos deve ser multifacetada, englobando desde modificações no ambiente de trabalho até intervenções a nível individual. Medidas preventivas eficazes incluem a promoção de um ambiente de trabalho saudável e coeso, onde a comunicação aberta e o apoio mútuo são incentivados. Além disso, a inclusão de momentos de lazer na rotina das médicas e a prática regular de atividade física são estratégias que têm mostrado eficácia na redução do estresse ocupacional (Tomaz *et al.*, 2020). A realização de psicoterapia e o uso de intervenções farmacológicas, quando necessário, também são recomendadas para lidar com os sintomas de SB, oferecendo aos médicos ferramentas para gerenciar melhor as demandas emocionais e físicas de sua profissão (Brasil, 2023).

Finalmente, a adoção de estratégias de coping, que incluem técnicas de adaptação ao ambiente de trabalho e às suas exigências, é crucial para a prevenção da SB. Essas estratégias permitem que as médicas desenvolvam resiliência e gerenciem o estresse de maneira mais eficaz, o que é fundamental para a manutenção da saúde mental a longo prazo (Silva, 2020). A promoção de uma cultura de autocuidado, tanto no ambiente de trabalho quanto na vida pessoal, é essencial para prevenir a SB e garantir que as médicas possam continuar a exercer sua profissão com saúde e bem-estar (Oliveira; Santos, 2022).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A SB é uma condição multifatorial que, segundo a literatura revisada, apresenta alta prevalência entre médicas, em parte devido a carga adicional da dupla jornada de trabalho (Silva, 2020; Pereira; Lima, 2021). A pressão para equilibrar as exigências profissionais com responsabilidades familiares e sociais contribui significativamente para o desenvolvimento da SB, exacerbando os sintomas que incluem esgotamento físico e emocional, sensação de ineficácia, e baixa realização profissional (Gomes *et al.*, 2019). Se não tratada, a SB pode evoluir para condições mais graves, como transtorno do estresse pós-traumático, ansiedade, depressão, e até ideação suicida, afetando diretamente a qualidade do atendimento prestado aos pacientes e o bem-estar geral das médicas (Brasil, 2023).

Para mitigar os impactos da SB, é crucial que sejam implementadas estratégias preventivas que abordem tanto o ambiente de trabalho quanto as necessidades individuais das médicas. Essas estratégias devem incluir a redução da carga horária, a promoção de um ambiente de trabalho saudável e coeso, o incentivo à comunicação aberta e ao suporte social, além de intervenções terapêuticas como psicoterapia e, quando necessário, o uso de farmacoterapia (Pereira *et al.*, 2021). A prática regular de atividade física, uma alimentação balanceada, e a garantia de um sono adequado também são medidas recomendadas para a prevenção eficaz da SB (Brasil, 2023). Apesar dos achados significativos, esta revisão enfrenta algumas limitações. A maioria dos estudos revisados foca em populações específicas e em contextos culturais e sociais particulares, o que pode limitar a generalização dos resultados. Além disso, a maioria dos estudos utiliza metodologias observacionais, o que, embora útil para identificar correlações, não estabelece causalidade direta entre os fatores identificados e o desenvolvimento da SB.

Para pesquisas futuras, recomenda-se a condução de estudos longitudinais que possam esclarecer a progressão da SB ao longo do tempo, bem como estudos interdisciplinares que examinem a interação entre fatores pessoais, profissionais e sociais na manifestação da SB em médicos. Além disso, é necessário explorar mais a fundo a eficácia de diferentes intervenções preventivas e terapêuticas em contextos variados, para desenvolver protocolos de tratamento e prevenção que sejam



culturalmente sensíveis e amplamente aplicáveis. Outro aspecto que merece investigação futura é o impacto de intervenções institucionais na prevenção da SB, como programas de suporte psicológico para médicos, e a flexibilização das jornadas de trabalho. Esses estudos poderiam contribuir para o desenvolvimento de práticas de gestão que não apenas melhorem o bem-estar dos médicos, mas também aumentem a qualidade do atendimento médico como um todo. Em suma, enquanto a SB permanece um desafio significativo no campo da medicina, especialmente para os médicos, a implementação de estratégias preventivas baseadas em evidências, combinada com uma maior compreensão dos fatores subjacentes à síndrome, pode levar a melhores desfechos tanto para os profissionais quanto para os pacientes.



## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. M.; SANTOS, M. A. Fatores de risco e estratégias de prevenção da síndrome de burnout em mulheres. **Revista de Psicologia Clínica e Social**, v. 25, n. 3, p. 51-65.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dados e informações sobre saúde mental**. Brasília, 2023.

FERREIRA, M. C.; SILVA, M. R. A relação entre a síndrome de burnout e a saúde mental das mulheres. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 38, n. 1, p. 45-52.

GOMES, F.; MORAES, A.; ALMEIDA, R. Fatores socioculturais e a vulnerabilidade à Síndrome de Burnout em mulheres. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, n. 2, p. 215-225, 2019.

OLIVEIRA, M. A.; SANTOS, J. M. A importância do autocuidado para a prevenção da síndrome de burnout em mulheres. **Revista de Psicologia da Saúde**, v. 10, n. 1, p. 115-128.

OLIVEIRA, T.; SANTOS, M. Estratégias de prevenção e intervenção para a Síndrome de Burnout em ambientes de trabalho. **Saúde e Sociedade**, v. 31, n. 1, p. 85-98, 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Telehealth in the context of COVID-19: implications for sexual and reproductive health services in Latin America and the Caribbean**. Washington, DC: OPAS, 2020.

PEREIRA, J.; LIMA, C. Desigualdade de gênero e saúde mental: um estudo sobre a Síndrome de Burnout em profissionais. **Psicologia em Estudo** v. 26, n. 3, p. 123-137, 2021.

SILVA, A. Prevalência da Síndrome de Burnout em mulheres: uma revisão sistemática. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 1, p. 34-47, 2020.

SILVA, A. C. F.; OLIVEIRA, M. G. A síndrome de Burnout em mulheres: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Enfermagem** v. 70, n. 2, p. 375-385.

SOUSA, M. L.; COSTA, M. L. A experiência da síndrome de burnout em mulheres trabalhadoras. **Revista Estudos Feministas**, v. 23, n. 3, p. 951-968.

THOMAZ, J. S.; SILVA, L. A.; SOUZA, R. P. Estudo sobre a síndrome de burnout. **Revista de Psicologia**, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 45-60, 2020.

THOMAZ, H. C. et al. Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da Estratégia Saúde da Família. **Interface**, v. 24, 28 set. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Managing complications in pregnancy and childbirth: a guide for midwives and doctors**. Geneva: WHO, 2007.