




Bem-estar Mental e Fadiga no Trabalho: A Ascensão da Síndrome de Burnout

Kamillyn Oliveira Silva, Alberto Camarão de Sousa, Ana Lívia Ramos Rodrigues Alencar, Saul Souza Barroso, Cecília Miranda Tozetti de Souza, Amanda Calazans Franco, Marco Antônio Junqueira Bersani, Alexandre Maslinkiewicz, Pedro Henrique Pianta, Fernanda Scherzer Souza Polesso, Hellem Kássia Silva de Carvalho, Fernando José Martins

 <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p1827-1838>
Artigo recebido em 21 de Agosto e publicado em 11 de Outubro

Artigo original

RESUMO

Trata-se de uma revisão narrativa de caráter crítico e analítico, na pesquisa sobre os principais conceitos no que tange a saúde mental e o esgotamento psicológico entre os profissionais da saúde, com ênfase na Síndrome de Burnout. Foi realizada uma revisão de artigos nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed, com os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Saúde mental; saúde pública; profissionais da saúde. A saúde mental é amplamente reconhecida como um componente crucial do bem-estar geral, e questões pertinentes a essa área têm recebido significativa atenção de diversos segmentos da sociedade, incluindo o público em geral, instituições e gestores, especialmente em decorrência da pandemia de COVID-19. Profissionais de saúde frequentemente se deparam com um ambiente de trabalho carregado de preocupações, incertezas, tensões e angústias. Esse cenário torna esses profissionais particularmente suscetíveis ao sofrimento psicológico, que é intensificado pelas dificuldades intrínsecas às suas funções e pela exposição constante ao sofrimento e à dor dos pacientes sob seus cuidados. Nesse contexto, a síndrome de burnout surge como um dos principais distúrbios que afetam a saúde mental dos profissionais, especialmente no Brasil. Definem-se a síndrome de burnout como um estado de esgotamento profissional crônico, marcado por exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de reduzida realização pessoal. Este distúrbio é prevalente entre indivíduos que enfrentam altos níveis de estresse no trabalho, frequentemente devido a demandas excessivas, pressão para obter alto desempenho e longas jornadas de trabalho.

Palavras-chave: Saúde mental; saúde pública; profissionais da saúde.

Mental Wellbeing and Fatigue at Work: The Rise of Burnout Syndrome

ABSTRACT

This is a critical and analytical narrative review focusing on the key concepts related to mental health and psychological burnout among healthcare professionals, with an emphasis on Burnout Syndrome. The review involved examining articles from the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and PubMed databases, using the following Health Sciences Descriptors (DeCS): Mental health; public health; healthcare professionals. Mental health is widely recognized as a crucial component of overall well-being, and issues in this area have received significant attention from various segments of society, including the general public, institutions, and managers, especially in light of the COVID-19 pandemic. Healthcare professionals frequently encounter work environments filled with concerns, uncertainties, tensions, and anxieties. This situation makes these professionals particularly susceptible to psychological distress, which is exacerbated by the intrinsic challenges of their roles and the constant exposure to the suffering and pain of their patients. In this context, Burnout Syndrome emerges as one of the primary disorders affecting the mental health of professionals, especially in Brazil. Burnout Syndrome is defined as a state of chronic professional exhaustion, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a diminished sense of personal accomplishment. This disorder is prevalent among individuals who face high levels of work-related stress, often due to excessive demands, pressure for high performance, and long working hours.

Keywords: Mental health; public health; healthcare professionals.

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



INTRODUÇÃO

A saúde mental é amplamente reconhecida como um componente crucial do bem-estar geral, e questões pertinentes a essa área têm recebido significativa atenção de diversos segmentos da sociedade, incluindo o público em geral, instituições e gestores, especialmente em decorrência da pandemia de COVID-19. Profissionais de saúde frequentemente se deparam com um ambiente de trabalho carregado de preocupações, incertezas, tensões e angústias. Esse cenário torna esses profissionais particularmente suscetíveis ao sofrimento psicológico, que é intensificado pelas dificuldades intrínsecas às suas funções e pela exposição constante ao sofrimento e à dor dos pacientes sob seus cuidados (1, 2, 16).

Nesse contexto, muito se fala de doenças mentais no ambiente de trabalho, como a Síndrome de Burnout, que é um transtorno emocional caracterizado por exaustão extrema, estresse intenso e esgotamento físico, frequentemente resultante de ambientes de trabalho altamente desgastantes que impõem elevados níveis de competitividade ou responsabilidade. A etiologia principal desta síndrome é atribuída ao excesso de carga laboral. Este quadro é frequentemente observado entre profissionais que enfrentam pressões diárias e responsabilidades contínuas, como médicos e enfermeiros (4,6,8).

O crescente interesse de pesquisadores, educadores e empregadores na saúde mental no contexto ocupacional ressalta um consenso emergente sobre o aumento dos transtornos mentais e do sofrimento psicológico entre esses profissionais. Portanto, é fundamental examinar a relação entre saúde mental, condições sociais e contextos ocupacionais para compreender e abordar efetivamente essas questões (9,10).

O desafio é analisar este fenômeno multifacetado, que afeta distintos setores dentro do campo da saúde. Esse fenômeno tem implicações diretas na qualidade de vida dos trabalhadores da saúde, nas condições de saúde ocupacional das instituições e na qualidade do cuidado prestado. É crucial, portanto, realizar uma análise aprofundada e complexa dos fatores que comprometem a saúde mental desses profissionais, levando

em conta aspectos sociopolíticos, condições laborais e outras questões contemporâneas que moldam seu contexto de trabalho (4, 7,12).

Entre as condições laborais que contribuem para a pressão psicológica e sintomas psicossomáticos nos profissionais de saúde, destacam-se: sobrecarga de trabalho, escassez de equipamentos e suporte organizacional. Essas condições podem ser percebidas como naturais ou inerentes à profissão, o que pode levar à sua banalização ou aceitação passiva. Adicionalmente, o contexto da pandemia global intensificou essas pressões, afetando ainda mais a saúde mental dos profissionais de saúde, que se encontram em uma situação de vulnerabilidade acrescida (11,12).

Neste cenário, o objetivo desta pesquisa é apresentar os principais conceitos e as atualizações recentes sobre a saúde mental e o esgotamento psicológico entre os profissionais da saúde, com ênfase na Síndrome de Burnout. Além disso, visa identificar as principais patologias psiquiátricas que afetam esses profissionais, com o intuito de fornecer uma base para intervenções e estratégias de suporte adequadas.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa de caráter crítico e analítico, na pesquisa sobre os principais conceitos no que tange a saúde mental e o esgotamento psicológico entre os profissionais da saúde, com ênfase na Síndrome de Burnout. Foi realizada uma revisão de artigos nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed, com os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Saúde mental; saúde pública; profissionais da saúde.

Selecionando artigos entre os períodos de 2016 a 2023, nos idiomas Inglês, Português e Espanhol para ampliar o nível de relevância e a qualidade da revisão, além do embasamento técnico-científico advindo de obras literárias conceituadas pela história. Por conta dessas descrições, foram encontrados 420 artigos, sendo analisados os títulos, resumos e resultados.

Logo, foram empregados filtros a partir de: conter assuntos principais, disponibilidade da versão ampla e completa, conter as palavras-chaves e período de

2016 a 2023. Uma segunda filtração seguiu os parâmetros: (a) período da pesquisa até 7 anos; (b) se possuía todas as palavras-chaves reunidas; (c) a quantidade de citações que o artigo possui; (d) a linguagem adotada na pesquisa; (e) o nível de evidência do estudo; (f) a composição referencial do trabalho, obtendo assim 133 artigos.

Foram encontrados na SciELO 101 artigos, onde foram excluídos 95 artigos. No PubMed foram encontrados 32 artigos, mas foram excluídos 20 artigos. Totalizando 21 artigos selecionados nas duas bases de dados. Os artigos excluídos foram determinados pela duplicação das bases de dados ou pelas naturezas de metodologia, como: estudos qualitativos e estudos apenas com relatórios transversais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atualmente, a saúde mental e o esgotamento profissional emergem como tópicos de grande relevância na sociedade moderna. As exigências da vida contemporânea, a competitividade no ambiente de trabalho e a busca incessante por sucesso têm impactos significativos sobre o bem-estar emocional e psicológico dos indivíduos. A conexão entre saúde mental e esgotamento profissional é intrínseca, considerando que o estresse crônico no trabalho pode precipitar ou intensificar problemas de saúde mental, enquanto condições de saúde mental precária podem aumentar a vulnerabilidade ao esgotamento (1).

Segundo dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) divulgados pela Fiocruz, em 2022, foram registrados mais de 209.000 casos de afastamento do trabalho devido a transtornos mentais no Brasil, incluindo condições como depressão, Alzheimer e burnout. Esse número representa um aumento em relação a 2021, quando houve 200.244 casos, o que equivale a um incremento de aproximadamente 4,44%. Adicionalmente, um estudo da International Stress Management Association - ISMA-BR (2022) revelou que, em 2021, o Brasil ocupou a segunda posição global em incidência de burnout sendo 30% dos trabalhadores brasileiros, superado apenas pelo Japão (2, 3).

Nesse contexto, a síndrome de burnout surge como um dos principais distúrbios que afetam a saúde mental dos profissionais, especialmente no Brasil. Definem-se a síndrome de burnout como um estado de esgotamento profissional crônico, marcado por exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de reduzida realização pessoal. Este distúrbio é prevalente entre indivíduos que enfrentam altos níveis de estresse no trabalho, frequentemente devido a demandas excessivas, pressão para obter alto desempenho e longas jornadas de trabalho (4).

No setor da saúde, a incidência da síndrome de burnout é exacerbada pelas características intrínsecas à profissão. Profissionais como técnicos de enfermagem, médicos, enfermeiros e psicólogos são particularmente vulneráveis ao esgotamento devido às longas horas de trabalho, à pressão para salvar vidas e ao enfrentamento constante de situações emocionalmente desafiadoras. O reconhecimento da inter-relação entre saúde mental e esgotamento profissional tem impulsionado a conscientização e a implementação de estratégias preventivas no setor da saúde (5).

A literatura destaca que os efeitos da síndrome de burnout podem ser observados em duas dimensões: a qualidade do trabalho dos profissionais e o atendimento ao paciente. O esgotamento pode resultar em erros médicos, falta de empatia e redução na qualidade do cuidado oferecido. Além disso, problemas de saúde mental como depressão e transtorno de estresse pós-traumático são comuns na área de saúde devido às experiências traumáticas e ao estresse constante (6).

Em países emergentes, a saúde mental e o esgotamento profissional têm ganhado destaque, mas persistem desafios significativos. A cultura de trabalho altamente competitiva, a falta de regulamentação específica para lidar com o esgotamento profissional e o estigma associado à saúde mental são obstáculos a serem superados. Além disso, o acesso a serviços de saúde mental de qualidade é limitado, especialmente em regiões menos desenvolvidas do país (7). A saúde mental é um componente fundamental da condição humana, refletindo a capacidade de enfrentar desafios, gerenciar emoções, estabelecer relacionamentos e lidar com as demandas

cotidianas. Ela abrange aspectos emocionais, psicológicos e sociais, sendo essencial para a qualidade de vida (8).

Reduzir a saúde mental a fatores biológicos é uma simplificação inadequada, desconsiderando a dimensão histórica e social. É crucial integrar fatores biológicos às dinâmicas sociais para uma compreensão mais completa da saúde mental, que varia ao longo do tempo conforme as condições sociais e materiais. A definição de saúde mental é moldada por fatores socioculturais e pela evolução das práticas de cuidado. Historicamente, a visão predominante considerava a saúde apenas como a ausência de doenças físicas, enquanto a perspectiva contemporânea reconhece a saúde como um estado abrangente que inclui aspectos mentais, emocionais e sociais (9, 10).

A exaustão emocional é caracterizada por sintomas como fadiga, irritabilidade e sensação de sobrecarga, resultando na depleção dos recursos do trabalhador. Este fenômeno tem sido amplamente estudado em contextos que envolvem interação direta com os usuários, como no setor de saúde. Profissionais de saúde frequentemente enfrentam ambientes desafiadores, o que aumenta a predisposição ao esgotamento emocional. Além disso, fatores como escassez de recursos, falta de apoio e resistência a mudanças nas estruturas organizacionais contribuem para o estresse (11, 12).

A natureza do trabalho em saúde expõe os profissionais a riscos biológicos, físicos e psicológicos, exacerbando os desafios emocionais, físicos e éticos que afetam seu equilíbrio psicológico. Estudos identificam fatores como longas horas de trabalho, complexidade das decisões clínicas, falta de recursos e carga excessiva como contribuintes para o esgotamento emocional. Um marco histórico retrata bastante esse cenário, durante a pandemia de COVID-19, esses desafios foram intensificados, com aumento da demanda e exposição constante ao sofrimento, logo, estudos mais concretos e aprofundados foram difundidos e expostos (13, 14, 15, 16).

Profissionais da saúde frequentemente enfrentam situações emocionalmente estressantes, como lidar com pacientes graves e a perda de vidas, o que pode desgastar sua saúde mental. O estigma associado à busca de ajuda é uma barreira significativa,

com alguns profissionais hesitando em buscar apoio devido ao medo de estigmatização ou preocupações com a carreira (17). A falta de recursos e a pressão por produtividade intensificam o estresse, políticas inadequadas de cargos e salários, ausência de piso salarial, elevada carga horária, baixa remuneração, múltiplos vínculos empregatícios, contratos de trabalho precários e alta responsabilidade, além da exposição contínua a dor, e o esgotamento emocional. Pesquisas atuais destacam que o tempo dedicado ao trabalho é um fator crucial associado ao sofrimento, sugerindo a necessidade de promover um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal (18,19).

O esgotamento emocional pode manifestar-se de várias formas, incluindo depressão, ansiedade, insônia e até ideação suicida. Além disso, pode comprometer a qualidade do atendimento ao paciente (20). A prevenção e o tratamento do esgotamento emocional são essenciais, e as instituições de saúde devem criar ambientes de trabalho saudáveis, reduzir cargas excessivas e promover apoio psicológico. Profissionais também devem estar cientes dos sinais de esgotamento e buscar ajuda quando necessário (21). Logo, ressalta a necessidade de intervenções organizacionais e individuais, como programas de rastreio clínico e aconselhamento psiquiátrico, avaliadas por estudos de acompanhamento para garantir eficácia ao longo do tempo (22).

As estatísticas crescentes de depressão, diversas síndromes de ansiedade, comportamentos suicidas, síndrome de burnout, surtos psicóticos, uso problemático de álcool e outras substâncias, estresse, fadiga e esgotamento profissional refletem o crescente sofrimento e adoecimento mental entre profissionais de saúde. Estudos indicam que intervenções psicológicas positivas, baseadas em técnicas de mindfulness e em abordagens multicomponentes, têm demonstrado eficácia significativa tanto em populações clínicas quanto não clínicas. Essas intervenções são particularmente eficazes na promoção do bem-estar mental, abordando aspectos clínicos específicos e contribuindo para a melhoria global da saúde psicológica. A eficácia dessas abordagens destaca sua capacidade de atender às diversas necessidades em diferentes contextos, evidenciando sua utilidade abrangente na promoção da saúde mental (21, 22, 23).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados da pesquisa evidenciam que o desgaste profissional representa uma preocupação significativa entre os trabalhadores da saúde. A elevada carga horária é um fator-chave identificado, com os profissionais relatando que a exaustão física e mental é agravada pelas longas jornadas de trabalho, plantões contínuos e a necessidade constante de horas extras. A síndrome de burnout surge como um dos principais distúrbios que afetam a saúde mental dos profissionais, especialmente no Brasil. A insuficiência de apoio e recursos contribui ainda mais para a sobrecarga, impactando negativamente a saúde geral desses indivíduos. Esse quadro sublinha a urgência de reformas no sistema de saúde para estabelecer condições de trabalho mais sustentáveis e equilibradas.

Além disso, a melhoria das condições estruturais das instituições de saúde deve ser parte integrante das estratégias para combater o desgaste mental entre os profissionais. A carência de materiais essenciais e a remuneração inadequada são fatores adicionais que exacerbam o desgaste profissional, evidenciando a necessidade de investimentos adequados e uma revisão das políticas salariais para garantir que os trabalhadores se sintam valorizados.

Assim, é crucial desenvolver e implementar intervenções que abordem não apenas as questões diretamente relacionadas ao ambiente de trabalho, como a carga horária excessiva e as condições inadequadas das instalações, mas também incentivem práticas individuais de enfrentamento. Uma abordagem integrada e multidisciplinar é essencial para a gestão eficaz do desgaste profissional e para promover o bem-estar dos trabalhadores da saúde.

REFERÊNCIAS

- 1- ALENCAR, B. E. R. et al. "Compreendendo o adoecimento mental pelo esgotamento profissional da Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa". **Brazilian Journal of Health Review**, vol. 5, n. 1, 2022.



- 2- FIOCRUZ. “Alertas globais chamam a atenção para o papel do trabalho na saúde mental”. **FIOCRUZ**. Disponível em: <www.epsjv.fiocruz.br>. Acesso em:14/05/2024.
- 3- ISMA-BR-International Stress Management Association. “Burnout –30% sofrem do tipo de estresse mais devastador”. **ISMA Brasil**. Disponível em: <www.ismabrasil.com.br>. Acesso em:28/07/2024.
- 4- PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout”. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, vol. 14, n. 2, 2016.
- 5- ESPERIDIÃO, E.; SAIDEL, M. G. B.; RODRIGUES, J. “Saúde mental: foco nos profissionais de saúde”. **Revista Brasileira de Enfermagem**, vol. 73, 2020.
- 6- PERNICIOTTI, P. et al. “Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção”. **Revista SBPH**, vol. 23 n. 1, 2020.
- 7- JARRUCHE, L. T.; MUCCI, S. “Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa”. **Revista Bioética**, vol. 29, 2021.
- 8- BUEDO, P.; DALY, T. “Grounding mental health in bioethics”. **Nature Mental Health**, vol. 1, 2023.
- 9- PATEL, V. “The right to mental health”. **The Lancet**, vol. 402, n. 10411, 2023.
- 10- SILVA, M. G. “Notas sobre a saúde mental no capitalismo”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 13, n. 37, 2023.
- 11- LÓPEZ-CABARCOS, A.; LÓPEZ-CARBALLEIRA, A.; SOTO, C. F. “How to moderate emotional exhaustion among public healthcare professionals?”. **European Research on Management and Business Economics**, vol. 27, n. 2, 2021.
- 12- OPOKU, M. A. et al. „How to Mitigate the Negative Effect of Emotional Exhaustion among Healthcare Workers: The Role of Safety Climate and Compensation”. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 18, n. 12, 2021.
- 13- MENEZES, P. C. M. et al. “Síndrome de burnout: uma análise reflexiva”. **Revista de Enfermagem da UFPE Online**, vol. 11, n. 12, 2017.
- 14- GAINO, L. V. et al. “O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo”. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**, vol. 2, n. 14, 2018.



- 15- ALMEIDA, L. A. et al. “Fatores gerados da síndrome de burnout em profissionais da saúde”. **Journal of Research: Fundamental Care**, vol.8, n. 3, 2016.
- 16- RIBEIRO, L. M.; VIEIRA, T. A.; NAKA, K. S. “Síndrome de burnout em profissionais de saúde antes e durante a pandemia de Covid-19”. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, vol. 12, n. 11, 2020.
- 17- ESTEVES, G. G. L.; LEÃO, A. A. M.; ALVES, E. O. “Fadiga e estresse como preditores do burnout em profissionais da saúde”. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, vol. 19, n. 3, 2019.
- 18- MOTA, G. S.; ALENCAR, C. M. S.; TAPETY, F. I. “Síndrome de burnout em profissionais da saúde: uma revisão bibliográfica da literatura”. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, vol. 5, n. 5, 2018.
- 19- GAINO, L. V. et al. “O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo”. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**, vol. 2, n. 14, 2018.
- 20- GLÓRIA, M. E.; MARINHO, V. L.; MOTA, D. S. “Síndrome de burnout nos profissionais da área de saúde”. **Revista Amazônia Science and Health**, vol. 4, n. 3, 2016.
- 21- ZOMER, F. B.; GOMES, K. M. “Síndrome de burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática”. **Revista de Iniciação Científica**, vol. 15, n. 1, 2017.
- 22- YUN, J. Y.; MYUNG, S. J.; KIM, K. S. „Associations among the workplace violence, burnout, depressive symptoms, suicidality, and turnover intention in training physicians: a network analysis of nationwide survey”. **Scientific Reports**, vol. 13, n. 16804, 2023.
- 23- AGTEREN, J. V. et al. “A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing”. **Nature Human Behaviour**, vol. 5, 2021.