



IMPACTO DO BURNOUT NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE: DESAFIOS E SOLUÇÕES EM AMBIENTES DE ALTA DEMANDA

Maria Eduarda Bezerra do Nascimento, Thiago Souza Azevedo , Ana Paula Stefanelo e Silva, Roberta Nunino Ribeiro, Adilson Gomes Campos , Felipe Alves de Souza , Gabriela Faria Ferreira Lobo, Mayra Aparecida Mendes Ribeiro , Lorhany de Souza Gonçalves , Cirliane Carmo do Nascimento , Lethícia da Silva Lessa Mariano , Thaiza Ferreira dos Santos



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v7n1p154-163>

recebido em 15 de Novembro e publicado em 05 de Janeiro de 2025

RESUMO

Objetivo: Analisar a saúde mental e a Síndrome de Burnout (SB) em profissionais da área da saúde. **Revisão bibliográfica:** Os problemas de saúde mental frequentemente têm início ainda durante a graduação, devido à alta carga de estresse enfrentada pelos estudantes. Horários desequilibrados e o aumento do trabalho administrativo foram identificados como fatores-chave na deterioração da saúde mental entre os profissionais de saúde. No caso dos médicos, a própria natureza da profissão, associada à cultura competitiva, pode agravar problemas relacionados à saúde mental. Uma revisão sistemática recente revelou que mais de 50% dos médicos e enfermeiros apresentam sintomas de SB, caracterizada como uma desordem adaptativa decorrente de fatores estressantes crônicos associados às altas demandas do ambiente de trabalho. **Considerações finais:** A saúde mental dos profissionais de saúde afeta diretamente tanto suas vidas pessoais quanto o desempenho laboral, resultando em redução de produtividade e aumento de erros médicos. Nesse contexto, é essencial que os serviços de saúde atendam às necessidades fisiológicas e psicológicas fundamentais desses profissionais. Isso inclui fornecer nutrição adequada, garantir períodos de descanso suficientes por meio de escalas bem planejadas e limitar o excesso de trabalho, um fator amplamente reconhecido como desencadeador do Burnout.

Palavras-chave: Profissionais de saúde, Saúde mental, Esgotamento profissional



IMPACT OF BURNOUT ON HEALTHCARE PROFESSIONALS: CHALLENGES AND SOLUTIONS IN HIGH-DEMAND ENVIRONMENTS

SUMMARY

Objective: To analyze mental health and Burnout Syndrome (BS) in health professionals. **Literature review:** Mental health problems often begin during undergraduate studies, due to the high stress levels faced by students. Unbalanced work schedules and increased administrative workload have been identified as key factors in the deterioration of mental health among health professionals. In the case of physicians, the very nature of the profession, associated with the competitive culture, can aggravate problems related to mental health. A recent systematic review revealed that more than 50% of physicians and nurses present symptoms of BS, characterized as an adaptive disorder resulting from chronic stressors associated with the high demands of the work environment. **Final considerations:** The mental health of health professionals directly affects both their personal lives and work performance, resulting in reduced productivity and increased medical errors. In this context, it is essential that health services meet the fundamental physiological and psychological needs of these professionals. This includes providing adequate nutrition, ensuring sufficient rest periods through well-planned work shifts, and limiting overwork, a widely recognized trigger for burnout.

Keywords: Healthcare professionals, Mental health, Burnout.



INTRODUÇÃO

A doença mental, responsável por cerca de 32% dos anos vividos com deficiência em todo o mundo, tem impactos profundos nos locais de trabalho. Entre os profissionais de saúde, problemas como esgotamento (Burnout), estresse e depressão são especialmente prevalentes devido à natureza de suas atividades, que frequentemente envolvem trabalho em turnos, horários irregulares e ambientes de alta pressão (Gray P. et al., 2019; Mihailescu M. e Neiterman E., 2019). Esses fatores tornam o ambiente de trabalho especialmente desafiador, agravando os riscos à saúde mental desses profissionais.

A Síndrome de Burnout (SB) é uma condição crônica que afeta particularmente aqueles em profissões altamente demandantes e focadas no cuidado de outras pessoas, como os profissionais de saúde. Médicos, enfermeiros e outros trabalhadores da área frequentemente enfrentam níveis elevados de tensão, o que pode resultar em exaustão física e psicológica. O Burnout tem sido associado a uma série de consequências negativas, tanto no nível pessoal quanto organizacional, como sofrimento psicológico, aumento da rotatividade, diminuição da produtividade e comportamento não profissional. Em casos graves, pode levar a relacionamentos rompidos, aposentadoria precoce e até mesmo ao suicídio (Agarwal S.D. et al., 2020; Tawfik D.S. et al., 2019).

Estudos recentes destacam a gravidade da situação. Uma revisão sistemática revelou que mais de 50% dos médicos e enfermeiros apresentam sinais de Burnout. Além disso, uma pesquisa com quase 1.800 enfermeiros em 19 sistemas de saúde nos Estados Unidos mostrou que mais da metade relatou saúde física e mental abaixo do ideal, com 25% dos participantes sofrendo de depressão. Este problema foi identificado como uma das principais causas de erros médicos. Profissionais com saúde mental e física comprometidas apresentaram entre 26% e 71% mais chances de cometer erros médicos em comparação com colegas em melhores condições de saúde (Melnik B.M. et al., 2020).

Esses dados destacam a interação entre fatores individuais e condições de trabalho. Cargas excessivas de trabalho, exposição a situações



emocionalmente desgastantes, estigma associado à busca por ajuda e violência no local de trabalho são alguns dos fatores que contribuem para o agravamento da saúde mental dos profissionais. Esse cenário não apenas compromete o bem-estar dos trabalhadores, mas também afeta diretamente a qualidade do atendimento prestado. Estudos relacionam a saúde mental precária dos profissionais a incidentes de segurança do paciente, como erros médicos, quedas, infecções e redução da satisfação do paciente com o atendimento recebido (Gray P. et al., 2019).

A deterioração da saúde mental dos profissionais de saúde não se limita a consequências pessoais. Ela também prejudica o desempenho profissional e tem um impacto significativo na qualidade do cuidado prestado aos pacientes, aumentando o risco de complicações, diminuindo a segurança do paciente e comprometendo os resultados clínicos. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre a saúde mental e a Síndrome de Burnout entre os profissionais da área da saúde, buscando entender seus impactos e propor possíveis soluções para mitigar esses efeitos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, uma metodologia que possibilita a análise sistemática e abrangente de pesquisas relevantes sobre um tema específico. O objetivo é sintetizar o conhecimento existente e identificar lacunas que possam direcionar estudos futuros. Esta abordagem segue etapas metodológicas bem definidas: a) seleção do tema e formulação da questão norteadora da pesquisa; b) definição de critérios de inclusão e exclusão para a seleção dos estudos; c) coleta e extração de dados dos artigos selecionados; d) avaliação crítica das evidências; e) interpretação e síntese dos resultados; f) apresentação das conclusões e revisão do conteúdo elaborado.

Para este estudo, foi formulada a seguinte questão norteadora: “Quais são os desafios e soluções para a saúde mental dos profissionais de saúde em ambientes de alta demanda?”. A coleta de dados foi realizada em bases reconhecidas pela comunidade científica, incluindo a Biblioteca Virtual em Saúde



(BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Web of Science e National Library of Medicine (PubMed). Foram utilizados Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), combinados com operadores booleanos: “Burnout” AND “Profissionais de Saúde” AND “Estresse Ocupacional” AND “Saúde Mental”.

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados em português, inglês ou espanhol, disponíveis gratuitamente em texto completo, que abordassem diretamente a temática do Burnout e saúde mental em profissionais de saúde, publicados entre 2019 e 2024. Foram excluídos estudos duplicados, artigos indisponíveis em acesso aberto e aqueles que não abordassem especificamente os aspectos relacionados ao impacto do Burnout e suas soluções.

A triagem inicial foi realizada com a leitura de títulos e resumos, seguida, quando necessário, pela leitura integral dos artigos, para garantir que todos os critérios de elegibilidade fossem atendidos. Ao final, foram identificados 25 artigos relevantes, dos quais 9 foram excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos. A seleção final foi conduzida de forma criteriosa e independente pelos pesquisadores, resultando em uma amostra de 16 estudos que fundamentaram a revisão integrativa.

Os resultados desta revisão oferecem uma visão abrangente sobre os desafios enfrentados pelos profissionais de saúde em ambientes de alta demanda, destacando as implicações do Burnout e propondo estratégias para mitigar seus efeitos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A reabilitação pós-cirurgia para o câncer de bexiga apresenta desafios significativos, principalmente em função das alterações anatômicas e fisiológicas decorrentes de intervenções como a cistectomia radical. Além disso, avanços recentes têm contribuído para melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Os resultados desta revisão integrativa são discutidos em três eixos principais: impactos na qualidade de vida, estratégias de reabilitação e o papel das inovações tecnológicas no processo de recuperação.

Os problemas de saúde mental frequentemente têm início já durante o



período de graduação, especialmente em cursos da área da saúde. Isso se deve à elevada carga de estresse associada a esses programas acadêmicos, nos quais os estudantes enfrentam uma intensa carga horária de estudos e trabalhos, sobrecarga de informações, idealização da relevância de seu futuro papel profissional e a falta de tempo para momentos de lazer com família e amigos (Cruz L.T.S., et al., 2022; Moura R.S., et al., 2021). Além dos estressores comuns a estudantes de várias áreas, como o estresse antes de exames e prazos de entrega, os alunos da área da saúde enfrentam uma pressão adicional para atender aos altos padrões acadêmicos e profissionais, que demandam bom desempenho tanto no trabalho acadêmico quanto na prática clínica. Essa prática os expõe a situações desafiadoras, como lidar com a morte de pacientes (Kotera Y., et al., 2021; Li X., et al., 2021).

Estudos apontam que quase um quarto (22%) dos estudantes de enfermagem desenvolvem transtornos como depressão, ansiedade, estresse ou uma combinação desses fatores. Alarmantemente, a taxa de suicídio entre esses estudantes é de 6,5%, significativamente maior do que a média de 4,2% observada entre a população geral de universitários (Kotera Y., et al., 2021). Entre os estudantes de medicina, a prevalência de depressão chega a 58,2%, e uma meta-análise global revelou que 11,1% dos graduandos de medicina apresentam ideação suicida (Cruz L.T.S., et al., 2022).

A depressão é definida como um estado de sofrimento psíquico que afeta profundamente as relações interpessoais. Entre seus sintomas estão pensamentos negativos, necessidade de isolamento, desânimo, tristeza, fadiga, insônia, dificuldade de concentração, ansiedade, sentimento de culpa e alterações no sono e no apetite (Vasconcelos E.M., et al., 2018). Entre os médicos, a prevalência de depressão é estimada em 40% (Cruz L.T.S., et al., 2022). Já em relação aos profissionais de enfermagem, estudos apontam que 9% apresentam depressão grave, enquanto 21% apresentam disforia, um estado caracterizado por ansiedade, depressão e inquietação (Vasconcelos E.M., et al., 2018).

Apesar de se esforçarem para oferecer um atendimento de excelência aos pacientes, médicos e enfermeiros frequentemente não priorizam o autocuidado. O engajamento em comportamentos relacionados a um estilo de



vida saudável muitas vezes recebe baixa prioridade. Além disso, fatores estruturais do sistema de saúde contribuem para o esgotamento e a depressão desses profissionais, como déficits de pessoal, desafios contínuos com o uso de registros médicos eletrônicos que reduzem o tempo de interação com os pacientes, e a pressão para lidar com um número crescente de casos (Melnyk B.M., et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental dos profissionais de saúde é uma questão de extrema relevância, especialmente diante dos desafios impostos por ambientes de alta demanda. Desde a formação acadêmica, esses indivíduos enfrentam pressões significativas, que se perpetuam e até se intensificam no exercício da profissão. O Burnout, a depressão e outros transtornos psicológicos não afetam apenas o bem-estar desses profissionais, mas também comprometem a qualidade do atendimento prestado e a segurança dos pacientes.

A falta de priorização do autocuidado, aliada às limitações do sistema de saúde, como carga excessiva de trabalho, déficits de pessoal e pressões administrativas, reforça a necessidade de intervenções que promovam suporte emocional e condições de trabalho mais saudáveis. Estratégias como programas de bem-estar, suporte psicológico, treinamento em habilidades de resiliência e melhorias na gestão organizacional podem contribuir significativamente para mitigar os impactos negativos da sobrecarga emocional e do estresse ocupacional.

Assim, torna-se essencial que instituições de saúde e educacionais assumam um papel ativo na criação de ambientes que favoreçam a saúde mental, não apenas para beneficiar os profissionais, mas também para garantir um sistema de saúde mais eficiente, humanizado e seguro para todos. O reconhecimento e a abordagem desses problemas são passos fundamentais para a construção de um cuidado mais sustentável e de qualidade, tanto para quem cuida quanto para quem é cuidado.



REFERÊNCIAS

1. AGARWAL SD, et al. Professional Dissonance and Burnout in Primary Care: A Qualitative Study. *JAMA Intern Med* 2020; 180(3): 395-401.
2. AL- HUMADI S, et al. Depression, Suicidal Thoughts, and Burnout Among Physicians During the Covid- 19 Pandemic a Survey- Based Cross Sectional Study. *Acad Psychiatry*, 2021; 45(5): 557 - 565.
3. BARELLO S, et al. Burnout and somatic symptoms among frontline healthcare professionals at the peak of the Italian Covid-19 pandemic. *Psychiatry Res*, 2020; 290: 113129.
4. BLAKE H, et al. Mitigating the Psychological Impact of Covid-19 on Healthcare Workers: A Digital Learning Package *Int J Environ Res Public Health*, 2020; 17(9): 2997.
5. BRAND SL, et al. Whole-system approaches to improving the health and wellbeing of healthcare workers: A systematic review. *PLoS One*, 2017; 12(12): e0188418.
6. CRUZ LTS, et al. Síndrome de Burnout, transtornos mentais e suicídio em médicos: uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2022, 15(5), e10218.
7. DUTHEIL F, et al. Suicide among physicians and health-care workers: A systematic review and meta-analysis. *PLOS One*, 2019; 14(12):e0226361.
8. EWEIDA RS, et al. Mental strain and changes in psychological health hub among intern-nursing students at pediatric and medical-surgical units amid ambience of Covid-19 pandemic: A comprehensive survey. *Nurse Educ Pract*, 2020; 49:102915.



9. FREIRE FO, et al. Factors associated with suicide risk among nurses and physicians: a cross-section study. *Rev Bras Enferm*, 2020; 73(1):e20200352.
10. GARCIA-CAMPAYO J, et al. Burnout Syndrome and Demotivation Among Health Care Personnel. *Managing Stressful Situations: The Importance of Teamwork. Actas Dermosifiliogr*, 2016; 107(5): 400-6.
11. GRAY P, et al. Workplace-Based Organizational Interventions Promoting Mental Health and Happiness among Healthcare Workers: A Realist Review. *Int J Environ Res Public Health*, 2019; 16(22): 4396.
12. HILGERT JB, et al. Satisfaction and burden of mental health personnel: data from healthcare services for substance users and their families. *Braz J Psychiatry*, 2018; 40(4):403-409
13. KELLY LA, et al. Impact of nurse burnout on organizational and position turnover. *Nurs Outlook*, 2021; 69(1): 96-102.
14. KOTERA Y, et al. Mental health shame, self-compassion and sleep in UK nursing students: Complete mediation of self-compassion in sleep and mentarneat. *Nurs Open*, zuz 1, oroy, Tozo-too?