



## ***Prevenção e Manejo do Burnout em Profissionais da Saúde: Desafios e Soluções para Saúde Mental no Ambiente Clínico***

Felipe Oliveira Machado<sup>1</sup>, Alicy de Paula Ribeiro Laurentino<sup>1</sup>, Bruna Rocha Pereira<sup>6</sup>, Carla Thainara Oliveira Chagas<sup>4</sup>, Amanda Póvoa Guimarães Costa<sup>2</sup>, Ticiane Andréia Kaesemodel Rodrigues<sup>3</sup>, Giovanna Duarte Goulart<sup>5</sup>, Tatiana Marimara Medeiros Dantas<sup>7</sup>, Fernanda Lima Coelho<sup>2</sup>, Aleksandra Jasiunas Froio<sup>3</sup>, Carla Cristina Zanchin Couto<sup>8</sup>, Ingrid Dara Ribeiro Martins<sup>3</sup>.

### **RESUMO**

O objetivo deste artigo é analisar as estratégias de prevenção e manejo do burnout entre profissionais de saúde, destacando-se os desafios enfrentados pelo ambiente clínico e fornecendo soluções eficazes para promover a saúde mental e uma melhor qualidade de vida desses trabalhadores. A pesquisa foi realizada nas bases Google Acadêmico, Scielo e PubMed, utilizando os descritores baseados na base de dados do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) "Burnout", "Esgotamento Psicológico", "Saúde Mental" e "Estresse Ocupacional". Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2024, em português ou inglês, com acesso completo e relevância direta ao tema. Excluíram-se teses, dissertações, artigos pagos ou incompletos e materiais fora do período estabelecido. Os resultados indicam que o burnout é uma resposta crônica ao estresse ocupacional, que afeta significativamente os profissionais de saúde, apresentando sintomas como exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. A prevalência é elevada devido a fatores de risco como sobrecarga de trabalho e falta de reconhecimento. As consequências são graves, afetando tanto a saúde mental dos profissionais quanto a eficiência das organizações. Fatores de proteção como o apoio social e a resiliência são cruciais, e as intervenções individuais e organizacionais, bem como uma abordagem multidisciplinar, são essenciais para a prevenção e gestão eficaz do burnout. Portanto, a prevenção e o manejo do burnout em profissionais da saúde exigem uma abordagem multidisciplinar, na qual inclua políticas públicas, práticas de resiliência e estratégias multidisciplinares. Logo, a promoção da saúde mental no ambiente clínico depende da adaptação das intervenções às necessidades dos profissionais, especialmente em formação. Assim, o avanço em pesquisas é essencial para enfrentar os desafios e garantir o bem-estar desses trabalhadores.

**Palavras-chave:** Esgotamento Psicológico, Saúde Mental, Estresse Ocupacional, Burnout.

## ABSTRACT

The objective of this article is to analyze strategies for the prevention and management of burnout among healthcare professionals, highlighting the challenges faced in clinical settings and providing effective solutions to promote mental health and improve the quality of life of these workers. The research was conducted in Google Scholar, Scielo, and PubMed databases, using descriptors based on the DeCS (Health Sciences Descriptors) database: "Burnout," "Psychological Exhaustion," "Mental Health," and "Occupational Stress." Articles published between 2020 and 2024, in Portuguese or English, with full access and direct relevance to the topic, were included. Theses, dissertations, paid or incomplete articles, and materials outside the established period were excluded. The results indicate that burnout is a chronic response to occupational stress that significantly affects healthcare professionals, presenting symptoms such as emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. The prevalence is high due to risk factors such as work overload and lack of recognition. The consequences are severe, affecting both the mental health of professionals and the efficiency of organizations. Protective factors such as social support and resilience are crucial, and individual and organizational interventions, as well as a multidisciplinary approach, are essential for the effective prevention and management of burnout. Therefore, the prevention and management of burnout in healthcare professionals require a multidisciplinary approach, including public policies, resilience practices, and multidisciplinary strategies. Hence, promoting mental health in clinical settings depends on adapting interventions to the needs of professionals, especially those in training. Thus, advancing research is essential to face the challenges and ensure the well-being of these workers.

**Keywords:** Burnout Psychological, Mental Health, Occupational Stress, Burnout.

**Instituição afiliada** – 1- Faculdade Morgana Potrich (FAMP); 2- AFYA Faculdade de Ciências Médicas (AFYA PALMAS); 3- Universidade de Gurupi Campus Paraíso (UNIRG); 4- Centro Universitário Unifas (UNIME); 5- Universidade Nilton Lins (UNINILTON LINS); 6- Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC – Porto Nacional); 7- Centro Universitário Santa Maria (UNIFSM); 8- Universidade de Ribeirão Preto – Guarujá (UNAERP).

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 11 de Julho e publicado em 31 de Agosto de 2024.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p5711-5720>

**Autor correspondente:** Felipe Oliveira Machado [felipeoliveiraodonto@gmail.com](mailto:felipeoliveiraodonto@gmail.com)

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



## **INTRODUÇÃO**

O objetivo deste trabalho é abordar a importância do tema do burnout em profissionais da saúde, destacando a relevância de compreender e enfrentar os desafios relacionados à saúde mental no ambiente clínico, fornecendo uma visão abrangente e aprofundada do burnout, a contextualização desta obra se concentra na situação atual dos profissionais da saúde e como o burnout afeta negativamente a saúde mental desses indivíduos, bem como a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. A relevância do tema se destaca pela necessidade de compreender os fatores desencadeantes, os impactos e as possíveis soluções para lidar com o burnout, visando melhorar a qualidade de vida desses profissionais e a eficácia dos serviços de saúde (Xavier et al.2024).

## **METODOLOGIA**

Este estudo realiza uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de examinar os desafios e as perspectivas da prevenção do Burnout em Profissionais da Saúde. A pesquisa foi conduzida em bases de dados como Scielo, BVS – Biblioteca Virtual em Saúde e PubMed. Os descritores utilizados foram retirados do DeSC (Descritores em Ciências da Saúde), incluindo "Esgotamento Psicológico", "Saúde Mental", "Estresse Ocupacional" e "Diagnóstico precoce". Além disso, foram aplicados filtros específicos na seleção dos artigos, considerando idioma (português e inglês) e ano de publicação (2020 – 2024).

## **RESULTADOS**

O burnout é uma resposta crônica ao estresse laboral, afetando principalmente profissionais da saúde. Compreender o conceito é crucial para identificação e prevenção. Já os sintomas e manifestações clínicas do burnout incluem exaustão emocional, cinismo e diminuição da eficácia no trabalho. A detecção precoce desses sintomas é importante reconhecer esses sinais precocemente para promover intervenções eficazes e manter a saúde mental dos profissionais (Araújo et al., 2021). A conceituação de burnout envolve a compreensão de seus principais elementos: exaustão emocional,



despersonalização e diminuição da realização pessoal. Essa condição é resultado da exposição crônica ao estresse ocupacional, levando a uma sensação de esgotamento físico e mental. Compreender como o burnout se manifesta e afeta os profissionais da saúde é essencial para sua identificação e manejo adequado, contribuindo para a promoção da saúde mental no ambiente clínico (Mendes et al.2024).

Em relação à prevalência do burnout, estudos apontam que profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros e técnicos em saúde, apresentam taxas elevadas da síndrome, em comparação com outras categorias profissionais. Quanto aos fatores de risco, aspectos como sobrecarga laboral, contato frequente com situações traumáticas, falta de reconhecimento, conflitos interpessoais e desequilíbrio entre vida profissional e pessoal são identificados como elementos predisponentes ao desenvolvimento do burnout (Moser et al.2021). Os sintomas e manifestações clínicas do burnout incluem exaustão emocional, sentimentos de despersonalização em relação ao trabalho e redução da realização pessoal. Esses sintomas afetam o desempenho profissional, o bem-estar pessoal e a qualidade do cuidado prestado. A detecção precoce destes sintomas é fundamental para a implementação de intervenções eficazes. Conhecer esses sintomas permite a criação de estratégias de prevenção e manejo do burnout, visando a manutenção da saúde mental dos profissionais da saúde (Borges et al.2021).

O impacto do burnout na saúde mental dos profissionais de saúde pode ser grave, afetando tanto o indivíduo como a organização. A nível individual, o burnout pode levar a sintomas como ansiedade, depressão, exaustão emocional e despersonalização, resultando em uma diminuição do bem-estar psicológico. A nível organizacional, o burnout pode resultar em altas taxas de rotatividade de funcionários, menor qualidade de cuidados prestados e custos significativos associados à substituição de profissionais. Essas consequências podem ter um impacto duradouro na eficácia e na reputação das instituições de saúde (Luz et al.2021). As consequências individuais do burnout incluem impactos na saúde física e mental do profissional, como aumento do risco de doenças cardiovasculares, burnout familiar e uso de entorpecentes. Além disso, os profissionais podem apresentar uma redução na qualidade do atendimento ao



paciente, influenciando diretamente a segurança do paciente. A nível organizacional, as consequências do burnout se refletem em menor produtividade, aumento do absenteísmo, maior número de erros médicos e maior insatisfação do paciente. Estas consequências destacam a importância de abordagens preventivas e de intervenções eficazes para mitigar os impactos do burnout para profissionais e organizações de saúde (RIBEIRO et al., 2022).

No contexto da saúde, os fatores de proteção e resiliência desempenham um papel importante na prevenção e manejo do burnout em profissionais da área. Entre os fatores de proteção destacam-se o apoio social, o suporte da equipe de trabalho, a autonomia e o senso de propósito profissional. Além disso, a resiliência, que pode ser desenvolvida e fortalecida ao longo da carreira, é um aspecto importante no enfrentamento do estresse e das demandas do ambiente clínico. Estratégias de fortalecimento da resiliência, como o autocuidado, o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e a promoção de um ambiente de trabalho saudável, são essenciais para promover a saúde mental dos profissionais da saúde (Moreira, de Lucca, 2020).

As intervenções individuais para prevenir o burnout incluem estratégias específicas focadas nos profissionais da saúde, como técnicas de gerenciamento do estresse, promoção do autocuidado e desenvolvimento de habilidades de resiliência. Além disso, a importância da educação sobre o burnout e a conscientização dos próprios sintomas será abordada, fornecendo ferramentas práticas para os profissionais lidarem com o desafio do esgotamento emocional (Vieira et al., 2021). Já as intervenções organizacionais visam criar um ambiente de trabalho que promova o bem-estar dos profissionais. Isso pode incluir a implementação de políticas de gestão de horários, suporte psicológico, programas de mentoria e incentivo à comunicação aberta. A análise das estratégias eficazes para a prevenção do burnout em nível institucional será explorada, oferecendo insights valiosos para gestores e líderes de equipes de saúde (Souza, 2024).

A avaliação do burnout em profissionais da saúde envolve identificar e medir sintomas que indicam a síndrome. O diagnóstico é feito por meio da análise dos critérios estabelecidos em instrumentos de avaliação validados e específicos para essa finalidade. A correta avaliação é fundamental para



identificar a presença do burnout e direcionar as intervenções necessárias para o manejo e tratamento adequado (Soares et al.2022). Os instrumentos de avaliação do burnout incluem questionários que abordam os sintomas da síndrome, como exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. Entre os principais instrumentos utilizados estão o Maslach Burnout Inventory (MBI), o Copenhagen Burnout Inventory (CBI) e o Oldenburg Burnout Inventory (OLBI). Cada um desses instrumentos possui protocolos específicos para a avaliação do nível de burnout, oferecendo dados precisos para o diagnóstico e acompanhamento dos profissionais da saúde (Borrvalho et al., 2020).

Intervenções multidisciplinares e colaborativas são essenciais para enfrentar o burnout em profissionais de saúde, pois envolvem a atuação conjunta de diferentes especialidades, como psicologia, psiquiatria, medicina do trabalho e gestão hospitalar. Essas abordagens permitem uma visão ampla e integrada do problema, possibilitando a identificação de fatores de risco e a implementação de estratégias preventivas e de tratamento mais eficazes. Além disso, a colaboração entre diferentes profissionais permite a troca de experiências, o desenvolvimento de protocolos de atuação e a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis, fortalecendo o suporte aos profissionais e melhorando a qualidade do atendimento ao paciente (Xavier et al.2024).

Ao lidar com o burnout em profissionais da saúde, é crucial reconhecer os desafios enfrentados por populações vulneráveis, como aqueles que estão em formação. Estudantes de medicina, enfermagem e outras áreas da saúde podem enfrentar pressões acadêmicas, emocionais e práticas que aumentam o risco de desenvolver burnout. A transição da teoria para a prática clínica e a sobrecarga de responsabilidades podem contribuir para o esgotamento. Portanto, é essencial implementar programas de apoio, educação preventiva e intervenções específicas para promover a saúde mental e o bem-estar desses profissionais em formação (Ribeiro et al.2024). Os profissionais da saúde em formação estão sujeitos a desafios únicos que podem impactar sua saúde mental e bem-estar. A carga acadêmica intensa, a pressão para adquirir habilidades clínicas e a exposição a situações estressantes podem contribuir para o desenvolvimento do burnout. É fundamental que as instituições educacionais proporcionem suporte,



orientação e mecanismos para lidar com o estresse e a pressão. Além disso, a promoção de um ambiente de aprendizado saudável e a conscientização sobre a importância do autocuidado são essenciais para prevenir e manejar o burnout entre os profissionais da saúde em formação (SEVILHA, GALLUCCI, 2023).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em suma, este trabalho apresentou uma visão ampla e aprofundada sobre o burnout em profissionais da saúde, abordando desde a definição e características do distúrbio até estratégias de prevenção, diagnóstico e tratamento. Além disso, discutiu-se a importância de fatores de proteção e resiliência, bem como intervenções multidisciplinares, boas práticas, desafios específicos e políticas públicas. Para o futuro, é essencial continuar avançando em pesquisas e práticas relacionadas ao burnout, de modo a desenvolver abordagens mais eficazes e adaptadas às necessidades das populações vulneráveis, incluindo profissionais da saúde em formação. Ademais, é fundamental garantir a implementação e o cumprimento de legislações que visem a prevenção e o manejo adequado do burnout no ambiente clínico, promovendo, assim, a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores da saúde.

## **REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, A. C. M.; OLIVEIRA PERES, V.; FARIA, G. Síndrome de Burnout em profissionais da saúde: revisão de literatura. Revista Artigos, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br>. Acesso em: 03 ago. 2024.

BORGES, Gabriel Martins, et al. O impacto da Síndrome de Burnout entre os profissionais de saúde no contexto da pandemia da Covid-19. Revista Eletrônica Acervo Enfermagem, v. 13, p. e8375-e8375, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br>. Acesso em: 05 ago. 2024.

BORRALHO, L.; JESUS, S. N. de; VISEU, J.; CANDEIAS, A. Avaliação da saúde dos professores portugueses: o Questionário de Saúde Docente. Psicologia, 2020. Disponível em: <https://appsicologia.org>. Acesso em: 14 ago. 2024.



CASTANHEIRA, L. Ganhos associados a programas de intervenção de Burnout profissional-Telemedicina-um estudo caso. 2024. Disponível em: <https://unl.pt>. Acesso em: 18 ago. 2024.

LIMA..., E. S. Síndrome de burnout no profissional enfermeiro durante a pandemia de covid-19 Burnout syndrome in the nurse professional during the covid-19 pandemic. *Brazilian Journal of Health*, 2021. Disponível em: <https://archive.org>. Acesso em: 19 ago. 2024.

LUZ, Dayse Christina Rodrigues Pereira, et al. Burnout e saúde mental em tempos de pandemia de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. *Nursing (São Paulo)*, v. 24, n. 276, p. 5714-5725, 2021. Disponível em: <https://mpmcomunicacao.com.br>. Acesso em: 08 ago. 2024.

MARINHO, Jakson Santos, et al. Esgotamento profissional (Burnout) entre profissionais da atenção primária à saúde: uma revisão sistemática. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 2, p. e5411-e5411, 2024. Disponível em: <https://revistacontribuciones.com>. Acesso em: 11 ago. 2024.

MENDES, Luis Miguel Carvalho, et al. Implicações das intervenções psicoterapêuticas na prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout: Uma revisão sistemática da eficácia e aplicabilidade clínica. *Journal of Medical and Biosciences Research*, v. 1, n. 2, p. 207-215, 2024. Disponível em: <https://journalmbr.com.br>. Acesso em: 04 ago. 2024.

MOREIRA, A. S.; LUCCA, S. R. de. Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate ao covid-19. *Enfermagem em foco*, 2020. Disponível em: <https://cofen.gov.br>. Acesso em: 10 ago. 2024.

MOSER, Carolina Meira, et al. Saúde mental dos profissionais da saúde na pandemia do coronavírus (Covid-19). *Rev Bras Psicoter*, v. 23, n. 1, p. 107-125, 2021. Disponível em: <https://academia.edu>. Acesso em: 07 ago. 2024.

OLIVEIRA, A. N. de. SÍNDROME DE BURNOUT: UM OLHAR PARA O ESGOTAMENTO PROFISSIONAL DO DOCENTE UNIVERSITÁRIO. *Revista Tópicos*, 2024. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br>. Acesso em: 15 ago. 2024.

RIBEIRO, Andressa Soares Brandão, et al. TRANSTORNO DEPRESSIVO EM ESTUDANTES DE MEDICINA DO BRASIL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.





Revista Contemporânea, v. 4, n. 5, p. e4475-e4475, 2024. Disponível em: <https://revistacontemporanea.com>. Acesso em: 16 ago. 2024.

RIBEIRO, Elaine Rossi, et al. A relação entre Burnout em profissionais de saúde e segurança do paciente: uma revisão do escopo. 2022. Disponível em: <https://osf.io>. Acesso em: 09 ago. 2024.

SEVILHA, L. L.; GALLUCCI, M. A influência da gestão de liderança ineficaz no desenvolvimento do Burnout. 2023. Disponível em: <https://cps.sp.gov.br>. Acesso em: 17 ago. 2024.

SOARES, Juliana Pontes, et al. Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa. Saúde em debate, v. 46, spe1, p. 385-398, 2022. Disponível em: <https://scielo.br>. Acesso em: 06 ago. 2024.

SOUZA, K. L. Bem-estar e mal-estar no trabalho no contexto do Poder Judiciário brasileiro: uma coabitação em permanente tensão e risco. 2024. Disponível em: <https://unb.br>. Acesso em: 13 ago. 2024.

TROCHINI, M. T.; GOISSIS, T. V. O impacto da síndrome de Burnout nas relações interpessoais e empresariais. 2023. Disponível em: <https://cps.sp.gov.br>. Acesso em: 02 ago. 2024.

VIEIRA, L. C.; GOMES, I. C.; MATOS, F. R. Síndrome de Burnout e Covid-19: Revisão Integrativa sobre profissionais de saúde. Revista de Psicologia da IMED, 2021. Disponível em: <https://atitus.edu.br>. Acesso em: 12 ago. 2024.

XAVIER, Pedro Bezerra, et al. A saúde mental dos profissionais na Unidade de Terapia Intensiva. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 24, n. 4, p. e16138-e16138, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br>. Acesso em: 01 ago. 2024.