

BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA SOBRE CAUSAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

BURNOUT AMONG HEALTHCARE PROFESSIONALS: A LITERATURE REVIEW ON CAUSES AND COPING STRATEGIES

JOÃO VITOR LELIS FARIA¹, GIOVANNA XAVIER DE TOLEDO ARAUJO², JOÃO PEDRO LELIS FERREIRA³, JÚLIA LELIS SILVA⁴,
AUGUSTO RIBEIRO GABRIEL⁵

1. Graduando em Medicina na Universidade Federal de Goiás, Goiânia - GO, Brasil.
2. Graduando em Medicina na Universidade Católica de Brasília, Brasília - DF, Brasil.
3. Graduando em Medicina no Centro Universitário Atenas, Paracatu - MG, Brasil.
4. Graduando em Medicina no Centro Universitário Maurício de Nassau, Aracaju - SE, Brasil.
5. Centro Avançado de Diagnóstico da Mama - CORA, Goiânia - Goiás, Brasil.

RESUMO

Os profissionais de saúde enfrentam diversos fatores estressores, como longas jornadas de trabalho, recursos limitados, situações traumáticas e apoio institucional insuficiente, fatores que favorecem o desenvolvimento da síndrome de burnout. Essa condição é caracterizada por exaustão física, emocional e mental, despersonalização e redução da realização pessoal e profissional, estando associada a maior incidência de depressão, ideação suicida, absenteísmo, acidentes ocupacionais e queda na qualidade do cuidado prestado. Este estudo realizou uma revisão integrativa com o objetivo de identificar as causas do burnout em profissionais da saúde e analisar estratégias de enfrentamento adotadas. A pesquisa foi conduzida na base PubMed entre 2020 e 2025, utilizando os descritores "Burnout" e "Profissionais de Saúde" em português e inglês, de onde foram selecionados 8 artigos. Os estudos evidenciaram que estratégias de enfrentamento ineficazes aumentam a vulnerabilidade ao burnout, enquanto intervenções individuais, como terapia cognitivo-comportamental, mindfulness e técnicas de relaxamento mostraram eficácia na redução do estresse, no fortalecimento das relações interpessoais e na melhora do bem-estar. Entretanto, destaca-se a necessidade de medidas institucionais que reorganizem as rotinas de trabalho, ampliem o suporte organizacional e promovam práticas que favoreçam a saúde mental, o engajamento e a resiliência dos profissionais de saúde. Assim, a integração de estratégias individuais e organizacionais é fundamental para a prevenção e manejo do burnout.

Palavra chave: Burnout, Estresse ocupacional, Mindfulness, Profissionais de saúde, Saúde mental.

ABSTRACT

Healthcare professionals face various stressors, such as long working hours, limited resources, traumatic situations, and insufficient institutional support, factors that contribute to the development of burnout

syndrome. This condition is characterized by physical, emotional, and mental exhaustion, depersonalization, and reduced personal and professional accomplishment. It is associated with a higher incidence of depression, suicidal ideation, absenteeism, occupational accidents, and a decline in the quality of care provided. This study conducted an integrative review aiming to identify the causes of burnout among healthcare professionals and analyze the coping strategies adopted. The research was carried out in the PubMed database between 2020 and 2025, using the descriptors "Burnout" and "Healthcare Professionals" in both Portuguese and English, from which eight articles were selected. The studies showed that ineffective coping strategies increase vulnerability to burnout, whereas individual interventions, such as cognitive-behavioral therapy, mindfulness, and relaxation techniques proved effective in reducing stress, strengthening interpersonal relationships, and improving well-being. However, there is a highlighted need for institutional measures that reorganize work routines, enhance organizational support, and promote practices that foster mental health, engagement, and resilience among healthcare professionals. Thus, integrating individual and organizational strategies is essential for the prevention and management of burnout.

Keywords: Burnout, Occupational stress, Mindfulness, Health personnel, Mental health.

INTRODUÇÃO

Os profissionais de saúde enfrentam inúmeros desafios e diversos fatores estressores em sua prática cotidiana, como restrições de tempo, suporte inadequado e exposição a traumas, morbidade e mortalidade. Além disso, frequentemente trabalham com recursos limitados e suporte inadequado, o que compromete sua capacidade de oferecer a qualidade de cuidado que almejam prestar aos seus pacientes.¹ Isso pode culminar em burnout, despersonalização e exaustão.

A síndrome de burnout é definida como uma resposta crônica ao estresse no ambiente de trabalho, caracterizada por um estado de exaustão física, mental e emocional que reduz a sensação de realização pessoal e profissional. Fatores de risco podem incluir conflitos e problemas financeiros no trabalho, sobrecarga de tarefas, problemas de comunicação ou de organização. Algumas profissões são mais suscetíveis que outras, e profissionais da saúde, que são o foco deste trabalho, estão em contato diário com pessoas gravemente doentes e situações estressantes com caráter de urgência.²

Dessa forma, os profissionais da saúde podem estar mais suscetíveis à síndrome de burnout, pela carga de trabalho exaustiva e situações que demandam muito esforço mental e emocional.

Esta síndrome é considerada um problema complexo e multidimensional devido a uma série de sintomas, como despersonalização, ansiedade, falta de motivação, fadiga mental, e ausência de realização pessoal e profissional.²

Diversos estudos evidenciam a relação entre burnout, depressão e comportamentos suicidas, ressaltando a interconexão entre essas condições. A síndrome de burnout tem sido recorrentemente associada a um maior risco de ideação suicida no contexto dos profissionais de saúde.³

Além disso, em profissionais de saúde, o burnout não apenas resulta em consequências negativas para a saúde do indivíduo; mas também leva à redução da segurança do paciente, pior qualidade do cuidado prestado, menor profissionalismo, maior incidência de acidentes de trabalho e aumento do absenteísmo.⁴ Assim, mecanismos de enfrentamento ou coping são necessários para lidar com o estresse e seus fatores associados.²

OBJETIVOS

Identificar e analisar as causas de episódios de burnout em profissionais da saúde.
Investigar os modos de enfrentamento desta síndrome.

METODOLOGIA

A coleta de dados foi realizada em 2024, utilizando as bases de dados PubMed, com estudos indexados de pesquisas bibliográficas dentro de um intervalo temporal de 5 anos (2020 a 2025). Para a realização do estudo, foram utilizados os seguintes descritores: “Burnout” e “Profissionais de Saúde” e seus termos em inglês. Esses termos foram extraídos dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e combinados entre si com o objetivo de encontrar artigos de alta qualidade para a realização do estudo.

Foram considerados como critérios de inclusão nas pesquisas encontradas: artigos redigidos em inglês, espanhol ou português; artigos publicados entre 2020 a 2025 com os descritores acima. Como critérios de exclusão artigos em formato de: trabalho de conclusão de curso, resumo simples, resenha, manual, carta, notícia ou crítica, estudos de casos e revisão bibliográfica de literatura. Foram encontrados 6.976 resultados, dos quais 8 artigos foram selecionados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os profissionais de saúde estão expostos a uma variedade de fatores estressores no ambiente médico, abrangendo tanto aqueles tradicionalmente presentes na prática assistencial (extensas jornadas de trabalho, plantões noturnos, contato com a dor e o sofrimento dos pacientes, assistência a indivíduos com doenças potencialmente fatais, entre outros) quanto aqueles que surgiram mais recentemente (escassez de recursos humanos, aumento no número de pacientes com condições clínicas complexas, diversificação dos modelos de financiamento em saúde, rápidas transformações tecnológicas e regulatórias, etc.). A exposição contínua a esses fatores de estresse pode culminar no desenvolvimento da síndrome de burnout, afastamento profissional, quadros depressivos e manifestações de comportamentos agressivos. A ocorrência da síndrome de burnout e a consequente redução da qualidade de vida entre médicos e enfermeiros impactam negativamente o bem-estar individual, o desempenho profissional e a qualidade da assistência prestada aos pacientes.⁵

O enfrentamento, ou coping, é definido como o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais direcionados a manejar demandas internas e/ou externas específicas, percebidas como desgastantes ou que ultrapassam os recursos disponíveis do indivíduo. A vulnerabilidade psicológica a uma determinada situação ocorre quando a pessoa não dispõe de recursos de enfrentamento suficientes para administrá-la de maneira adequada, ao mesmo tempo em que atribui elevada relevância à ameaça implícita nas possíveis consequências desse manejo ineficaz.²

Diversas estratégias podem ser adotadas para lidar com o estresse, incluindo o enfrentamento cognitivo ou comportamental, a esquiva cognitiva ou comportamental, o enfrentamento focado nas emoções ou ainda o uso de substâncias. Sob essa perspectiva, a síndrome de burnout pode ser compreendida como uma condição de desenvolvimento progressivo, decorrente da adoção de estratégias de enfrentamento ineficazes, por meio das quais os profissionais buscam se proteger de situações estressoras inerentes ao ambiente de trabalho.²

A atenção plena, ou mindfulness, pode ser definida como o processo de direcionar, de forma intencional, o foco para o momento presente, com curiosidade, abertura e aceitação de cada experiência, sem realizar julgamentos. Tal estado é alcançado por meio de uma postura caracterizada pela aceitação, clareza, neutralidade avaliativa, paciência, autenticidade, abertura ao inesperado, benevolência, cuidado e compaixão diante da realidade vivenciada. Essa prática favorece a transição do padrão habitual de reações automáticas para respostas mais conscientes e deliberadas, possibilitando um maior entendimento de si próprio e do ambiente ao redor.⁵

A utilização de técnicas de mindfulness contribui para a redução do chamado “modo piloto automático”, frequentemente associado à ruminação, isto é, à recorrência de pensamentos negativos sobre si mesmo relacionados ao passado ou ao futuro. Evidências demonstram que os atributos relacionados ao mindfulness estão associados a menores níveis de estresse, depressão e ansiedade, enquanto o treinamento nessa abordagem promove melhor percepção

ção do estado emocional, maior utilização de estratégias de enfrentamento do estresse, melhor discernimento frente a situações diversas e maior efetividade nas respostas aos estímulos. Esses elementos, em conjunto, podem impactar positivamente o desempenho profissional em ambientes de atenção à saúde e no contexto da educação médica.⁵

Além disso, intervenções em nível individual usando abordagens de terapia cognitivo-comportamental ou outras abordagens psicoterapêuticas, e técnicas de relaxamento podem ser consideradas eficazes na redução do estresse e podem ser facilmente aplicadas no local de trabalho.⁶ O estudo feito pelas autoras Micali e Chiarella⁷ em 2023 confirmou isso ao mostrar que os profissionais da saúde se sentiram mais atenciosos com os pacientes e relataram melhores relações interpessoais com resolução de problemas e menos conflitos no trabalho após utilizarem as técnicas descritas.

CONCLUSÃO

Apesar da síndrome de burnout e seu respectivo tratamento estar relacionado à uma abordagem individual, é necessário que o tema seja tratado como um problema organizacional e extenso dentro das instituições de saúde. A forma de manusear a situação, quando aguda, de fato está ligada a individualidade do indivíduo acometido, mas conforme a realização desta revisão integrativa, é notório que para diminuir os episódios da doença é imprescindível intervenções que mudem como o trabalho é realizado em um contexto geral dentro das instituições e combatam as causas em conjunto, visto que as causas implicam em todos, e/ou na extensa maioria dos funcionários e profissionais de saúde.

A curto prazo, o manejo do burnout pode ser feito com eficácia ao envolver técnicas simples como apoio psicológico, arteterapia, momentos de descontração no trabalho, etc. Nessa mesma linha, períodos de retiro programado, isto é, curtas férias e/ou “folgas” também apresentaram significativo benefício no tratamento e prevenção do burnout. Essa medida, apesar da efetividade, esbarra na lógica de mercado que busca a maior mão de obra pelo menor custo possível, ou seja, é importante que os órgãos de gestão e gestores dessas empresas façam um planejamento prévio, a fim de evitar e prevenir o burnout.

A presente revisão acerca do tema evidenciou a necessidade de promover atividades que minimizem o burnout nos ambientes de trabalho que envolvem profissionais da saúde. Rotinas exaustivas, situações de alta pressão e falta de autocuidado são fatores causadores dessa forma de estresse, dessa forma, nota-se que atividades que promovam o bem-estar, resiliência e engajamento com grupo reduziram o burnout.

REFERÊNCIAS

1. Thapa DK, Levett-Jones T, West S, Cleary M. Burnout, compassion fatigue, and resilience among healthcare professionals. *Nurs Health Sci*. 2021 Sep;23(3):565-569.
2. Maresca G, Corallo F, Catanese G, Formica C, Lo Buono V. Coping Strategies of Healthcare Professionals with Burnout Syndrome: A Systematic Review. *Medicina (Kaunas)*. 2022 Feb 21;58(2):327.
3. Nguyen N, Spooner E, O'Balle P, Ashraf H, Heskett K, Zisook S, Davidson JE. The Relationship Between Depression, Burnout, and Suicide Among Healthcare Professionals: A Scoping Review. *Worldviews Evid Based Nurs*. 2025 Jun;22(3):e70037.
4. Adam D, Berschick J, Schiele JK, Bogdanski M, Schröter M, Steinmetz M, Koch AK, Sehouli J, Reschke S, Stritter W, Kessler CS, Seifert G. Interventions to reduce stress and prevent burnout in healthcare professionals supported by digital applications: a scoping review. *Front Public Health*. 2023 Oct 25;11:1231266.
5. Chmielewski J, Łoś K, Łuczyński W. Mindfulness in healthcare professionals and medical education. *Int J Occup Med Environ Health*. 2021 Jan 7;34(1):1-14.

6. Catapano P, Cipolla S, Sampogna G, Perris F, Luciano M, Catapano F, Fiorillo A. Organizational and Individual Interventions for Managing Work-Related Stress in Healthcare Professionals: A Systematic Review. *Medicina (Kaunas)*. 2023 Oct 20;59(10):1866.
7. Micali E, Chiarella EG. Burnout prevention in healthcare professionals during COVID-19. *J Prev Med Hyg*. 2023 Nov 1;64(3):E283-E288.

ENDEREÇO CORRESPONDÊNCIA

JOÃO VITOR LELIS FARIA

Universidade Federal de Goiás, Goiânia - GO, Brasil.

E-mail: joao_lelis@discente.ufg.br

EDITORIA E REVISÃO

Editores chefes

Waldemar Naves do Amaral - <http://lattes.cnpq.br/4092560599116579> - <https://orcid.org/0000-0002-0824-1138>

Nílzio Antônio da Silva - <http://lattes.cnpq.br/1780564621664455> - <https://orcid.org/0000-0002-6133-0498>

Autores

JOÃO VITOR LELIS FARIA - <http://lattes.cnpq.br/4437361621034255> - <https://orcid.org/0009-0004-5669-2533>

GIOVANNA XAVIER DE TOLEDO ARAUJO - <http://lattes.cnpq.br/1948320430560737> - <https://orcid.org/0000-0001-5645-0156>

JOÃO PEDRO LELIS FERREIRA - <http://lattes.cnpq.br/9504574111097470> - <https://orcid.org/0009-0007-1619-3096>

JÚLIA LELIS SILVA - <http://lattes.cnpq.br/3592159058228038> - <https://orcid.org/0009-0006-7282-0421>

AUGUSTO RIBEIRO GABRIEL - <http://lattes.cnpq.br/1051432407923988> - <https://orcid.org/0009-0007-2983-5350>

Revisão Bibliotecária - Izabella Goulart

Revisão Ortográfica: Dario Alvares

Tradução: Soledad Montalbetti

Recebido: 04/08/25. Aceito: 08/10/25. Publicado em: 24/11/25.