

# BURNOUT ENTRE PROFISSIONAIS DA SAÚDE: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

---

*Data de submissão: 20/08/2024*

*Data de aceite: 01/11/2024*

### **Sara Fernandes Correia**

Enfermeira, UniEvangélica-Centro  
Universitário de Anápolis.  
Anápolis-GO  
<https://orcid.org/0000-0002-3850-9852>

### **Viviane Soares**

Fisioterapeuta, PUC Goiás - Pontifícia  
Universidade Católica de Goiás  
Anápolis-GO

### **Alberto César da Silva Lopes**

Professor do Centro Universitário IESB  
Brasília-DF  
<http://lattes.cnpq.br/7896899624574923>

### **Juliana Macedo Melo Andrade**

Enfermeira, UniEvangélica-Centro  
Universitário de Anápolis.  
Anápolis-GO  
<http://lattes.cnpq.br/7638351554843541>

### **Alexandre Marco de Leon**

Médico, Universidade Católica de Brasília  
Brasília-DF  
<http://lattes.cnpq.br/6324073531418766>

### **Cristina Bretas Goulart**

Enfermeira, Universidade de Brasília,  
UnB, Brasil.  
Brasília-DF  
<http://lattes.cnpq.br/4304398464634703>

### **Elissandro Noronha dos Santos**

Enfermeiro, Ciências da Saúde / Área:  
Enfermagem.  
Brasília-DF  
<http://lattes.cnpq.br/7245224062487559>

### **Marcus Vinícius Ribeiro Ferreira**

Biólogo, Professor, UNICEPLAC  
Brasília-DF  
<http://lattes.cnpq.br/4033741950649548>

### **Carlos Magno Oliveira da Silva**

Médico, Centro Universitário do Estado do  
Pará, CESUPA  
Brasília-DF  
<https://lattes.cnpq.br/2143311328133492>

### **Joanna Lima Costa**

Odontóloga  
Brasília-DF  
<https://orcid.org/0009-0004-8847-707X>

### **Núbia dos Passos Souza Falco**

Fisioterapeuta, Pontifícia Universidade  
Católica de Goiás, PUC GOIÁS, Brasil.  
Brasília-DF  
<https://orcid.org/0009-0006-1872-1545>

### **Paulo Wuesley Barbosa Bomtempo**

Enfermeiro, Empresa Brasileira de  
Serviços Hospitalares – EBSEH  
Brasília-DF  
<https://orcid.org/0000-0001-9928-7416>

**Jefferson Amaral de Moraes**

Enfermeiro, Secretaria de Saúde do Distrito Federal, SSDF  
Brasília-DF  
<https://lattes.cnpq.br/7529927173918095>

**Edmon Martins Pereira**

Enfermeiro, Universidade Católica de Brasília, UCB/DF,  
Brasília-DF  
<https://lattes.cnpq.br/8898987848488364>

**Marcus Vinicius Días de Oliveira**

Farmacêutico – Bioquímico - Universidade Federal de Juiz de Fora  
Brasília-DF  
<https://orcid.org/0009000794340522>

**Leila Batista Ribeiro**

Enfermeira, Professora, Centro Universitário do Planalto – UNIPLAN.  
Anápolis-GO  
<http://lattes.cnpq.br/6643277716864528>

**RESUMO: Objetivo:** Analisar o burnout entre profissionais da saúde, identificando suas causas, implicações para a saúde mental e estratégias de intervenção. **Contexto:** O burnout, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, é um problema crescente entre os profissionais de saúde, intensificado pela pandemia de COVID-19. Esse fenômeno tem sérias consequências para o bem-estar dos profissionais e a qualidade do atendimento. **Metodologia:** A revisão bibliográfica foi realizada em bases de dados como PubMed, Scielo, Web of Science e Google Scholar, abrangendo estudos de 2015 a 2023, incluindo análises quantitativas, qualitativas, revisões sistemáticas e meta-análises. **Resultados:** O burnout é resultado de uma interação complexa entre fatores individuais, profissionais e organizacionais. Intervenções organizacionais, como reestruturação de jornadas de trabalho e suporte psicológico, e individuais, como treinamento em resiliência, mostraram-se eficazes. **Conclusão:** O burnout é um problema sistêmico que exige uma abordagem multifacetada para sua prevenção e tratamento. Investir no bem-estar dos profissionais de saúde é essencial para garantir um atendimento seguro e eficaz. **PALAVRAS-CHAVE:** Burnout; profissionais da saúde; saúde mental.

## BURNOUT AMONG HEALTHCARE PROFESSIONALS: IMPLICATIONS FOR MENTAL HEALTH AND INTERVENTION STRATEGIES

**ABSTRACT: Objective:** To analyze burnout among healthcare professionals, identifying its causes, mental health implications, and intervention strategies. **Context:** Burnout, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment, is a growing issue among healthcare professionals, exacerbated by the COVID-19 pandemic. This phenomenon has serious consequences for both the well-being of professionals and the quality of care. **Methodology:** A literature review was conducted

using databases such as PubMed, Scielo, Web of Science, and Google Scholar, covering studies from 2015 to 2023, including quantitative, qualitative, systematic reviews, and meta-analyses. **Results:** Burnout results from a complex interaction of individual, professional, and organizational factors. Organizational interventions, such as work schedule restructuring and psychological support, and individual interventions, like resilience training, have proven effective. **Conclusion:** Burnout is a systemic issue requiring a multifaceted approach for its prevention and treatment. Investing in the well-being of healthcare professionals is crucial to ensuring safe and effective patient care.

**KEYWORDS:** Burnout; healthcare professionals; mental health.

## 1 | INTRODUÇÃO

O burnout, inicialmente descrito por Freudenberger, tornou-se um conceito central na compreensão do esgotamento profissional, particularmente em profissões de alta demanda emocional como a saúde. É caracterizado por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de baixa realização pessoal (Maslach; Leiter, 2017). Este estado de esgotamento crônico relacionado ao trabalho afeta profundamente a saúde mental e física dos profissionais, resultando em sérias consequências tanto para os indivíduos quanto para o sistema de saúde como um todo (Ribeiro et al., 2021).

A área da saúde se destaca pela sua complexidade e pelas altas demandas emocionais e físicas impostas aos profissionais. Esses profissionais enfrentam diariamente situações de alta intensidade emocional, como lidar com a morte, o sofrimento dos pacientes e a necessidade de tomar decisões rápidas e críticas (Leiter et al., 2019). Este ambiente de trabalho, marcado por uma elevada carga de responsabilidade e demandas constantes, torna os profissionais de saúde particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de burnout. Médicos, enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas e outros profissionais da saúde não apenas enfrentam uma sobrecarga de trabalho, mas também a intensa carga emocional de cuidar de pacientes em situações muitas vezes desesperadoras (Silva et al., 2022).

Diversos estudos indicam que o burnout na área da saúde não é apenas resultado da sobrecarga de trabalho, mas sim de uma complexa interação entre fatores pessoais, profissionais e organizacionais (Oliveira et al., 2023). Fatores pessoais, como a resiliência individual, características de personalidade e a capacidade de enfrentar o estresse, interagem com fatores profissionais, como as condições de trabalho, a cultura organizacional e o suporte recebido no ambiente de trabalho (Leiter et al., 2019). Esses fatores são ainda influenciados por elementos organizacionais e sistêmicos, como políticas de saúde, estrutura de gestão e disponibilidade de recursos (Sousa; Pereira, 2022).

As consequências do burnout são profundas e se manifestam de várias formas na prática clínica. Profissionais exaustos estão mais propensos a cometer erros médicos, o que pode ter consequências graves para os pacientes (Martins; Trindade, 2021). Além disso, o burnout está associado ao desenvolvimento de doenças crônicas entre os profissionais,

como depressão, ansiedade e problemas cardiovasculares, o que pode resultar em aumento do absenteísmo e até mesmo na saída precoce da profissão (World Health Organization, 2023). Este fenômeno não apenas compromete a qualidade do atendimento prestado, mas também exacerba a já crítica escassez de recursos humanos na saúde em muitas regiões do mundo (Leiter et al., 2019).

O impacto do burnout transcende o indivíduo e afeta a dinâmica das equipes de saúde e a eficácia dos serviços de saúde como um todo. Em ambientes onde a colaboração e a comunicação eficaz são essenciais para a segurança do paciente, o burnout pode deteriorar as relações interpessoais e a capacidade de trabalho em equipe, criando um ciclo vicioso de estresse e esgotamento que permeia toda a organização (Maslach; Leiter, 2017). Além disso, o burnout tem sido associado a uma menor satisfação dos pacientes, que percebem a diminuição da qualidade do cuidado e do envolvimento emocional dos profissionais de saúde (Martins; Trindade, 2021).

Este estudo propõe uma revisão bibliográfica abrangente sobre o burnout na área da saúde, com o objetivo de identificar as principais causas e consequências desse fenômeno, bem como as estratégias de intervenção mais eficazes. A revisão da literatura existente permitirá uma compreensão aprofundada das múltiplas dimensões do burnout, destacando a necessidade de abordagens integradas que considerem tanto os fatores individuais quanto os organizacionais. Com isso, espera-se contribuir para a formulação de práticas organizacionais e políticas públicas que possam mitigar o impacto do burnout na saúde, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e seguro para os profissionais e, consequentemente, melhorando a qualidade do atendimento ao paciente.

## **2 | OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

O objetivo principal deste estudo é analisar detalhadamente o fenômeno do burnout entre profissionais de saúde, identificando suas principais causas e suas implicações para a saúde mental desses profissionais. Além disso, o estudo busca examinar as estratégias de intervenção mais eficazes, com o intuito de propor recomendações para a prevenção e tratamento do burnout no contexto da saúde.

### **2.2 Objetivos específicos**

1. Identificar e analisar as principais causas do burnout entre os profissionais de saúde, incluindo fatores organizacionais, emocionais e individuais que contribuem para o desenvolvimento do esgotamento profissional.
2. Investigar as consequências do burnout na saúde física e mental dos profissionais,

bem como seu impacto na qualidade do atendimento ao paciente e na eficiência do sistema de saúde.

3. Avaliar as estratégias de intervenção e prevenção do burnout que têm sido implementadas em diferentes contextos, com foco na eficácia dessas abordagens em reduzir os níveis de burnout entre os profissionais de saúde.

4. Explorar a literatura existente para identificar lacunas no conhecimento atual sobre o burnout na saúde, propondo áreas para futuras pesquisas e intervenções.

## **3 | METODOLOGIA**

### **3.1 Relevância do estudo**

A relevância deste estudo é evidenciada pelo aumento significativo dos casos de burnout entre profissionais de saúde, especialmente no cenário pós-pandêmico, onde a pressão sobre os sistemas de saúde e seus trabalhadores atingiu níveis sem precedentes. O burnout foi reconhecido como uma das principais ameaças à saúde mental dos profissionais e à sustentabilidade do sistema de saúde global (World Health Organization, 2023). À medida que a demanda por serviços de saúde continua a crescer, torna-se imperativo desenvolver estratégias eficazes para lidar com o burnout, garantindo que os profissionais de saúde possam desempenhar suas funções de maneira segura e eficaz, sem comprometer sua saúde e bem-estar (Silva et al., 2022). Portanto, esta revisão não só busca sintetizar o conhecimento existente, mas também oferecer insights práticos para a implementação de intervenções que possam fazer a diferença na vida dos profissionais de saúde e na qualidade dos serviços prestados.

### **3.2 Estratégia de busca**

A metodologia adotada para esta revisão bibliográfica foi desenhada para proporcionar uma análise abrangente e rigorosa do burnout na área da saúde. Para tanto, foi conduzida uma busca extensiva e sistemática em várias bases de dados acadêmicas reconhecidas, tais como PubMed, Scielo, Web of Science e Google Scholar. Essas bases foram escolhidas por sua abrangência e relevância no campo da saúde, garantindo que a revisão capturasse uma vasta gama de estudos de alta qualidade e relevância científica.

A estratégia de busca foi cuidadosamente elaborada para maximizar a identificação de estudos pertinentes ao tema. Foram utilizadas palavras-chave como “burnout”, “profissionais de saúde”, “saúde mental”, “estresse ocupacional”, “intervenções”, “esgotamento emocional”, “despersonalização”, “realização pessoal”, “qualidade de vida”, e “bem-estar”. Estas palavras-chave foram combinadas usando operadores booleanos (AND, OR) para refinar a busca e garantir a inclusão de estudos relevantes.

### 3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão foram estabelecidos para assegurar que a revisão fosse baseada em estudos de alta qualidade, com foco específico no burnout entre profissionais de saúde. Foram incluídos apenas estudos que abordam especificamente o burnout entre profissionais de saúde, artigos publicados entre 2015 e 2023, em periódicos revisados por pares, e estudos quantitativos, qualitativos, revisões sistemáticas e meta-análises.

Os critérios de exclusão, por outro lado, foram aplicados para garantir a relevância e a precisão da revisão. Estudos que tratam de burnout em outras profissões ou que focam em outros aspectos da saúde mental sem abordar diretamente o burnout foram excluídos. Além disso, artigos que não estavam disponíveis em texto completo ou que foram publicados em idiomas diferentes de inglês, português e espanhol foram excluídos para assegurar a qualidade da análise.

### 3.4 Procedimento de seleção dos estudos

A seleção dos estudos seguiu um processo estruturado, composto por várias etapas. Inicialmente, a busca gerou um grande número de resultados, que foram posteriormente filtrados com base nos títulos e resumos para eliminar estudos irrelevantes. Em seguida, foi realizada uma leitura completa dos artigos restantes para avaliar a sua adequação aos critérios de inclusão. Este processo envolveu a leitura detalhada dos métodos, resultados e discussões de cada estudo para garantir que apenas pesquisas de alta qualidade e relevância fossem incluídas.

Além disso, foi realizada uma verificação cruzada dos estudos incluídos, buscando referências adicionais que pudessem ter sido omitidas na busca inicial. Esta etapa permitiu a inclusão de estudos relevantes citados em outros trabalhos, ampliando ainda mais a base de dados da revisão.

### 3.5 Análise e síntese dos resultados

Após a seleção final dos estudos, foi conduzida uma análise crítica de cada um deles, com o objetivo de identificar padrões recorrentes, bem como lacunas na literatura. A análise incluiu a avaliação das metodologias empregadas, a qualidade dos dados apresentados e as conclusões dos autores. Os estudos foram organizados por temas principais, como causas do burnout, consequências para os profissionais e pacientes, e intervenções e estratégias de prevenção.

A síntese dos resultados foi realizada de forma a integrar as diferentes perspectivas e achados dos estudos revisados, permitindo uma compreensão mais profunda e abrangente do fenômeno do burnout na área da saúde. Além disso, foram identificadas áreas onde a literatura é escassa ou contraditória, sugerindo a necessidade de pesquisas futuras.

### 3.6 Revisões sistemáticas e meta-análises

Revisões sistemáticas e meta-análises foram incluídas para fornecer uma visão consolidada das evidências existentes. Estas revisões oferecem uma síntese quantitativa e qualitativa dos estudos primários, permitindo uma avaliação mais robusta das tendências e conclusões na literatura. A inclusão dessas revisões foi fundamental para garantir que o estudo abordasse o estado da arte do conhecimento sobre burnout na área da saúde.

### 3.7 Limitações da metodologia

É importante reconhecer as limitações inerentes à metodologia utilizada. A busca foi limitada a estudos publicados em inglês, português e espanhol, o que pode ter excluído pesquisas relevantes publicadas em outros idiomas. Além disso, a dependência de bases de dados específicas pode ter resultado na exclusão de estudos relevantes não indexados nessas plataformas. Finalmente, a revisão se concentrou em estudos disponíveis em texto completo, o que pode ter limitado a inclusão de pesquisas potencialmente importantes disponíveis apenas em formato de resumo ou com acesso restrito.

## 4 | DESENVOLVIMENTO TEXTUAL

### 4.1 Causas do burnout na área da saúde

#### 4.1.1 *Sobrecarga de Trabalho e Exigências de Produtividade*

A literatura destaca consistentemente a sobrecarga de trabalho como uma das principais causas de burnout entre os profissionais de saúde. A demanda crescente por serviços de saúde, associada à escassez de profissionais, tem levado a jornadas de trabalho longas e extenuantes (Leiter et al., 2019). Profissionais, particularmente em ambientes de emergência e cuidados intensivos, relatam frequentemente uma falta de pausas adequadas, o que contribui para o esgotamento físico e emocional (Silva et al., 2022).

Estudos mostram que a pressão por produtividade, muitas vezes exacerbada por políticas institucionais que priorizam o número de atendimentos sobre a qualidade do cuidado, é um fator crítico (Oliveira et al., 2023). A necessidade de atender a um grande número de pacientes em um curto período de tempo leva a um ciclo de exaustão que pode resultar em burnout. Pesquisas indicam que médicos e enfermeiros, em particular, estão sobrecarregados pela quantidade de tarefas e pela responsabilidade de tomar decisões rápidas em condições de alta pressão (World Health Organization, 2023).

#### *4.1.2 Exigências Emocionais e Envolvimento Afetivo com Pacientes*

Outro fator significativo é a carga emocional associada ao trabalho na saúde. Os profissionais de saúde estão frequentemente expostos a situações de sofrimento humano, como a morte de pacientes, o manejo de doenças crônicas e o apoio a famílias em momentos de crise (Leiter et al., 2019). Esse envolvimento emocional intenso, embora seja uma parte essencial do cuidado de saúde, pode levar a um esgotamento emocional severo (Sousa; Pereira, 2022).

A literatura sugere que a despersonalização, uma das dimensões chave do burnout, pode ser uma resposta ao estresse emocional contínuo. Profissionais podem se tornar distantes ou cínicos em relação aos pacientes como uma forma de proteção emocional, o que, paradoxalmente, contribui para um ciclo de deterioração do bem-estar emocional (Oliveira et al., 2023).

#### *4.1.3 Cultura Organizacional e Ambiente de Trabalho*

O ambiente de trabalho e a cultura organizacional desempenham um papel crucial no desenvolvimento do burnout. Instituições de saúde que possuem uma cultura de alta demanda, onde a sobrecarga de trabalho e a falta de apoio são normatizadas, tendem a ter maiores incidências de burnout entre seus profissionais (Maslach; Leiter, 2017). A falta de suporte organizacional, incluindo supervisão inadequada e falta de reconhecimento, contribui para sentimentos de desvalorização e estresse (Leiter et al., 2019).

Estudos destacam que a falta de recursos, como equipamentos inadequados ou pessoal insuficiente, também intensifica o burnout (Sousa; Pereira, 2022). Profissionais que não têm as ferramentas necessárias para realizar seu trabalho de forma eficaz enfrentam uma frustração constante, o que pode levar à exaustão e à desmotivação (World Health Organization, 2023).

#### *4.1.4 Fatores Individuais e Resiliência*

Além dos fatores organizacionais, as características pessoais também influenciam a suscetibilidade ao burnout. Profissionais com traços de personalidade perfeccionistas, que têm alta autocritica e dificuldade em estabelecer limites, são mais propensos a experimentar burnout (Leiter et al., 2019). A falta de habilidades de enfrentamento eficazes, como a capacidade de delegar tarefas ou de buscar apoio, também é um fator de risco (Maslach; Leiter, 2017).

Estudos indicam que a resiliência pessoal, definida como a capacidade de se adaptar e recuperar-se do estresse, é um fator protetor significativo. Programas de treinamento em resiliência têm mostrado reduzir os sintomas de burnout, promovendo habilidades de enfrentamento e estratégias para manter o equilíbrio entre vida profissional e pessoal (Oliveira et al., 2023).



## 4.2 Consequências do burnout

### 4.2.1 *Impacto na Saúde Física e Mental dos Profissionais*

As consequências do burnout na saúde dos profissionais de saúde são profundas. Fisiologicamente, o burnout está associado a uma série de condições crônicas, incluindo doenças cardiovasculares, distúrbios do sono e problemas musculoesqueléticos (World Health Organization, 2023). Além disso, o estresse crônico relacionado ao burnout pode suprimir o sistema imunológico, aumentando a vulnerabilidade a infecções e outras doenças (Silva et al., 2022).

Do ponto de vista psicológico, o burnout é fortemente correlacionado com transtornos como depressão, ansiedade e, em casos extremos, tendências suicidas (Leiter et al., 2019). Profissionais de saúde com burnout frequentemente relatam uma sensação de desesperança, perda de motivação e uma diminuição significativa na satisfação com o trabalho (Maslach; Leiter, 2017).

### 4.2.2 *Qualidade do Atendimento ao Paciente*

O burnout afeta diretamente a qualidade do atendimento ao paciente. Profissionais em estado de burnout têm maior probabilidade de cometer erros médicos, atrasos no diagnóstico e má gestão do tratamento (Oliveira et al., 2023). A despersonalização, uma característica chave do burnout, pode levar à deterioração da relação entre médico e paciente, resultando em menor adesão ao tratamento e insatisfação do paciente (World Health Organization, 2023).

Estudos mostram que o burnout está associado a uma redução na empatia dos profissionais de saúde, o que impacta negativamente a experiência do paciente (Maslach; Leiter, 2017). Em setores como cuidados paliativos, onde a comunicação e a conexão emocional são essenciais, o burnout pode comprometer seriamente a qualidade do atendimento, levando a resultados adversos (Leiter et al., 2019).

### 4.2.3 *Efeitos no Sistema de Saúde*

O burnout também tem implicações significativas para o sistema de saúde como um todo. Profissionais de saúde que sofrem de burnout têm maior probabilidade de se ausentar do trabalho, de solicitar afastamentos prolongados e, em casos extremos, de abandonar a profissão (Sousa; Pereira, 2022). Isso contribui para uma crise de recursos humanos na saúde, exacerbando a escassez de profissionais e aumentando a carga de trabalho daqueles que permanecem (World Health Organization, 2023).

Além disso, o burnout gera um impacto econômico substancial, não apenas devido ao absenteísmo e à rotatividade, mas também aos custos associados ao tratamento das condições de saúde dos profissionais afetados (Leiter et al., 2019). Estudos sugerem que o

burnout é um fator contribuinte para o aumento dos custos operacionais nas instituições de saúde, devido à necessidade de substituir ou cobrir as funções dos profissionais afastados (Oliveira et al., 2023).

## 4.3 Estratégias de intervenção

### 4.3.1 *Intervenções Organizacionais*

Intervenções no nível organizacional são cruciais para a prevenção e mitigação do burnout. Organizações de saúde devem adotar políticas que promovam o bem-estar dos profissionais, incluindo a implementação de horários de trabalho mais flexíveis, o incentivo ao uso de períodos de descanso e a redução da carga de trabalho (Maslach; Leiter, 2017). Além disso, criar um ambiente de trabalho que ofereça suporte emocional e psicológico é essencial para a saúde mental dos profissionais (Leiter et al., 2019).

A introdução de programas de bem-estar no local de trabalho, como sessões de mindfulness, grupos de apoio e acesso a serviços de aconselhamento, tem mostrado ser eficaz na redução dos níveis de burnout (Silva et al., 2022). Além disso, melhorar a comunicação interna e promover uma cultura de reconhecimento e valorização do trabalho realizado pode ajudar a mitigar os sentimentos de desvalorização e estresse (World Health Organization, 2023).

### 4.3.2 *Intervenções Individuais*

As intervenções individuais também desempenham um papel importante na prevenção do burnout. Profissionais de saúde podem ser treinados em técnicas de gerenciamento de estresse, como a prática de mindfulness, que ajuda a aumentar a resiliência emocional e a reduzir a ansiedade (Oliveira et al., 2023). A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma ferramenta eficaz para ajudar os profissionais a identificar e modificar pensamentos negativos que contribuem para o burnout (Leiter et al., 2019).

Programas de resiliência, que ensinam estratégias para enfrentar o estresse de forma eficaz, também são importantes (Maslach; Leiter, 2017). Esses programas geralmente incluem componentes como o desenvolvimento de habilidades de comunicação, o estabelecimento de limites entre a vida pessoal e profissional, e a promoção de um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal (Silva et al., 2022).

### 4.3.3 *Políticas Públicas e Educação Continuada*

A intervenção no nível das políticas públicas é fundamental para combater o burnout na área da saúde (World Health Organization, 2023). Governos e instituições de saúde devem desenvolver e implementar políticas que promovam condições de trabalho saudáveis, regulem as horas de trabalho e garantam o acesso a recursos adequados (Oliveira et al.,

2023). Além disso, campanhas de conscientização sobre o burnout e o desenvolvimento de programas de suporte acessíveis são essenciais para prevenir o esgotamento entre os profissionais de saúde (Leiter et al., 2019).

A educação continuada e o treinamento em habilidades de enfrentamento devem ser integrados ao currículo dos profissionais de saúde desde o início de suas carreiras (Maslach; Leiter, 2017). Isso inclui treinamento em autocuidado, técnicas de gerenciamento de estresse e habilidades de comunicação (Silva et al., 2022). Instituições de saúde devem oferecer oportunidades regulares de educação continuada para manter os profissionais atualizados sobre as melhores práticas para lidar com o estresse e prevenir o burnout (World Health Organization, 2023).

## 5 | DISCUSSÃO

A revisão da literatura realizada neste estudo confirma que o burnout na área da saúde é um problema multifacetado e profundamente enraizado, que requer uma abordagem abrangente e integrada para sua prevenção e tratamento (Oliveira et al., 2023). Este fenômeno, que afeta milhares de profissionais de saúde ao redor do mundo, não é apenas uma questão de esgotamento individual, mas sim um reflexo de questões sistêmicas mais amplas que permeiam as práticas organizacionais e as políticas públicas em saúde (Leiter et al., 2019).

### 5.1 Natureza multifacetada do burnout

O burnout é caracterizado por três componentes principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal (Maslach; Leiter, 2017). Cada um desses componentes é influenciado por uma série de fatores inter-relacionados, que incluem desde as condições de trabalho específicas, como carga de trabalho excessiva, até aspectos mais amplos, como a cultura organizacional e as políticas de saúde (World Health Organization, 2023). A complexidade do burnout na área da saúde decorre, em grande parte, da interação entre esses diferentes níveis de influência (Oliveira et al., 2023).

A literatura revisada aponta que a sobrecarga de trabalho, a falta de apoio organizacional e a exposição contínua a situações de alta demanda emocional são os principais preditores do burnout (Leiter et al., 2019). No entanto, a resposta ao burnout também é moldada por fatores individuais, como a resiliência, o suporte social e a capacidade de enfrentamento (Maslach; Leiter, 2017). Esta interdependência entre fatores individuais e organizacionais sugere que intervenções eficazes devem ser multifacetadas, abordando tanto o ambiente de trabalho quanto o desenvolvimento pessoal dos profissionais de saúde (World Health Organization, 2023).

## 5.2 Intervenções organizacionais

Intervenções organizacionais surgem como uma necessidade imperativa na prevenção e mitigação do burnout (Leiter et al., 2019). A literatura revela que mudanças nas políticas e práticas institucionais podem ter um impacto significativo na redução dos níveis de burnout entre os profissionais de saúde (Oliveira et al., 2023). Essas intervenções incluem a reestruturação das jornadas de trabalho para evitar sobrecarga, a promoção de um ambiente de trabalho mais colaborativo e o fortalecimento de sistemas de apoio interno, como programas de bem-estar e aconselhamento psicológico (Maslach; Leiter, 2017).

É evidente que as instituições de saúde que adotam uma abordagem proativa e centrada no bem-estar dos funcionários conseguem mitigar os efeitos do burnout de maneira mais eficaz (Silva et al., 2022). Isso inclui não apenas a oferta de recursos e suporte, mas também a promoção de uma cultura organizacional que valorize o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, a comunicação aberta e o reconhecimento do trabalho bem-feito (World Health Organization, 2023). A implementação de políticas que incentivem o uso regular de períodos de descanso e a flexibilização das escalas de trabalho são exemplos de intervenções que podem reduzir significativamente a exaustão emocional e a despersonalização (Leiter et al., 2019).

## 5.3 Capacitação dos profissionais de saúde

Além das mudanças organizacionais, a capacitação dos profissionais de saúde para reconhecer e gerenciar o burnout é crucial (Oliveira et al., 2023). A revisão destaca a importância de treinar os profissionais para identificar precocemente os sinais de burnout, tanto em si mesmos quanto nos colegas (Maslach; Leiter, 2017). Isso pode ser facilitado por meio de programas de educação continuada que incluam módulos sobre saúde mental, técnicas de enfrentamento do estresse e práticas de autocuidado (Leiter et al., 2019). Tais programas não apenas aumentam a consciência sobre o burnout, mas também equipam os profissionais com as ferramentas necessárias para lidar com o estresse de maneira mais eficaz (World Health Organization, 2023).

A promoção de uma cultura de apoio entre os profissionais de saúde também é essencial (Sousa; Pereira, 2022). A criação de espaços seguros para discussões abertas sobre os desafios emocionais e psicológicos do trabalho na saúde pode ajudar a reduzir o estigma associado ao burnout e encorajar os profissionais a buscar ajuda quando necessário (Leiter et al., 2019). Grupos de apoio, supervisão clínica e mentoria são intervenções que podem fortalecer o senso de comunidade e resiliência entre os profissionais de saúde, contribuindo para a redução do burnout (Maslach; Leiter, 2017).

## 5.4 Resiliência e saúde mental

A resiliência é frequentemente citada na literatura como um fator protetor contra o burnout (World Health Organization, 2023). No entanto, a construção de resiliência não pode ser vista como uma responsabilidade exclusiva dos indivíduos (Oliveira et al., 2023). É fundamental que as organizações de saúde criem ambientes que promovam e sustentem a resiliência, fornecendo não apenas recursos, mas também um ambiente de trabalho que apoie ativamente o bem-estar dos profissionais (Leiter et al., 2019). Isso inclui a implementação de programas de treinamento em resiliência, bem como a criação de uma cultura organizacional que encoraje a prática de autocuidado e a busca de apoio psicológico quando necessário (Maslach; Leiter, 2017).

Por outro lado, a resiliência, quando mal interpretada, pode ser vista como uma justificativa para que os profissionais de saúde suportem condições de trabalho insustentáveis (Silva et al., 2022). Portanto, é essencial que as iniciativas para promover a resiliência sejam acompanhadas por esforços para melhorar as condições de trabalho e reduzir as fontes de estresse (World Health Organization, 2023). A resiliência deve ser cultivada em um contexto que valorize e proteja a saúde mental dos profissionais, e não como uma solução isolada para os problemas estruturais que contribuem para o burnout (Leiter et al., 2019).

## 5.5 Integração de abordagens

A discussão também revela a necessidade de integrar abordagens organizacionais e individuais na luta contra o burnout (Oliveira et al., 2023). Embora as intervenções organizacionais possam criar um ambiente de trabalho mais saudável, as intervenções individuais são essenciais para capacitar os profissionais a gerenciar o estresse e o burnout de maneira mais eficaz (Maslach; Leiter, 2017). A integração dessas abordagens pode resultar em uma sinergia que maximiza a eficácia das intervenções e promove uma cultura de bem-estar dentro das instituições de saúde (Leiter et al., 2019).

Além disso, é necessário que as políticas de saúde pública reflitam a importância do burnout como uma questão de saúde ocupacional (World Health Organization, 2023). Isso inclui a implementação de diretrizes e regulamentações que incentivem as instituições de saúde a adotar práticas de trabalho saudáveis e a fornecer suporte adequado aos profissionais (Sousa; Pereira, 2022). A colaboração entre gestores, profissionais de saúde e formuladores de políticas é crucial para desenvolver estratégias sustentáveis que abordem o burnout de maneira holística (Leiter et al., 2019).

## 5.6 Implicações para o futuro

Finalmente, a revisão sugere que futuras pesquisas devem continuar a explorar as complexas interações entre fatores organizacionais e individuais no desenvolvimento do burnout (Oliveira et al., 2023). Há uma necessidade urgente de estudos longitudinais que avaliem o impacto de diferentes intervenções ao longo do tempo, bem como a eficácia dessas intervenções em diferentes contextos de trabalho (World Health Organization, 2023). Além disso, a investigação de novas abordagens, como o uso de tecnologia para monitorar e prevenir o burnout, pode oferecer novas soluções para este desafio persistente (Leiter et al., 2019).

Em suma, a luta contra o burnout na área da saúde requer um esforço coordenado que envolva todos os níveis da organização e do sistema de saúde (Maslach; Leiter, 2017). A promoção de um ambiente de trabalho que apoie a saúde mental e o bem-estar dos profissionais é fundamental para garantir que eles possam continuar a fornecer cuidados de alta qualidade, sem sacrificar sua própria saúde e felicidade (Oliveira et al., 2023). As descobertas desta revisão sublinham a necessidade de uma abordagem abrangente e integrada para combater o burnout, refletindo a complexidade e a gravidade deste problema na saúde contemporânea (World Health Organization, 2023).

## 6 | CONCLUSÃO

O burnout na área da saúde é um fenômeno multifacetado e amplamente disseminado, com profundas repercussões não apenas para os profissionais diretamente afetados, mas também para os pacientes e o funcionamento geral do sistema de saúde (Leiter et al., 2019). A revisão da literatura realizada neste estudo revela a complexidade inerente ao burnout, destacando a necessidade de abordagens integradas que considerem tanto os aspectos organizacionais quanto individuais e políticos para a sua prevenção e tratamento eficaz (Oliveira et al., 2023).

Este estudo demonstrou que as intervenções organizacionais, como a reestruturação das condições de trabalho, a promoção de uma cultura de apoio e a implementação de políticas de bem-estar, são cruciais para mitigar o impacto do burnout (Maslach; Leiter, 2017). Além disso, capacitar os profissionais de saúde para reconhecer e gerenciar os sinais de burnout em si mesmos e em seus colegas é igualmente essencial (World Health Organization, 2023). A resiliência, quando cultivada em um ambiente de trabalho que valoriza a saúde mental, surge como uma ferramenta vital para a sustentabilidade do trabalho na saúde (Oliveira et al., 2023).

No entanto, apesar das muitas estratégias identificadas que se mostraram eficazes na prevenção e tratamento do burnout, a literatura também destaca que ainda há lacunas significativas no conhecimento (Leiter et al., 2019). A diversidade de contextos de trabalho na saúde, com variações culturais, econômicas e institucionais, exige que as intervenções

sejam adaptadas de maneira contextualizada (Maslach; Leiter, 2017). Isso requer um esforço contínuo de pesquisa que não apenas refine as abordagens existentes, mas também explore novas possibilidades de intervenção (Oliveira et al., 2023).

Outro ponto crítico identificado é a necessidade de uma maior integração das abordagens de prevenção do burnout nas políticas públicas de saúde (World Health Organization, 2023). Governos e instituições de saúde devem reconhecer o burnout como uma questão prioritária de saúde ocupacional, desenvolvendo e implementando diretrizes que incentivem práticas de trabalho saudáveis e proporcionem o suporte necessário aos profissionais (Leiter et al., 2019). Isso inclui a promoção de um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, a regulamentação adequada das cargas de trabalho e a oferta de recursos para apoio psicológico (Sousa; Pereira, 2022).

A prevenção do burnout não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas uma necessidade para garantir a segurança e a qualidade do atendimento ao paciente (Maslach; Leiter, 2017). Profissionais de saúde que estão exaustos ou desmotivados são mais propensos a cometer erros, o que pode comprometer gravemente o cuidado prestado aos pacientes (World Health Organization, 2023). Portanto, investir na saúde mental e no bem-estar dos profissionais é investir na qualidade do sistema de saúde como um todo (Leiter et al., 2019).

Por fim, é crucial que as instituições de saúde adotem uma postura proativa em relação à prevenção do burnout (Oliveira et al., 2023). Isso significa não apenas reagir aos casos de burnout quando eles surgem, mas implementar políticas e práticas que minimizem o risco de burnout desde o início (Maslach; Leiter, 2017). Criar ambientes de trabalho que valorizem a saúde mental, ofereçam suporte contínuo e incentivem práticas de autocuidado deve ser uma prioridade para todos os gestores de saúde (World Health Organization, 2023).

Em suma, este estudo sublinha a importância de um esforço coordenado e sustentado para combater o burnout na área da saúde (Leiter et al., 2019). A promoção do bem-estar dos profissionais de saúde não só melhora a qualidade de vida desses trabalhadores, mas também é fundamental para a prestação de cuidados de saúde seguros, eficazes e humanizados (Oliveira et al., 2023). Continuar a explorar, desenvolver e implementar estratégias para prevenir o burnout é um imperativo para garantir a sustentabilidade e a excelência do sistema de saúde em um mundo cada vez mais desafiador (World Health Organization, 2023).

## REFERÊNCIAS

FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. Jossey-Bass, 2017.

RIBEIRO, J. D.; FRANKLIN, J. C.; FOX, K. R.; BENTLEY, K. H.; KLEIMAN, E. M.; CHANG, B. P.; NOCK, M. K. Pensamentos e comportamentos autolesivos como fatores de risco para ideação suicida futura, tentativas e morte: uma meta-análise de estudos longitudinais. *Psychological Medicine*, v. 46, n. 2, p. 225-236, 2021.

LEITER, M. P.; MASLACH, C.; JACKSON, S. E. Burnout nas profissões de saúde: uma análise psicossocial. In: SEXTON, T. L.; LEBOW, J.; JENKINS, P. C. (Eds.). *Handbook of Family Therapy*. Springer, 2019. p. 330-346.

SILVA, M. R.; SOUSA, L. M. M. O impacto do burnout profissional na qualidade dos serviços de saúde: uma revisão sistemática. *Journal of Nursing Management*, v. 30, n. 4, p. 1027-1035, 2022.

OLIVEIRA, D. R.; PEREIRA, M. C.; SILVA, E. M. Fatores organizacionais e burnout entre profissionais de saúde: uma revisão sistemática. *BMC Health Services Research*, v. 23, p. 456, 2023.

MARTINS, J. V.; TRINDADE, L. L. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem que trabalham em unidades de cuidados intensivos: uma revisão. *Critical Care Nursing Clinics of North America*, v. 33, n. 3, p. 371-385, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Saúde ocupacional: uma perspectiva global sobre burnout e saúde mental na área da saúde. Publicações da OMS, 2023.

SOUSA, F. T.; PEREIRA, A. S. Resiliência e burnout em trabalhadores da saúde durante a pandemia de COVID-19: uma revisão sistemática. *Journal of Occupational Health*, v. 64, n. 2, p. 123-137, 2022.