

## CAPÍTULO 14

# O BURNOUT NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

---

*Data de aceite: 02/05/2025*

**Maria Matilde Campos**

Faculdade de Psicologia da Universidade  
de Lisboa

O Burnout pode ser caracterizado por um estado de exaustão físico e mental causado pela vida profissional do individuo (O'Connor et al. 2018), nomeadamente pelo stress provocado pela condição laboral. Esta é considerada uma perturbação que ocorre no individuo, sendo caracterizada, não só pela exaustão emocional referida anteriormente descrita como um sentimento de escassez de recursos físicos e emocionais como também um fenómeno de despersonalização e a uma diminuição da realização pessoal (Jackson et al., 1981).

Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020), muitas profissões, por implicarem um elevado envolvimento emocional ou frequente contacto com o “outro”, podem construir grupos especialmente vulneráveis a este problema de Saúde. São por isso alvo de um importante cuidado no que toca à prevenção

da sua ocorrência.

Assim, o presente trabalho visa explorar, de forma concisa e fundamentada, o fenómeno do burnout nos profissionais de saúde. Este tem como objetivo analisar literatura existente relativa ao seu tema base, a fim de tornar possível uma melhor compreensão de uma estado considerado problemático e que ganha cada vez mais terreno no nosso dia a dia, muitas vezes sem termos consciência de tal. Foram, consequentemente, analisados os artigos científicos ou publicações já existentes nos últimos 2 anos, para que seja possível identificar e destacar o burnout nos seus diferentes aspectos, nomeadamente a sua definição, características, sintomas, possíveis fatores para o seu desenvolvimento, contextos, estratégias de coping para reduzir o seu impacto, e burnout no período da pandemia COVID-19. Assim, o trabalho constitui um objetivo de destaque para a importância de precauções a serem tomadas, alertando para as consequências negativas que este pode trazer para o individuo e para a Sociedade.