

BURNOUT NOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Data de aceite: 02/05/2025

Claúdia Borralho

Psicóloga da ULSBA

Ana Cláudio

Psicóloga da ULSBA

A presente comunicação insere-se no âmbito do ProGeRPSi – Programa de Gestão de Riscos Psicossociais nos Trabalhadores da ULSBA, e teve como objetivo sensibilizar para o fenómeno do burnout entre os profissionais de saúde, promovendo a literacia em saúde mental e o bem-estar organizacional.

O burnout, classificado como fenómeno ocupacional pela Organização Mundial da Saúde (CID-11, código QD85), constitui uma resposta disfuncional ao stress crónico no trabalho, sendo prevalente em contextos de elevada exigência física e emocional como a área da saúde. Caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e perceção de baixa realização profissional (Maslach & Jackson, 1981), com implicações significativas ao nível da saúde mental e do desempenho organizacional.

Como principais fatores de risco associados ao burnout estão a carga de trabalho excessiva, falta de autonomia, desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional, relações laborais difíceis, entre outros.

Algumas das consequências desta condição vão desde alterações físicas e emocionais como alterações do sono e apetite, fadiga constante, dores musculares crónicas, labilidade emocional, ansiedade, depressão, comportamentos agressivos, até ao absentismo, presentismo e erros na prática profissional.

No âmbito do ProGeRPSi – Programa de Gestão de Riscos Psicossociais na ULSBA, foi delineada e implementada uma intervenção estruturada de cariz psicoeducativo, destinada a promover a saúde psicológica no local de trabalho – programa Vita-Q. Esta intervenção tem como base teórica os modelos cognitivo-comportamental e de psicologia positiva, integrando estratégias validadas empiricamente para a promoção da resiliência, autorregulação emocional e bem-estar psicológico (Seligman, 2011, 2018; Wright et al., 2018).

A metodologia assenta em nove sessões de grupo com frequência semanal, dirigidas a pequenos grupos (entre 6 a 12 participantes), com conteúdos programáticos centrados na comunicação interpessoal, gestão de conflitos, tomada de decisão, resiliência, stress, burnout e estratégias de relaxamento, motivação e auto estima. A estrutura das sessões inclui exercícios de resolução de problemas, brainstorming e treino de competências, promovendo a coesão grupal, a partilha de vivências e o suporte mútuo.

A avaliação do impacto da intervenção recorre a instrumentos psicométricos validados como o BSI (Derogatis, 1993; versão portuguesa Canavarro, 1995), o COPSOQ II (Kristensen, 2001; versão portuguesa Silva et al., 2011) e o WHOQOL-BREF (WHOQOL Group, 1994, versão portuguesa Canavarro et al., 2006), permitindo aferir alterações nos riscos psicossociais, burnout, qualidade de vida e sintomatologia psicopatológica.

A comunicação teve como finalidade divulgar o programa, sublinhando a importância da intervenção precoce e da abordagem integrativa na promoção da saúde mental e da saúde ocupacional.