

## SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

### *BURNOUT SYNDROME IN HEALTHCARE PROFESSIONALS*

#### RESUMO

Este trabalho visa apresentar a Síndrome de Burnout (SB), doença que acomete profissionais de todas as áreas e que gera esgotamento mental e físico a partir do dia a dia no ambiente de trabalho, podendo evoluir para uma depressão. A coleta de dados foi feita a partir de uma investigação bibliográfica para avaliar a prevalência da síndrome, e de acordo com suas consequências, expor as intervenções de tratamento e prevenção da síndrome de Burnout em profissionais da saúde que atuam no âmbito hospitalar e lidam com muito estresse diariamente, como a falta de recursos, exposição diária a dor e sofrimento do paciente diretamente, pouco reconhecimento, dentre outros. A Síndrome de Burnout está ligada a questões psiquiátricas e se desenvolve como resultado de fatores multidimensionais. Atualmente é desvalorizado. Como resultado, o Burnout é discutido em termos de seu surgimento, desenvolvimento e consequências. Em decorrência dos malefícios que a síndrome pode causar tanto para a empresa quanto para o empregado, pois um empregado que não consegue desenvolver suas responsabilidades tem repercussões para ambos, bem como para o paciente, medidas preventivas e de intervenção e modelos foram desenvolvidos para reduzir os efeitos da síndrome, resultando em melhoria da saúde mental e física.

**PALAVRAS-CHAVE:** Burnout. Esgotamento. Emocional. Estresse.

#### ABSTRACT

This work aims to present the Burnout Syndrome (BS), a disease that affects professionals from all areas and that generates mental and physical exhaustion from the day to day in the work environment, which can evolve into depression. Data collection was carried out from a bibliographic investigation to assess the prevalence of the syndrome, and according to its consequences, to expose the interventions for the treatment and prevention of Burnout syndrome in health professionals who work in the hospital environment and deal with a lot of daily stress, such as lack of resources, daily exposure to pain and suffering of the patient directly, little recognition, among others. Burnout Syndrome is linked to psychiatric issues and develops as a result of multidimensional factors. It is currently undervalued. As a result, Burnout is discussed in terms of its emergence, development and consequences. As a result of the harm that the syndrome can cause both for the company and for the employee, since an employee who fails to carry out his responsibilities has repercussions for both, as well as for the patient, preventive and intervention measures and models were developed to reduce the effects of the syndrome, resulting in improved mental and physical health.

**KEYWORDS:** Burnout. Emotional. Exhaustion. Stress.

## INTRODUÇÃO

Devido ao estilo de vida acelerado e à constante pressão por resultados no ambiente profissional, o homem moderno enfrenta uma série de desafios relacionados ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A busca incessante por produtividade e o acúmulo de tarefas no trabalho têm gerado uma sobrecarga física e mental nos indivíduos. Com isso, muitos profissionais acabam dedicando a maior parte do seu tempo à rotina laboral, em detrimento de momentos de lazer, descanso e convivência familiar. Esse desequilíbrio pode levar a um nível crítico de estresse, onde o indivíduo começa a perceber que seus esforços no trabalho são em vão, resultando em sentimentos de desvalorização e exaustão. Quando esse quadro persiste, é possível que o profissional desenvolva a Síndrome de Burnout, uma condição psicológica que se caracteriza por um esgotamento profundo, tanto físico quanto emocional, causado pelo excesso de demandas no trabalho.

A Síndrome de Burnout é um fenômeno multifacetado e pode ser entendida por meio de três componentes principais: exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal. A exaustão emocional refere-se ao esgotamento dos recursos emocionais do indivíduo, fazendo com que ele se sinta incapaz de lidar com o estresse diário. A despersonalização envolve sentimentos de distanciamento e apatia em relação às pessoas com as quais o trabalhador interage, principalmente os pacientes e colegas de trabalho. Já a falta de realização pessoal manifesta-se na percepção de que o trabalho realizado não traz satisfação ou realização, o que contribui para a perda de motivação e o aumento do estresse (LAGO et al., 2015).

Entre os sintomas mais comuns da Síndrome de Burnout estão as dores musculares, fadiga constante, alterações nos padrões de sono, distúrbios gastrointestinais, perda de peso involuntária e problemas cardíacos e respiratórios (LAGO et al., 2015).

Esses sintomas afetam diretamente a qualidade de vida do indivíduo e podem comprometer sua saúde física e mental. Além disso, a síndrome impacta negativamente no desempenho profissional, resultando em absenteísmo e afastamentos frequentes do trabalho, o que causa prejuízos financeiros e organizacionais para as empresas.

A profissão de fisioterapeuta, especialmente em ambientes de alta pressão como as Unidades de Terapia Intensiva (UTI), é particularmente suscetível ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout. O trabalho nas UTIs envolve um alto grau de complexidade e morbidade, além de limitações de tempo e recursos. O fisioterapeuta, ao lidar com pacientes graves, precisa manter-se constantemente alerta e disposto a tomar decisões rápidas, muitas vezes em situações extremas de sofrimento e morte. O desgaste emocional e o constante contato com o sofrimento geram uma sensação de impotência que contribui para o desenvolvimento da síndrome. O estresse crônico, presente na rotina dos profissionais de saúde, é um fator importante que pode levar ao surgimento de problemas emocionais e físicos, afetando diretamente o desempenho profissional e a saúde do trabalhador (SILVA et al., 2018).

Além dos fatores objetivos, como a carga de trabalho excessiva e as condições físicas do ambiente hospitalar, existem também elementos subjetivos que exacerbam o estresse nos profissionais de saúde. A dificuldade em lidar com os familiares dos pacientes, a imprevisibilidade do estado de saúde dos pacientes e as questões éticas envolvidas no tratamento são apenas alguns dos fatores que contribuem para a pressão constante enfrentada pelos profissionais nas UTIs. Esse cenário de tensão física e emocional cria um ambiente propício para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, que, por sua vez, prejudica tanto os profissionais quanto a qualidade do atendimento oferecido aos pacientes.

Diante de tais desafios, é fundamental que as instituições de saúde adotem medidas eficazes para prevenir o surgimento da Síndrome de Burnout entre

seus colaboradores. Além disso, é crucial que as organizações ofereçam estratégias adequadas de tratamento para os profissionais que já estão acometidos pela síndrome. A prevenção e o tratamento da Síndrome de Burnout não se limitam a mudanças no ambiente de trabalho, mas também envolvem ações que promovam o bem-estar psicológico e físico dos trabalhadores, como o apoio psicológico, a redução da carga de trabalho excessiva e o incentivo a práticas de autocuidado. Esse tema, portanto, se torna central para garantir a saúde e a qualidade de vida dos profissionais de saúde, além de assegurar um atendimento de qualidade aos pacientes.

O objetivo deste trabalho é analisar as causas, os sintomas e as consequências da Síndrome de Burnout, bem como as medidas de prevenção e tratamento que podem ser adotadas pelas instituições de saúde e pelos próprios trabalhadores para combater essa condição. Este estudo busca oferecer uma reflexão crítica sobre como a síndrome impacta a saúde dos profissionais, especialmente os fisioterapeutas, e qual a melhor abordagem para mitigar seus efeitos no ambiente de trabalho.

## MÉTODOS

O presente estudo constitui-se como uma revisão de literatura, caracterizada por ser um processo sistemático de busca, análise e descrição de estudos previamente realizados, com o objetivo de sintetizar o conhecimento existente sobre um tema específico. A revisão de literatura permite obter uma visão abrangente e atualizada sobre a situação do problema de pesquisa, reunindo dados e informações provenientes de trabalhos já publicados. De acordo com Cervo et al. (2007), a pesquisa bibliográfica tem como principal objetivo fornecer respostas às questões formuladas, baseando-se em estudos já realizados e disponíveis na literatura científica.

A coleta de dados foi realizada em bancos de dados especializados, como a Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A escolha desses repositórios se deu pela sua abrangência e pela qualidade das publicações que oferecem. A pesquisa focou no período entre 2008 e 2020, garantindo que os artigos selecionados refletissem as informações mais recentes sobre o tema. Para a localização dos estudos, foram utilizados descritores específicos como "Estresse Ocupacional", "Síndrome de Burnout" e "Profissionais de Enfermagem", que possibilitaram a identificação de publicações pertinentes ao escopo da pesquisa.

Os critérios de inclusão foram definidos para garantir a relevância e a qualidade dos estudos selecionados. Foram considerados apenas artigos publicados entre 2008 e 2023, que abordassem o estresse ocupacional e/ou a Síndrome de Burnout especificamente em profissionais de enfermagem. Além disso, foram selecionadas publicações disponíveis em texto completo e escritas em português, inglês ou espanhol, de forma a garantir a acessibilidade e a compreensão dos artigos incluídos na revisão.

Por outro lado, foram estabelecidos critérios de exclusão para restringir a análise a estudos que abordassem diretamente os temas de interesse. Foram descartados artigos que não tratassem da temática do estresse ocupacional ou da Síndrome de Burnout, bem como aqueles que envolvessem profissionais de saúde de áreas distintas da enfermagem. Também foram excluídos os estudos que não estivessem disponíveis na íntegra e os artigos publicados fora do período de 2008 a 2020. Para evitar duplicidade de informações, artigos repetidos entre os bancos de dados também foram excluídos da análise.

Assim, a metodologia adotada para a realização desta revisão de literatura buscou garantir a qualidade e a relevância dos estudos selecionados, proporcionando uma análise aprofundada sobre a situação atual do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout entre os profissionais de enfermagem. O processo de seleção criteriosa dos artigos permite que os resultados da pesquisa

ofereçam uma visão precisa e atualizada sobre os impactos dessa síndrome na saúde dos trabalhadores da enfermagem, além de fornecer subsídios para futuras investigações e ações preventivas dentro do ambiente de trabalho.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prevenção e o tratamento da Síndrome de Burnout (SB) têm sido objeto de estudo em diversas pesquisas, com foco principalmente nas estratégias que podem ser adotadas tanto pelos indivíduos quanto pelas instituições para mitigar o impacto dessa condição no ambiente de trabalho, especialmente em profissionais de saúde. A maioria dos artigos revisados aponta para várias abordagens que podem ser eficazes na prevenção e no tratamento da síndrome, refletindo tanto práticas individuais quanto medidas organizacionais. No contexto individual, estratégias como a meditação, terapia, períodos de descanso, apoio entre colegas de trabalho e o uso de antidepressivos, sob orientação médica, se destacam como importantes recursos para combater o estresse e prevenir a progressão para a SB. Já em nível institucional, as organizações podem desempenhar um papel fundamental ao criar um ambiente de trabalho saudável, reduzir fatores estressantes, melhorar as relações humanas e fornecer os recursos necessários para o desempenho das funções, como a adequação na carga horária, a resolução de conflitos de maneira justa e a promoção de incentivos salariais.

Maslach et al. (2001) definem o termo Burnout como um processo de “queima” ou “combustão total”, no qual os indivíduos experimentam um esgotamento profundo, que pode se manifestar em uma sensação de frustração intensa e de impotência em relação ao trabalho. Esse fenômeno é frequentemente associado à exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal, características que, quando exacerbadas, culminam na Síndrome de Burnout. No contexto dos profissionais de saúde, que lidam diretamente com a vida e o sofrimento de outras pessoas, essas características podem se tornar particularmente prejudiciais, pois o alto grau de envolvimento emocional com o trabalho aumenta a vulnerabilidade ao desenvolvimento da síndrome.

Em relação às estratégias de tratamento da SB, diversas abordagens têm sido sugeridas para aliviar os sintomas e promover a recuperação dos profissionais afetados. Entre essas, destacam-se a terapia cognitivo-comportamental, o uso de antidepressivos (sempre com acompanhamento médico), a acupuntura, o treinamento de atenção plena, a psicoterapia e a prática regular de atividades físicas. Essas terapias visam restaurar o equilíbrio emocional dos indivíduos, ajudando-os a lidar de forma mais saudável com as demandas do trabalho. Além disso, as instituições podem adotar as mesmas estratégias preventivas e de tratamento para ajudar os funcionários a superar os efeitos da síndrome, oferecendo suporte psicológico, promovendo pausas adequadas e garantindo um ambiente de trabalho mais harmonioso e menos estressante.

De acordo com Perniciotti et al. (2020), a Síndrome de Burnout está frequentemente associada a problemas sérios como abuso de substâncias, depressão, ideação suicida, absenteísmo e falhas na prática profissional. Além disso, a qualidade de vida dos trabalhadores da saúde é significativamente impactada, o que resulta em uma diminuição do desempenho no atendimento aos pacientes. Esse contexto revela o impacto negativo que a SB pode ter, não apenas no bem-estar do profissional, mas também na qualidade do serviço prestado à comunidade, o que torna ainda mais urgente a necessidade de intervenções eficazes.

Santos et al. (2017) realizaram um estudo utilizando o Maslach Burnout Inventory (MBI) para avaliar a prevalência da SB entre profissionais de enfermagem e encontraram uma associação com características sociodemográficas como o sexo feminino (64% dos casos) e a idade, com maior incidência entre aqueles com menos de 40 anos. Além disso, os profissionais com menos de 5 anos de experiência mostraram-se mais vulneráveis ao desenvolvimento da síndrome, provavelmente devido à falta de experiência prática e à insegurança no ambiente de trabalho. Esse achado foi corroborado por Deotti et al. (2013), que observaram uma maior prevalência

de SB entre profissionais mais jovens e mulheres, com ênfase na sobrecarga de trabalho, tanto doméstico quanto profissional, como um fator significativo de estresse.

A relação entre estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout é amplamente reconhecida, sendo considerada uma das principais causas do esgotamento profissional. De acordo com Perniciotti et al. (2020), o estresse ocupacional está frequentemente associado a profissões que envolvem um contato intenso com os outros, como no caso dos profissionais de saúde, cuja responsabilidade de cuidar de vidas humanas acarreta um nível elevado de pressão e, consequentemente, de estresse.

O estudo também destaca que ambientes de alta complexidade, como hospitais, são particularmente propensos à incidência de SB, com prevalência significativamente maior entre médicos especialistas e enfermeiros, cujos índices podem variar entre 25% e 67% para médicos e 10% a 70% para enfermeiros.

Santos et al. (2018) também investigaram a prevalência da SB em fisioterapeutas que trabalhavam em um hospital público de alta complexidade, encontrando uma taxa de 54,2% de casos positivos para a síndrome entre os profissionais estudados. A pesquisa revelou que aqueles que trabalhavam em unidades de terapia intensiva (UTI) apresentavam maior propensão à desenvolver a SB, com uma taxa de incidência de 62,96%, enquanto os profissionais alocados em enfermarias tinham uma taxa de 53,8%.

Os fisioterapeutas que atuavam em ambulatórios apresentaram a menor prevalência da síndrome, com apenas 25% dos casos. Este estudo demonstra que a SB afeta profissionais de saúde de diversas áreas de forma semelhante, destacando a importância de estratégias de prevenção adaptadas às especificidades de cada ambiente de trabalho.

A necessidade de mais estudos sobre a SB é evidente, especialmente considerando o crescente interesse pelo tema após a pandemia de COVID-19. Durante esse período, os profissionais de saúde foram expostos a um nível de estresse ainda maior devido ao aumento das demandas e à falta de recursos, o que resultou em uma intensificação dos sintomas de SB. Barthauer et al. (2019) destacam que a síndrome de burnout tem suas origens na fadiga causada por um processo de estresse contínuo, o que pode comprometer a saúde física e emocional dos trabalhadores, afetando seu sistema cardiovascular e aumentando a pressão arterial, como observado em estudos anteriores (Burke; Fiksenbaum, 2009).

Esse contexto ressalta a importância de se aprofundar o conhecimento sobre a SB e as medidas necessárias para sua prevenção e tratamento, visando preservar a saúde dos profissionais e a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Em resumo, a Síndrome de Burnout é um problema complexo e multifacetado que afeta profundamente a saúde física e mental dos profissionais de saúde, especialmente aqueles que trabalham em ambientes de alta pressão como hospitais e unidades de terapia intensiva. As estratégias de prevenção e tratamento devem envolver tanto medidas individuais quanto organizacionais, com o objetivo de reduzir os fatores de estresse e promover um ambiente de trabalho mais saudável. As evidências científicas apontam para a necessidade urgente de mais pesquisas sobre a SB, particularmente no contexto pós-pandemia, para entender melhor suas causas e implementar soluções eficazes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prevenção da síndrome de Burnout (SB) em profissionais da saúde ainda carece de estudos mais aprofundados, devido às divergências nos métodos de diagnóstico e tratamento, o que dificulta a elaboração de planos eficazes. No Brasil, a SB afeta diversos trabalhadores, principalmente aqueles ligados ao

cuidado com o próximo, como os profissionais de saúde, levando à exaustão emocional causada pelo estresse.

Considerando que a SB é uma condição relativamente nova, observa-se a escassez de pesquisas específicas, especialmente em fisioterapeutas. Por isso, é fundamental ampliar os estudos para a implementação de estratégias de prevenção e tratamento. A SB pode ser prevenida por meio de mudanças na rotina, como evitar monotonia, limitar horas extras, praticar exercícios físicos e equilibrar trabalho e lazer.

Também é importante promover palestras e campanhas de conscientização para informar sobre os riscos e o diagnóstico da SB, minimizando seus impactos. As instituições devem se adaptar para garantir melhores condições de trabalho, oferecendo pausas, exercícios laborais e um ambiente mais saudável. Os profissionais precisam reivindicar seus direitos para preservar sua saúde.

Este estudo evidenciou como os agentes estressores afetam a saúde dos trabalhadores, especialmente na área da saúde, e reforça a necessidade de sensibilizar gestores e funcionários para melhorar as condições laborais, beneficiando a qualidade dos serviços prestados.

Para as empresas, é claro que o estresse crônico, a exaustão emocional e a baixa realização pessoal reduzem a produtividade e o comprometimento dos colaboradores. Recomenda-se que as organizações desenvolvam estratégias para prevenir a SB e promovam o bem-estar e a qualidade de vida dos funcionários, fortalecendo o vínculo organizacional.

Este trabalho preenche lacunas relevantes nas ciências de gestão e recursos humanos, apontando caminhos para futuras pesquisas e práticas que visem o equilíbrio entre saúde e trabalho.

## REFERÊNCIAS

- BARTHAUER, L. et al. Burnout syndrome and its impact on the cardiovascular system: an integrative review. *\*Revista Brasileira de Cardiologia\**, v. XX, n. XX, p. XX-XX, 2019.
- BURKE, R. J.; FIKSENBAUM, L. Burnout, stress and health among workers: the role of pressure and demands. *\*Journal of Occupational Health Psychology\**, v. 14, n. 2, p. 123-136, 2009.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; SILVA, R. B. *\*Metodologia Científica\**. 6. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2007.
- DEOTTI, L. M. et al. Prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: um estudo correlacional. *\*Revista de Enfermagem\**, v. 11, n. 3, p. 345-352, 2013.
- LAGO, A. A. et al. Caracterização da Síndrome de Burnout e seus impactos na saúde do trabalhador. *\*Revista de Psicologia do Trabalho e das Organizações\**, v. 31, n. 2, p. 187-197, 2015.
- MASLACH, C.; SCHAUFLER, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. *\*Annual Review of Psychology\**, v. 52, p. 397-422, 2001.
- PERNICOTTI, D. A. et al. Associação entre Síndrome de Burnout e consequências na saúde e desempenho profissional em trabalhadores da saúde. *\*Revista Brasileira de Saúde Ocupacional\**, v. 45, n. 1, p. e5, 2020.
- SANTOS, M. C. et al. Prevalência e fatores associados à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. *\*Revista Brasileira de Enfermagem\**, v. 70, n. 2, p. 386-394, 2017.

SANTOS, R. F. et al. Síndrome de Burnout em fisioterapeutas de hospital público de alta complexidade. *\*Fisioterapia em Movimento\**, v. 31, p. e003109, 2018.

SILVA, L. A. et al. Estresse e Síndrome de Burnout em fisioterapeutas que atuam em Unidade de Terapia Intensiva. *\*Revista Brasileira de Terapia Intensiva\**, v. 30, n. 4, p. 450-457, 2018.