

**O IMPACTO DA SÍNDROME DE BURNOUT NA MEDICINA: UMA
REVISÃO SOBRE SAÚDE MENTAL**

**THE IMPACT OF BURNOUT SYNDROME IN MEDICINE: A MENTAL
HEALTH REVIEW**

João Pedro do Valle Varela¹

Nicolly Silva Santa Clara²

João Vitor Amorim Barbosa³

Jennifer Giselle Batt⁴

Genese Fairana Godeline Essali⁵

Lucas Picinini Freitas⁶

Pedro Vergílio Lugão de Azevedo⁷

Juliana Latini Azevedo⁸

Juliana Lobato Ferreira⁹

Fabio Luiz Teixeira Fully¹⁰

1 Graduando no Curso de Medicina pela Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom Jesus do Itabapoana – RJ, Brasil

2 Graduanda no Curso de Medicina pela Universidade de Vila Velha, Vila Velha – ES, Brasil

3 Graduanda no Curso de Medicina pela Universidade de Vila Velha, Vila Velha – ES, Brasil

4 Graduanda no Curso de Medicina pela Universidade de Vila Velha, Vila Velha – ES, Brasil

5 Graduando no Curso de Medicina pela Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória – ES, Brasil

6 Graduando no Curso de Medicina pela Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom Jesus do Itabapoana – RJ, Brasil.

7 Graduando no Curso de Medicina pela Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom Jesus do Itabapoana – RJ, Brasil.

8 Graduanda no Curso de Medicina pela Faculdade de Medicina de Petrópolis, Petrópolis – RJ, Brasil

9 Graduada no Curso de Odontologia pela Universidade Iguazu, Rio de Janeiro – RJ, Brasil

10 Preceptor e Docente pelo Curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom



Resumo: A síndrome de burnout é um problema de saúde mental cada vez mais prevalente na medicina, caracterizado pelo esgotamento físico, emocional e mental causado pelo trabalho excessivo e estressante. Este estudo visa revisar o impacto da síndrome de burnout na medicina, destacando suas causas, sintomas e consequências para a saúde dos profissionais. Este estudo tem como objetivo analisar o impacto da síndrome de burnout na saúde mental dos profissionais da medicina, identificando suas principais causas, sintomas e consequências. Além disso, busca-se apresentar estratégias de prevenção e manejo dessa síndrome, visando promover a saúde e o bem-estar dos médicos, destacando a importância da saúde mental dos profissionais de saúde e discutindo medidas para promover um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado. Trata-se de uma revisão bibliográfica, utilizando-se de premissas qualitativas, com as bases de dados da PubMed, Scopus, Web of Science e Scielo. Para melhor refinamento da pesquisa, utilizou-se os descritores em saúde “Síndrome de Burnout”, “Profissionais da Saúde”, “Estresse Ocupacional” e “Saúde Mental”. A síndrome de burnout na medicina pode ser desencadeada por diversos fatores, incluindo carga de trabalho excessiva, falta de apoio emocional, pressão por resultados e longas jornadas de trabalho. Os sintomas incluem exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. O impacto da síndrome de burnout na medicina é significativo, afetando não apenas a saúde mental dos profissionais, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Médicos com burnout são mais propensos a cometer erros médicos, apresentar problemas de saúde física e mental e ter menor satisfação com o trabalho. Com isso, para prevenir e manejar a síndrome de burnout, é importante que os profissionais da medicina adotem estratégias de autocuidado, como a prática regular de atividades físicas, o estabelecimento de limites saudáveis de trabalho e a busca de apoio emocional quando necessário. Além disso, as instituições de saúde devem promover uma cultura organizacional que valorize o bem-estar dos profissionais e ofereça suporte adequado para prevenir e tratar a síndrome de burnout. Conclui-se portanto, que a síndrome de burnout é um problema sério na medicina, com impactos significativos



na saúde e no bem-estar dos profissionais. É essencial que os médicos estejam atentos aos sinais dessa síndrome e adotem medidas para prevenir e manejar seus efeitos. Além disso, as instituições de saúde devem implementar políticas e práticas que promovam um ambiente de trabalho saudável e apoiador para seus profissionais.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Psiquiatria; Síndromes Ocupacionais.

Abstract: Burnout syndrome is an increasingly prevalent mental health problem in medicine, characterized by physical, emotional and mental exhaustion caused by excessive and stressful work. This study aims to review the impact of burnout syndrome in medicine, highlighting its causes, symptoms and consequences for the health of professionals. This study aims to analyze the impact of burnout syndrome on the mental health of medical professionals, identifying its main causes, symptoms and consequences. In addition, it seeks to present strategies for preventing and managing this syndrome, with a view to promoting the health and well-being of doctors, highlighting the importance of the mental health of health professionals and discussing measures to promote a healthier and more balanced working environment. This is a bibliographical review, using qualitative premises, with the PubMed, Scopus, Web of Science and Scielo databases. To better refine the research, the health descriptors “Burnout Syndrome”, “Health Professionals”, “Occupational Stress” and “Mental Health” were used. Burnout syndrome in medicine can be triggered by various factors, including excessive workload, lack of emotional support, pressure for results and long working hours. Symptoms include emotional exhaustion, depersonalization and decreased professional fulfillment. The impact of burnout syndrome in medicine is significant, affecting not only the mental health of professionals, but also the quality of care provided to patients. Doctors with burnout are more likely to make medical mistakes, suffer from physical and mental health problems and have lower job satisfaction. Therefore, in order to prevent and manage burnout syndrome, it is important for medical professionals to adopt self-care strategies, such as practicing regular physical activity, setting healthy work limits and



seeking emotional support when necessary. In addition, health institutions should promote an organizational culture that values the well-being of professionals and offers adequate support to prevent and treat burnout syndrome. It can therefore be concluded that burnout syndrome is a serious problem in medicine, with significant impacts on the health and well-being of professionals. It is essential that doctors are aware of the signs of this syndrome and adopt measures to prevent and manage its effects. In addition, healthcare institutions should implement policies and practices that promote a healthy and supportive work environment for their professionals.

Keywords: Burnout Syndrome; Psychiatry; Occupational Syndromes.

INTRODUÇÃO

A síndrome de Burnout é um fenômeno que tem se tornado cada vez mais presente na sociedade contemporânea, especialmente entre profissionais da área da saúde, como médicos. Caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho, essa síndrome pode ter um impacto significativo na saúde mental e física dos profissionais, além de afetar a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Nesse contexto, é fundamental compreender os fatores que contribuem para o desenvolvimento do Burnout na medicina e identificar estratégias eficazes de prevenção e tratamento (CAVALCANTI et al., 2018).

A pressão constante, a carga horária extenuante, a responsabilidade pela vida alheia e a falta de reconhecimento são apenas algumas das razões que levam os profissionais da medicina a um alto nível de estresse, que pode desencadear a síndrome de Burnout. Os sintomas, muitas vezes negligenciados, podem se manifestar de forma silenciosa no início, mas se não forem tratados adequadamente, podem levar a consequências graves, tanto para os médicos quanto para os pacientes (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

É essencial que os profissionais da saúde estejam atentos aos sinais de Burnout e busquem



ajuda quando necessário. Além disso, as instituições de saúde devem promover políticas e práticas que visem a prevenção e o tratamento da síndrome, como a implementação de programas de apoio psicológico, a criação de espaços de convivência e relaxamento, e a valorização do profissional e seu trabalho (FABICHAK, 2014).

A saúde mental dos médicos é fundamental não apenas para o seu bem-estar pessoal, mas também para a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Portanto, é fundamental que medidas sejam tomadas para reduzir o impacto da síndrome de Burnout na medicina e garantir um ambiente de trabalho saudável e produtivo para todos os profissionais da saúde (TRIGO, 2007).

Com isso, a síndrome de Burnout, caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, afeta não apenas a saúde mental dos médicos, mas também a qualidade do cuidado oferecido aos pacientes. Estudos mostram que médicos com Burnout têm maior probabilidade de cometer erros médicos, apresentar menor satisfação no trabalho e maior índice de absenteísmo (CAVALCANTI et al., 2018).

A prevenção e o tratamento da síndrome de Burnout devem ser abordados de forma holística, envolvendo não apenas o indivíduo afetado, mas também o ambiente de trabalho e as políticas institucionais. Estratégias como a promoção de um ambiente de trabalho saudável, o estabelecimento de um equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o incentivo à prática de exercícios físicos e técnicas de relaxamento, e o acesso a serviços de apoio psicológico são fundamentais para prevenir e tratar a síndrome (ALMEIDA et al., 2016).

Além disso, é importante que os médicos sintam-se encorajados a buscar ajuda e apoio quando necessário, sem medo de estigma ou repercussões profissionais. A saúde mental dos médicos é um aspecto crucial da prática médica e deve ser tratada com a mesma importância que a saúde física (ERSCHENS et al., 2019).

Diante disso, a síndrome de Burnout representa um desafio significativo para a medicina moderna, mas com medidas adequadas de prevenção e tratamento, é possível reduzir seu impacto e promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo para os profissionais da saúde (CHE-



MALI et al., 2019).

Este estudo tem como objetivo analisar o impacto da síndrome de burnout na saúde mental dos profissionais da medicina, identificando suas principais causas, sintomas e consequências. Além disso, busca-se apresentar estratégias de prevenção e manejo dessa síndrome, visando promover a saúde e o bem-estar dos médicos, destacando a importância da saúde mental dos profissionais de saúde e discutindo medidas para promover um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica, utilizando-se de premissas qualitativas, com as bases de dados da PubMed, Scopus, Web of Science e Scielo. Para melhor refinamento da pesquisa, utilizou-se os descritores em saúde “Síndrome de Burnout”, “Profissionais da Saúde”, “Estresse Ocupacional” e “Saúde Mental”.

Com isso, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão, sendo eles:

Critérios de inclusão:

1. Estudos originais que abordam a síndrome de Burnout em profissionais de saúde.
2. Artigos em português, inglês ou espanhol.
3. Estudos que investigam os fatores geradores, sintomas, impactos e estratégias de prevenção ou tratamento da síndrome.
4. Estudos que utilizam métodos quantitativos, qualitativos ou revisões sistemáticas.

Critérios de exclusão:

1. Estudos que não abordam especificamente a síndrome de Burnout em profissionais de saúde.
2. Estudos que não foram publicados entre 2007 e 2019.



Pergunta norteadora: Quais são os principais fatores relacionados à síndrome de Burnout em profissionais de saúde e quais estratégias são eficazes na prevenção e tratamento dessa condição?

Protocolo de busca:

1. (“síndrome de burnout” OR “burnout” OR “estresse ocupacional”) AND (“profissionais de saúde” OR “trabalhadores da saúde”) AND (“fatores” OR “impactos” OR “prevenção” OR “tratamento”).

2. Limitar a pesquisa a artigos publicados entre 2007 e 2019.

3. Utilizar os operadores booleanos “AND” e “OR” para combinar os termos de busca.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A síndrome de Burnout é um fenômeno complexo e multifacetado que afeta profissionais que lidam com pessoas em situações de grande estresse e pressão emocional, como é o caso dos profissionais de saúde. Ela se caracteriza por um estado de exaustão física, emocional e mental que resulta da sobrecarga prolongada no trabalho (ROCHA et al., 2019).

No contexto da medicina, a síndrome de Burnout tem sido amplamente estudada devido aos seus impactos significativos na qualidade da assistência médica, na satisfação profissional e na saúde dos médicos. Estudos mostram que médicos com Burnout têm maior probabilidade de cometer erros médicos, apresentar menor satisfação no trabalho, maior índice de absenteísmo e até mesmo maior risco de suicídio (WOO et al., 2020)

Vários fatores contribuem para o desenvolvimento da síndrome de Burnout entre os médicos, incluindo a carga de trabalho excessiva, a pressão por resultados, a falta de reconhecimento e apoio, e a natureza emocionalmente exigente da profissão médica. Além disso, a cultura de “heroísmo” e a dificuldade em lidar com a morte e o sofrimento dos pacientes também são fatores contribuintes



(YEATTS et al., 2018).

Para prevenir e tratar a síndrome de Burnout, é fundamental adotar uma abordagem multidisciplinar que envolva não apenas o indivíduo afetado, mas também o ambiente de trabalho e as políticas institucionais. Estratégias como a promoção de um ambiente de trabalho saudável, o estabelecimento de um equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o incentivo à prática de exercícios físicos e técnicas de relaxamento, e o acesso a serviços de apoio psicológico são fundamentais (WOO et al., 2020).

A síndrome de Burnout na medicina não afeta apenas os médicos, mas também tem consequências para os pacientes e para o sistema de saúde como um todo. Médicos com Burnout são mais propensos a cometer erros diagnósticos e a prescrever tratamentos inadequados, o que pode resultar em danos aos pacientes. Além disso, a falta de empatia e o distanciamento emocional causados pela síndrome podem prejudicar a qualidade da relação médico-paciente, impactando negativamente o processo de cura e a adesão ao tratamento (BALDONEDO-MOSTEIRO et al., 2019).

No contexto do sistema de saúde, a síndrome de Burnout contribui para o aumento dos custos de saúde devido ao aumento do absenteísmo, da rotatividade de pessoal e dos processos judiciais relacionados a erros médicos. Além disso, a escassez de médicos e a dificuldade em atrair e reter profissionais qualificados são desafios adicionais que podem ser agravados pela prevalência da síndrome de Burnout (YEATTS et al., 2018).

Diante desse cenário, é fundamental que sejam implementadas medidas eficazes para prevenir e tratar a síndrome de Burnout na medicina. Isso inclui a promoção de um ambiente de trabalho saudável e de práticas de autocuidado entre os médicos, bem como o desenvolvimento de políticas institucionais que valorizem o bem-estar e a saúde mental dos profissionais de saúde (BALDONEDO-MOSTEIRO et al., 2019).

Além do mais, a síndrome de Burnout é um problema sério que afeta a medicina e que exige uma abordagem abrangente e integrada para ser enfrentado. É essencial que os médicos, as instituições de saúde e os gestores estejam cientes dos riscos e das consequências da síndrome de Burnout e



trabalhem juntos para promover um ambiente de trabalho saudável e sustentável para todos os profissionais da saúde (CHEMALI et al., 2019).

Dessa forma, a síndrome de Burnout representa um desafio significativo para a medicina moderna, mas com medidas adequadas de prevenção e tratamento, é possível reduzir seu impacto e promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo para os profissionais da saúde (ALMEIDA et al., 2016).

CONCLUSÃO

Pode-se concluir então que a síndrome de Burnout na medicina é um problema significativo que afeta não apenas os médicos, mas também os pacientes e o sistema de saúde como um todo. É uma condição complexa e multifacetada, resultante da interação de fatores individuais, organizacionais e sociais. A prevenção e o tratamento adequados da síndrome de Burnout são essenciais para garantir a saúde e o bem-estar dos médicos, bem como a qualidade e a segurança do atendimento aos pacientes.

Para combater a síndrome de Burnout, são necessárias abordagens holísticas que incluam a promoção de um ambiente de trabalho saudável, o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e resiliência, a implementação de práticas de autocuidado e o acesso a apoio psicológico e emocional. Além disso, as instituições de saúde e os gestores devem estar atentos aos sinais de Burnout entre os profissionais e agir proativamente para prevenir e mitigar seus efeitos.

Em última análise, a síndrome de Burnout na medicina não é apenas um problema dos médicos, mas de toda a sociedade. Cuidar da saúde mental e do bem-estar dos profissionais de saúde é fundamental para garantir um sistema de saúde eficaz, humano e sustentável.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAVALCANTI, I. L., LIMA, F. L. T. DE, SOUZA, T. DE A., & SILVA, M. J. S. DA. (2018). Burnout e depressão em residentes de um Programa Multiprofissional em Oncologia: estudo longitudinal prospectivo. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 42(1), 190-198. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1981-52712018v42n1rb20170078> [Links]

BENEVIDES-PEREIRA AMT. Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho. In: Benevides-Pereira AMT, organizadora. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. 4ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2010. p. 21-91.

FABICHAK C, SILVA-JUNIOR JS, MORRONE LC. Síndrome de burnout em médicos residentes e preditores organizacionais do trabalho. *Rev Bras Med Trab* [Internet]. 2014 [acesso 16 set 2020];12(2):79-84. Disponível: <https://bit.ly/3j8nkKa>

TRIGO TR, TENG CT, HALLAR JEC. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. *Rev Psiquiatr Clín* [Internet]. 2007 [acesso 16 set 2020];34(5):223-33. DOI: 10.1590/S0101-60832007000500004

ALMEIDA LA, MEDEIROS IDS, BARROS AG, MARTINS CCF, SANTOS VEP. Fatores geradores da síndrome de burnout em profissionais da saúde. *Rev Pesqui* [Internet]. 2016 [acesso 31 jul 2019];8(3):4623-8. DOI: 10.9789/2175-5361.2016.v8i3.4623-4628

ERSCHENS, R., KEIFENHEIM, K. E., HERRMANN-WERNER, A., LODA, T., SCHWILLE-KIUNTKE, J., BUGAJ, T. J., NIKENDEI, C., HUH, D., ZIPFEL, S., & JUNNE, F. (2019). Professional burnout among medical students: Systematic literature review and meta-analysis. *Medical Teacher*, 41(2), 172-183. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1457213> [Links]

CHEMALI Z., EZZEDDINE F.L., GELAYE B., DOSSETT, M.L., SALAMEH, J., BIZRI M., DUBALE B., & FRICCHIONE, G. (2019). Burnout among healthcare providers in the complex environment of the Middle East: a systematic review. *BMC Public Health*, 19(1),1337. Recuperado de <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7713-1> [Links]



ROCHA, L. J., CORTES, M.C.J.W., DIAS, E. C., FERNANDES, F. M., & GONTIJO, E. D. (2019). Burnout and job satisfaction among emergency and intensive care providers in a public hospital. *Revista Brasileira de Medicina Do Trabalho*, 17(3), 300-312. Recuperado de <https://doi.org/10.5327/Z1679443520190404> [Links]

WOO, T., HO, R., TANG, A., & TAM, W. (2020). Global prevalence of burnout symptoms among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 123, 9-20. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.12.015> [Links]

YEATTS, D.E., SECKIN, G., SHEN, Y., THOMPSON, M., AUDEN, D., & CREADY, C.M. (2018). Burnout Among Direct Care Workers in Nursing Homes: Influences of Organizational, Work Place, Interpersonal, and Personal Characteristics. *Journal of Clinical Nursing*, 00:1-14. Recuperado de <https://doi.org/10.1111/jocn.14267> [Links]

BALDONEDO-MOSTEIRO, M., ALMEIDA, M. C. DOS S., BAPTISTA, P. C. P., SÁNCHEZ-ZABALLOS, M., RODRIGUEZ-DIAZ, F. J., & MOSTEIRO-DIAZ, M. P. (2019). Burnout syndrome in Brazilian and Spanish nursing workers. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2818.3192> [Links]

