



**FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES EFICAZES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
 PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**RISK FACTORS AND EFFECTIVE INTERVENTIONS FOR BURNOUT SYNDROME AMONG
 HEALTH PROFESSIONALS: A LITERATURE REVIEW**

**FACTORES DE RIESGO E INTERVENCIONES EFICACES PARA EL SÍNDROME DE BURNOUT
 ENTRE LOS PROFESIONALES SANITARIOS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

Cleudson Luiz da Silva Júnior¹, Raul Muzzi Barcelos¹, Mateus Sousa Gonçalves¹, Jéssica dos Santos Muniz¹,
 Gabrielly Carolliny de Souza Alvarenga¹

e565348

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i6.5348>

PUBLICADO: 06/2024

RESUMO

A síndrome de Burnout, caracterizada por esgotamento físico, emocional e mental, é prevalente entre profissionais de saúde devido às altas demandas e exposição contínua ao sofrimento alheio. Objetivo: A revisão bibliográfica realizada neste estudo visa abordar evidências recentes sobre os principais fatores de risco e as intervenções eficazes na síndrome de burnout em profissionais da saúde. Métodos: Realizou-se uma busca sistemática na literatura científica publicada entre 2009 e 2024 nas bases de dados PubMed, *Web of Science*, Scopus e Google Scholar. Foram identificados 690 estudos, dos quais 33 preencheram todos os critérios de inclusão e foram analisados detalhadamente. Resultados e Discussão: A revisão revelou alta prevalência de Burnout entre profissionais de saúde, com fatores de risco organizacionais (sobrecarga de trabalho, falta de apoio institucional) e individuais (perfeccionismo, baixa resiliência) significativos. Intervenções eficazes incluem reestruturação de turnos, programas de reconhecimento, técnicas de *mindfulness* e suporte psicológico. A implementação de estratégias de suporte social e uso de tecnologias de saúde mental também se mostraram promissoras. A integração de intervenções organizacionais e individuais é essencial para reduzir os efeitos do Burnout. Conclusão: A prevenção e o manejo do Burnout requerem intervenções multifacetadas que abordem tanto o ambiente de trabalho quanto as necessidades pessoais dos profissionais de saúde. A implementação de políticas de saúde pública e programas de apoio contínuos é fundamental para garantir a saúde mental dos profissionais de saúde e a qualidade do atendimento ao paciente.

PALAVRAS-CHAVE: Fatores de risco. Intervenções eficazes. Profissionais de saúde. Síndrome de Burnout. Prevenção.

ABSTRACT

Burnout syndrome, characterized by physical, emotional and mental exhaustion, is prevalent among health professionals due to the high demands and continuous exposure to the suffering of others. Objective: The literature review carried out in this study aims to address recent evidence on the main risk factors and effective interventions for burnout syndrome in healthcare professionals. Methods: A systematic search was carried out of scientific literature published between 2009 and 2024 in the PubMed, Web of Science, Scopus and Google Scholar databases. A total of 690 studies were identified, of which 33 met all the inclusion criteria and were analyzed in detail. Results and Discussion: The review revealed a high prevalence of Burnout among health professionals, with significant organizational (work overload, lack of institutional support) and individual (perfectionism, low resilience) risk factors. Effective interventions include shift restructuring, recognition programs, mindfulness techniques and psychological support. The implementation of social support strategies and the use of mental health technologies have also shown promise. The integration of organizational and individual interventions is essential to reduce the effects of burnout. Conclusion: The prevention and management of burnout requires multifaceted interventions that address both the work environment and the personal needs of health professionals. The implementation of public health policies and ongoing support programs is key to ensuring the mental health of healthcare workers and the quality of patient care.

KEYWORDS: Risk factors. Effective interventions. Health professionals. Burnout syndrome. Prevention.

¹ Acadêmico (a) de Medicina.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES EFICAZES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Cleudson Luiz da Silva Júnior, Raul Muzzi Barcelos, Mateus Sousa Gonçalves,
Jéssica dos Santos Muniz, Gabrielly Caroliny de Souza Alvarenga

RESUMEN

El síndrome de burnout, caracterizado por el agotamiento físico, emocional y mental, es frecuente entre los profesionales sanitarios debido a las elevadas exigencias y a la exposición continua al sufrimiento ajeno. Objetivo: La revisión bibliográfica realizada en este estudio pretende abordar la evidencia reciente sobre los principales factores de riesgo y las intervenciones eficaces para el síndrome de burnout en profesionales sanitarios. Métodos: Se realizó una búsqueda sistemática de la literatura científica publicada entre 2009 y 2024 en las bases de datos PubMed, Web of Science, Scopus y Google Scholar. Se identificaron un total de 690 estudios, de los cuales 33 cumplían todos los criterios de inclusión y fueron analizados en detalle. Resultados y Discusión: La revisión reveló una alta prevalencia de burnout entre los profesionales sanitarios, con importantes factores de riesgo organizativos (sobrecarga de trabajo, falta de apoyo institucional) e individuales (perfeccionismo, baja resiliencia). Entre las intervenciones eficaces se encuentran la reestructuración de turnos, los programas de reconocimiento, las técnicas de mindfulness y el apoyo psicológico. La aplicación de estrategias de apoyo social y el uso de tecnologías de salud mental también han resultado prometedores. La integración de intervenciones organizativas e individuales es esencial para reducir los efectos del burnout. Conclusión: La prevención y el tratamiento del burnout requieren intervenciones polifacéticas que aborden tanto el entorno laboral como las necesidades personales de los profesionales sanitarios. La aplicación de políticas de salud pública y de programas de apoyo continuado es clave para garantizar la salud mental de los profesionales sanitarios y la calidad de la atención a los pacientes.

PALABRAS CLAVE: Factores de riesgo. Intervenciones eficaces. Profesionales de la salud. Síndrome de Burnout. Prevención.

INTRODUÇÃO

A síndrome de Burnout, definida como um estado de esgotamento físico, emocional e mental causado pelo envolvimento prolongado em situações emocionalmente exigentes, tem sido amplamente estudada em diversas profissões, sendo especialmente prevalente entre os profissionais de saúde (Burri *et al.*, 2022). Este grupo está continuamente exposto a uma carga de trabalho intensa, alta responsabilidade e contato constante com o sofrimento alheio, fatores que contribuem significativamente para o desenvolvimento da síndrome (Maslach; Leiter, 2016). O reconhecimento precoce dos fatores de risco e a implementação de intervenções eficazes são essenciais para mitigar os impactos negativos do Burnout na saúde dos profissionais e na qualidade do atendimento prestado (Bakker; Demerouti; Sanz-Vergel, 2014).

Estudos recentes indicam que os fatores de risco para a síndrome de Burnout entre profissionais de saúde incluem sobrecarga de trabalho, falta de apoio organizacional, conflitos interpessoais, e desequilíbrio entre vida profissional e pessoal (Dyrbye *et al.*, 2017). A sobrecarga de trabalho, caracterizada por longas jornadas e alta demanda emocional, é frequentemente citada como um dos principais preditores do Burnout (West; Drybe; Shanafelt, 2018). Além disso, a falta de suporte adequado por parte das instituições de saúde, que se manifesta na escassez de recursos e na falta de reconhecimento profissional, agrava ainda mais a situação (Shanafelt *et al.*, 2015).

As intervenções para prevenir e tratar a síndrome de Burnout têm se concentrado em abordagens individuais e organizacionais. Intervenções individuais incluem técnicas de *mindfulness*, programas de desenvolvimento de resiliência, e aconselhamento psicológico, que têm demonstrado eficácia na redução dos sintomas de Burnout (Luken; Sammons, 2016). Por outro lado, intervenções



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES EFICAZES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Cleudson Luiz da Silva Júnior, Raul Muzzi Barcelos, Mateus Sousa Gonçalves,
Jéssica dos Santos Muniz, Gabrielly Caroliny de Souza Alvarenga

organizacionais, como a reestruturação de turnos, o aumento do suporte social no ambiente de trabalho e a promoção de um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, também são cruciais para abordar as causas subjacentes da síndrome (Panagioti *et al.*, 2017).

A literatura aponta que intervenções combinadas, que abordam tanto os aspectos individuais quanto organizacionais, tendem a ser mais eficazes na prevenção e tratamento do Burnout (Regehr *et al.*, 2014). Programas que integram treinamento em habilidades de enfrentamento, apoio gerencial e mudanças na cultura organizacional mostraram-se promissores na promoção do bem-estar dos profissionais de saúde e na redução da incidência de Burnout (West *et al.*, 2016). A implementação de políticas de saúde ocupacional que incentivem práticas de autocuidado e ofereçam suporte contínuo é fundamental para a sustentação dessas intervenções a longo prazo (Slavin; Schindler; Chibnall, 2014). A revisão bibliográfica realizada neste estudo visa abordar evidências recentes sobre os principais fatores de risco e as intervenções eficazes na síndrome de burnout em profissionais da saúde.

MÉTODOS

Esta revisão bibliográfica foi conduzida por meio de uma busca sistemática na literatura científica publicada nos últimos 15 anos, abrangendo o período de 2009 a 2024. Utilizaram-se as seguintes bases de dados: PubMed, *Web of Science*, Scopus e Google Scholar. Os critérios de inclusão foram definidos como segue: (1) estudos originais e revisões publicados em periódicos científicos revisados por pares; (2) idioma inglês, português ou espanhol; (3) investigação sobre fatores de risco e intervenções eficazes para a síndrome de Burnout entre profissionais de saúde; e (4) contribuição para uma compreensão mais abrangente das implicações dos fatores de risco e intervenções no manejo da síndrome de Burnout. Os critérios de exclusão foram aplicados para eliminar estudos que não atendiam aos objetivos específicos desta revisão, incluindo relatórios de caso, editoriais, comentários e estudos com foco exclusivo em outras condições médicas que não a síndrome de Burnout.

A estratégia de busca combinou termos relacionados aos fatores de risco, intervenções eficazes, profissionais de saúde e síndrome de Burnout, utilizando o operador booleano "AND", para aumentar a sensibilidade da busca. As palavras-chave incluíram "fatores de risco", "intervenções eficazes", "profissionais de saúde", "síndrome de Burnout" e "prevenção". Após a busca inicial, os títulos e resumos foram avaliados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Dos estudos inicialmente identificados, a distribuição por bases de dados foi a seguinte: PubMed (157 artigos), Web of Science (198 artigos), Scopus (142 artigos) e Google Scholar (193 artigos). Após a triagem dos títulos e resumos, 690 estudos foram selecionados para seleção por resumos e após a triagem e exclusão das duplicatas, 118 foram escolhidos para a seleção por texto completo. Dos estudos completos analisados, 33 preencheram todos os critérios de inclusão e foram incluídos na amostra final para análise detalhada e síntese dos resultados.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES EFICAZES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Cleudson Luiz da Silva Júnior, Raul Muzzi Barcelos, Mateus Sousa Gonçalves,
Jéssica dos Santos Muniz, Gabrielly Caroliny de Souza Alvarenga

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Prevalência da Síndrome de Burnout entre Profissionais de Saúde

A prevalência da síndrome de Burnout entre profissionais de saúde é alarmante, com diversos estudos apontando taxas que variam de 30% a 60% em diferentes contextos e especialidades (Panagioti *et al.*, 2017). Essa alta prevalência reflete a gravidade do problema e a necessidade urgente de intervenções eficazes. Profissionais de saúde, especialmente aqueles que trabalham em ambientes de alta pressão como unidades de terapia intensiva e prontos-socorros, estão particularmente vulneráveis ao Burnout devido às demandas intensas e ao contato constante com o sofrimento e a morte (Yu *et al.*, 2019).

A síndrome de Burnout não afeta apenas o bem-estar dos profissionais, mas também tem repercussões significativas na qualidade do cuidado prestado aos pacientes. Estudos mostram que médicos e enfermeiros com Burnout apresentam maior propensão a cometer erros médicos, ter interações menos empáticas com os pacientes e experimentar uma diminuição geral na produtividade (Dyrbye *et al.*, 2017). Isso ressalta a importância de abordar o Burnout não apenas como uma questão de saúde ocupacional, mas também como uma prioridade para a segurança e a qualidade do atendimento ao paciente.

Além disso, a persistência do Burnout pode levar a consequências a longo prazo, como o desenvolvimento de transtornos mentais graves, incluindo depressão e ansiedade, e o aumento das taxas de suicídio entre profissionais de saúde (Moss *et al.*, 2016). Portanto, compreender a prevalência e as implicações do Burnout é essencial para desenvolver estratégias de prevenção e intervenção que possam mitigar seus efeitos devastadores.

Fatores de Risco Organizacionais

Os fatores de risco organizacionais desempenham um papel crucial no desenvolvimento da síndrome de Burnout entre profissionais de saúde. Estudos indicam que a sobrecarga de trabalho, a falta de apoio institucional e as políticas de gestão ineficazes são alguns dos principais fatores organizacionais que contribuem para o Burnout (Shanafelt *et al.*, 2015). A sobrecarga de trabalho, caracterizada por longas horas de trabalho e alta demanda emocional, é frequentemente citada como um dos principais preditores do Burnout (West *et al.*, 2016).

A falta de apoio institucional, incluindo a ausência de reconhecimento e valorização do trabalho dos profissionais de saúde, também tem sido identificada como um fator significativo (Cocker; Joss, 2016). Instituições que não proporcionam recursos adequados, como equipes de apoio psicológico ou programas de bem-estar, deixam os profissionais desamparados e mais propensos a desenvolver Burnout (Panagioti *et al.*, 2017). Além disso, a falta de clareza nas responsabilidades e a comunicação ineficaz dentro da organização contribuem para o aumento do estresse e da frustração entre os profissionais de saúde (Michel; Sangha; Erwin, 2017).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES EFICAZES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Cleudson Luiz da Silva Júnior, Raul Muzzi Barcelos, Mateus Sousa Gonçalves,
Jéssica dos Santos Muniz, Gabrielly Caroliny de Souza Alvarenga

Intervenções organizacionais, como a implementação de políticas de trabalho mais flexíveis, programas de reconhecimento e recompensas, e a promoção de uma cultura de apoio e respeito, podem ajudar a reduzir esses fatores de risco (Shanafelt *et al.*, 2017). Ao abordar os fatores organizacionais, é possível criar um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável para os profissionais de saúde.

Fatores de Risco Individuais

Além dos fatores organizacionais, os fatores de risco individuais também desempenham um papel significativo no desenvolvimento da síndrome de Burnout (Martin, 2018). Características pessoais, como perfeccionismo, alta autocrítica e baixa resiliência, podem predispor os profissionais de saúde ao Burnout (Dyrbye *et al.*, 2017). Profissionais que internalizam a pressão do trabalho e têm dificuldade em lidar com o fracasso ou a crítica estão particularmente em risco West *et al.*, (2016).

Estudos mostram que profissionais de saúde com uma predisposição genética para transtornos de humor ou com histórico pessoal ou familiar de doenças mentais também são mais suscetíveis ao Burnout (West *et al.*, 2016). A falta de habilidades de enfrentamento eficazes, como a incapacidade de estabelecer limites entre vida profissional e pessoal, pode exacerbar a vulnerabilidade ao Burnout (Panagioti *et al.*, 2017).

Intervenções individuais, como treinamento em resiliência, terapia cognitivo-comportamental e programas de mindfulness, têm mostrado eficácia na redução dos sintomas de Burnout e na melhoria do bem-estar geral dos profissionais de saúde (Regehr *et al.*, 2014). Promover o autocuidado e desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes são passos cruciais para ajudar os profissionais a gerenciarem melhor o estresse e prevenir o Burnout.

Impacto na Qualidade do Atendimento ao Paciente

A síndrome de Burnout entre profissionais de saúde tem um impacto direto na qualidade do atendimento ao paciente (Prendergast; Ketteler; Evans, 2017). Profissionais que sofrem de Burnout tendem a cometer mais erros médicos, têm menos empatia nas interações com os pacientes e apresentam um desempenho geral inferior (Becker *et al.*, 2021). Isso não só compromete a segurança do paciente, mas também a satisfação e a confiança dos pacientes no sistema de saúde (Becker *et al.*, 2021).

Estudos revelam que pacientes atendidos por profissionais com alto nível de Burnout têm piores desfechos de saúde, incluindo maiores taxas de complicações e hospitalizações mais longas (Bitran *et al.*, 2019; Foote *et al.*, 2022). A redução da qualidade do cuidado devido ao Burnout pode levar a um ciclo vicioso, onde o aumento dos erros e a diminuição da satisfação dos pacientes aumentam ainda mais o estresse e o desgaste dos profissionais de saúde (West *et al.*, 2018).

Portanto, é essencial que as instituições de saúde implementem estratégias eficazes para prevenir e tratar o Burnout, garantindo assim um ambiente de trabalho saudável para os profissionais e um atendimento seguro e de alta qualidade para os pacientes (Back; Deignan; Potter, 2014).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES EFICAZES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Cleudson Luiz da Silva Júnior, Raul Muzzi Barcelos, Mateus Sousa Gonçalves,
Jéssica dos Santos Muniz, Gabrielly Caroliny de Souza Alvarenga

Intervenções Organizacionais Eficazes

Intervenções organizacionais são cruciais para mitigar os fatores de risco do Burnout e promover um ambiente de trabalho mais saudável. Programas de intervenção que incluem a reestruturação de turnos, a implementação de políticas de apoio ao bem-estar e a promoção de um ambiente de trabalho positivo têm demonstrado eficácia na redução dos níveis de Burnout (Shanafelt *et al.*, 2016). A criação de equipes de suporte psicológico e programas de bem-estar pode fornecer aos profissionais de saúde os recursos necessários para gerenciar o estresse e a pressão do trabalho.

A promoção de uma cultura organizacional que valoriza e reconhece o trabalho dos profissionais de saúde é outro componente vital (West *et al.*, 2016). Programas de reconhecimento e recompensas, bem como a valorização do feedback positivo, podem melhorar a moral e o engajamento dos profissionais, reduzindo assim o risco de Burnout (Panagioti *et al.*, 2017).

Além disso, políticas de gestão que incentivam a comunicação aberta e a colaboração entre as equipes podem ajudar a resolver problemas antes que eles se tornem estressantes (Regehr *et al.*, 2014). Essas intervenções organizacionais são essenciais para criar um ambiente de trabalho sustentável e apoiar a saúde mental dos profissionais de saúde.

Intervenções Individuais Eficazes

As intervenções individuais são igualmente importantes para ajudar os profissionais de saúde a lidarem com os fatores de risco do Burnout (Salem *et al.*, 2018). Programas de *mindfulness*, técnicas de relaxamento e terapia cognitivo-comportamental (TCC) são algumas das intervenções que têm mostrado eficácia na redução dos sintomas de Burnout (Luken; Sammons, 2016). Essas intervenções ajudam os profissionais a desenvolverem habilidades de enfrentamento e a gerenciar melhor o estresse diário (Salem *et al.*, 2018).

Treinamento em resiliência é outra intervenção importante, que capacita os profissionais de saúde a lidarem com adversidades e desafios de maneira mais eficaz (Panagioti *et al.*, 2017). O desenvolvimento de uma mentalidade resiliente pode ajudar a reduzir a vulnerabilidade ao Burnout e melhorar a qualidade de vida dos profissionais de saúde (Di Mario; Cocchiara; Torre, 2023).

Programas de apoio psicológico e aconselhamento também são cruciais, fornecendo um espaço seguro para os profissionais discutirem suas preocupações e desafios (Shanafelt *et al.*, 2016). Esses programas podem ajudar a identificar problemas precocemente e fornecer intervenções oportunas, prevenindo o desenvolvimento de Burnout severo.

Importância do Suporte Social

O suporte social é um fator protetor significativo contra a síndrome de Burnout. Estudos mostram que profissionais de saúde que têm um forte suporte social de colegas, familiares e amigos são menos propensos a desenvolver Burnout (Holt-Lunstad *et al.*, 2015; Bui *et al.*, 2021). O suporte social proporciona um senso de pertencimento e compreensão, que pode ser crucial para a saúde mental dos profissionais (Bui *et al.*, 2021).

RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES EFICAZES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Cleudson Luiz da Silva Júnior, Raul Muzzi Barcelos, Mateus Sousa Gonçalves,
Jéssica dos Santos Muniz, Gabrielly Caroliny de Souza Alvarenga

Grupos de apoio e redes de suporte dentro das instituições de saúde também são importantes (Yang; Hayes, 2020). Esses grupos podem fornecer um fórum para os profissionais discutirem suas experiências, compartilharem estratégias de enfrentamento e oferecerem suporte mútuo (Acquadro Maran *et al.*, 2022). A sensação de comunidade e solidariedade pode reduzir o isolamento e a solidão, que são frequentemente associados ao Burnout (Acquadro Maran *et al.*, 2022).

Iniciativas que promovem a construção de relacionamentos positivos e o trabalho em equipe podem fortalecer o suporte social no ambiente de trabalho (Shanafelt *et al.*, 2015). A criação de um ambiente de trabalho colaborativo e de apoio pode contribuir significativamente para a redução do Burnout entre os profissionais de saúde (Shanafelt *et al.*, 2015).

Tecnologias e Intervenções Digitais

O uso de tecnologias e intervenções digitais está emergindo como uma abordagem promissora para combater a síndrome de Burnout entre profissionais de saúde (Schueller *et al.*, 2019). Aplicativos de saúde mental, programas de *e-learning* sobre gestão do estresse e plataformas de telemedicina para apoio psicológico são algumas das ferramentas que têm sido exploradas (Schueller *et al.*, 2019). Essas tecnologias oferecem acessibilidade e conveniência, permitindo que os profissionais de saúde acessem recursos de apoio de maneira flexível, mesmo com horários de trabalho exigentes (Boo *et al.*, 2018).

Aplicativos de saúde mental que incorporam exercícios de *mindfulness*, técnicas de relaxamento e monitoramento de humor têm mostrado eficácia na redução dos sintomas de Burnout (Schueller *et al.*, 2019). Esses aplicativos podem fornecer suporte contínuo e personalizado, ajudando os profissionais a desenvolverem habilidades de enfrentamento e a monitorar seu estado emocional (Kandelman; Mazars; Levy, 2018)

A telepsiquiatria e as consultas psicológicas online são outra intervenção importante, proporcionando acesso a apoio psicológico e aconselhamento sem a necessidade de deslocamento (Khansa; Janis, 2019). Isso é particularmente útil para profissionais de saúde que trabalham em áreas rurais ou que têm dificuldades em acessar serviços de saúde mental devido a suas agendas ocupadas (Di Mario; Cocchiara; Torre, 2023). A integração dessas tecnologias no ambiente de trabalho pode complementar as intervenções tradicionais e oferecer um suporte adicional aos profissionais de saúde (Boo *et al.*, 2018).

Impacto Econômico do Burnout

Os transtornos de Burnout têm um impacto econômico significativo, tanto diretamente, através dos custos associados a tratamentos e ausências, quanto indiretamente, através da redução da produtividade e aumento da rotatividade de pessoal (Sousa; Santos, 2024). Os custos médicos associados ao tratamento de Burnout e suas complicações, como depressão e ansiedade, são substanciais, sobrecarregando os sistemas de saúde (Leskovic *et al.*, 2024).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES EFICAZES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Cleudson Luiz da Silva Júnior, Raul Muzzi Barcelos, Mateus Sousa Gonçalves,
Jéssica dos Santos Muniz, Gabrielly Carolliny de Souza Alvarenga

Estudos indicam que a implementação de programas de prevenção e intervenção eficazes pode reduzir significativamente esses custos, prevenindo complicações e reduzindo a necessidade de ausências prolongadas e hospitalizações (Henderson, 2015). Além disso, a redução do Burnout pode levar a uma maior satisfação no trabalho e retenção de profissionais, diminuindo os custos associados à contratação e treinamento de novos funcionários (Tamminga *et al.*, 2023).

A análise do impacto econômico justifica a necessidade de políticas de saúde pública que priorizem a saúde mental dos profissionais de saúde, integrando serviços de saúde mental nos cuidados primários e promovendo a alocação eficiente de recursos (Leskovic *et al.*, 2024). Promover a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de saúde é não apenas uma questão ética, mas também uma estratégia econômica inteligente para garantir a sustentabilidade dos sistemas de saúde (Sousa; Santos, 2024).

CONSIDERAÇÕES

A síndrome de Burnout entre profissionais de saúde é uma questão crítica que afeta tanto os indivíduos quanto os sistemas de saúde como um todo. Esta revisão bibliográfica destacou a alta prevalência do Burnout entre profissionais de saúde e identificou diversos fatores de risco, incluindo sobrecarga de trabalho, falta de apoio institucional, características pessoais e sociais, e a insuficiência de recursos. A gravidade e a ampla disseminação do Burnout justificam a necessidade de atenção urgente e ações concretas para mitigar seus efeitos. Os fatores de risco organizacionais e individuais identificados nesta revisão sugerem que intervenções eficazes devem ser multifacetadas, abordando tanto o ambiente de trabalho quanto as necessidades pessoais dos profissionais de saúde. Intervenções organizacionais, como políticas de gestão eficazes, programas de bem-estar e suporte social, são essenciais para criar um ambiente de trabalho saudável e sustentável. Além disso, intervenções individuais, como treinamento em resiliência, técnicas de *mindfulness* e suporte psicológico, podem capacitar os profissionais a gerenciarem o estresse de maneira mais eficaz.

A importância desta revisão está em fornecer uma compreensão abrangente dos fatores de risco e das intervenções eficazes para a síndrome de Burnout entre profissionais de saúde. Ao sintetizar as evidências atuais, esta revisão oferece uma base para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção que podem melhorar o bem-estar dos profissionais de saúde e, conseqüentemente, a qualidade do atendimento ao paciente. A implementação de políticas de saúde pública que priorizem a saúde mental dos profissionais de saúde é crucial para garantir a sustentabilidade e a eficiência dos sistemas de saúde. O impacto econômico significativo associado ao Burnout reforça a necessidade de investir em programas de prevenção e tratamento. Reduzir o Burnout pode levar a uma maior satisfação no trabalho, retenção de profissionais e redução dos custos associados à rotatividade e aos cuidados médicos. Portanto, a abordagem holística e integrada das intervenções descritas nesta revisão é fundamental para enfrentar o desafio do Burnout de forma eficaz.

Em conclusão, a prevenção e o manejo da síndrome de Burnout entre profissionais de saúde requerem um compromisso contínuo de todos os stakeholders envolvidos, incluindo gestores de saúde,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES EFICAZES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Cleudson Luiz da Silva Júnior, Raul Muzzi Barcelos, Mateus Sousa Gonçalves,
Jéssica dos Santos Muniz, Gabrielly Caroliny de Souza Alvarenga

formuladores de políticas, profissionais de saúde e pesquisadores. Somente através de esforços colaborativos e sustentados será possível criar um ambiente de trabalho que promove a saúde mental e o bem-estar dos profissionais de saúde, assegurando, assim, a qualidade e a segurança do atendimento ao paciente.

REFERÊNCIAS

ACQUADRO MARAN, Daniela et al. Animal-assisted intervention and health care workers' psychological health: A systematic review of the literature. **Animals**, v. 12, n. 3, p. 383, 2022.

BAKKER, Arnold B.; DEMEROUTI, Evangelia; SANZ-VERGEL, Ana Isabel. Burnout and work engagement: The JD–R approach. **Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.**, v. 1, n. 1, p. 389-411, 2014.

BECKER, Natalia Dalla Costa et al. Burnout Syndrome in Brazilian Medical Doctors: A Cross-Sectional Examination of Risk and Protective Factors. **Frontiers in Health Services**, v. 1, p. 760034, 2021.

BITRAN, Marcela et al. Burnout in students of health-care professions. Risk and protection factors. **Revista Medica de Chile**, v. 147, n. 4, p. 510-517, 2019.

BOO, Yang Liang et al. Stress and burnout syndrome in health-care providers treating dengue infection: A cross-sectional study. **Med J Malaysia**, v. 73, n. 6, p. 371-5, 2018.

BUI, Simona et al. Burnout and Oncology: an irreparable paradigm or a manageable condition? Prevention strategies to reduce Burnout in Oncology Health Care Professionals. **Acta Bio Medica: Atenei Parmensis**, v. 92, n. 3, 2021.

BURRI, Sabrina D. *et al.* Risk factors associated with physical therapist burnout: a systematic review. **Physiotherapy**, v. 116, p. 9-24, 2022.

COCKER, Fiona; JOSS, Nerida. Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. **International journal of environmental research and public health**, v. 13, n. 6, p. 618, 2016.

DI MARIO, Sofia; COCCHIARA, Rosario Andrea; TORRE, Giuseppe La. The Use of Yoga and Mindfulness-based Interventions to Reduce Stress and Burnout in Healthcare Workers: An Umbrella Review. **Alternative Therapies in Health & Medicine**, v. 29, n. 1, 2023.

DYRBYE, Lotte N. *et al.* Burnout among health care professionals: a call to explore and address this underrecognized threat to safe, high-quality care. **NAM perspectives**, 2017.

FOOTE, Darci C. et al. Identifying institutional factors in general surgery resident wellness and burnout. **The American Journal of Surgery**, v. 223, n. 1, p. 53-57, 2022.

HENDERSON, Jaye. The effect of hardiness education on hardiness and burnout on registered nurses. **Nursing Economics**, v. 33, n. 4, p. 204, 2015.

HOLT-LUNSTAD, Julianne et al. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. **Perspectives on psychological science**, v. 10, n. 2, p. 227-237, 2015.

KHANSA, Ibrahim; JANIS, Jeffrey E. A growing epidemic: plastic surgeons and burnout—a literature review. **Plastic and Reconstructive Surgery**, v. 144, n. 2, p. 298e-305e, 2019.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES EFICAZES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Cleudson Luiz da Silva Júnior, Raul Muzzi Barcelos, Mateus Sousa Gonçalves,
Jéssica dos Santos Muniz, Gabrielly Caroliny de Souza Alvarenga

LESKOVIĆ, Ljiljana et al. The Effect of Burnout Experienced by Nurses in Retirement Homes on Human Resources Economics. **Economies**, v. 12, n. 2, p. 33, 2024.

LUKEN, Michelle; SAMMONS, Amanda. Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. **The American Journal of Occupational Therapy**, v. 70, n. 2, p. 7002250020p1-7002250020p10, 2016.

MARTIN, Matt. Physician Well-Being: Physician Burnout. **FP essentials**, v. 471, p. 11-15, 2018.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016.

MOSS, Marc et al. An official critical care societies collaborative statement: burnout syndrome in critical care health care professionals: a call for action. **American Journal of Critical Care**, v. 25, n. 4, p. 368-376, 2016.

PANAGIOTI, Maria et al. Controlled interventions to reduce burnout in physicians: a systematic review and meta-analysis. **JAMA internal medicine**, v. 177, n. 2, p. 195-205, 2017.

PRENDERGAST, Christina; KETTELER, Erika; EVANS, Gregory. Burnout in the plastic surgeon: implications and interventions. **Aesthetic surgery journal**, v. 37, n. 3, p. 363-368, 2017.

REGEHR, Cheryl et al. Interventions to reduce the consequences of stress in physicians: a review and meta-analysis. **The Journal of nervous and mental disease**, v. 202, n. 5, p. 353-359, 2014.

SALEM, Rana et al. Burnout among Lebanese oncologists: prevalence and risk factors. **Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP**, v. 19, n. 8, p. 2135, 2018.

SCHUELLER, Stephen M. *et al.* Use of digital mental health for marginalized and underserved populations. **Current Treatment Options in Psychiatry**, v. 6, p. 243-255, 2019.

SHANAFELT, Tait D. *et al.* Impact of organizational leadership on physician burnout and satisfaction. *In: Mayo Clinic Proceedings*. [S. l.]: Elsevier, 2015. p. 432-440.

SHANAFELT, Tait D. *et al.* Relationship between clerical burden and characteristics of the electronic environment with physician burnout and professional satisfaction. *In: Mayo clinic proceedings*. [S. l.]: Elsevier, 2016. p. 836-848.

SLAVIN, Stuart J.; SCHINDLER, Debra L.; CHIBNALL, John T. Medical student mental health 3.0: improving student wellness through curricular changes. **Academic Medicine**, v. 89, n. 4, p. 573-577, 2014.

SOUSA, Sara; SANTOS, Joana. Check for updates Relationship between new technologies and burnout: A systematic literature review. *In: International Conference on Lifelong Education and Leadership for All (ICLEL 2023)*. Springer Nature, 2024. p. 254.

TAMMINGA, Sietske J. *et al.* Individual-level interventions for reducing occupational stress in healthcare workers. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 5, 2023.

WEST, Colin P. *et al.* Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. **The lancet**, v. 388, n. 10057, p. 2272-2281, 2016.

WEST, Colin P.; DYRBYE, Liselotte N.; SHANAFELT, Tait D. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. **Journal of internal medicine**, v. 283, n. 6, p. 516-529, 2018.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

FATORES DE RISCO E INTERVENÇÕES EFICAZES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE
PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA
Cleudson Luiz da Silva Júnior, Raul Muzzi Barcelos, Mateus Sousa Gonçalves,
Jéssica dos Santos Muniz, Gabrielly Caroliny de Souza Alvarenga

YANG, Ying; HAYES, Jeffrey A. Causes and consequences of burnout among mental health professionals: A practice-oriented review of recent empirical literature. **Psychotherapy**, v. 57, n. 3, p. 426, 2020.

YU, Fiona et al. Personal and work-related factors associated with nurse resilience: A systematic review. **International journal of nursing studies**, v. 93, p. 129-140, 2019.