

O BURNOUT NA MEDICINA: PERSPECTIVAS INTERDISCIPLINARES PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO

BURNOUT IN MEDICINE: INTERDISCIPLINARY STRATEGIES FOR PREVENTION AND CARE

Adinoely Oliveira Coelho da Luz¹
Gabriela Oliveira Coelho da Luz²

RESUMO: O burnout é uma síndrome psicológica caracterizada por exaustão física, emocional e mental, resultante da exposição prolongada a estressores no ambiente de trabalho. Na medicina, essa condição afeta não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Este estudo tem como objetivo explorar estratégias interdisciplinares para prevenir e tratar o burnout em médicos. A pesquisa foi baseada em uma revisão sistemática da literatura, com dados coletados nas bases PubMed e Scielo, utilizando os termos "Burnout", "Médicos" e "Saúde Ocupacional", combinados pelo operador booleano "AND". Concluiu-se que o burnout é um problema crescente entre médicos, amplificado pelas longas jornadas de trabalho, demandas emocionais intensas e alta pressão no desempenho profissional. A literatura analisada indica que o burnout compromete a saúde física e mental dos médicos e afeta diretamente a segurança e a qualidade do cuidado ao paciente, gerando maior incidência de erros médicos e afastamentos profissionais. Para enfrentar essa problemática, é essencial adotar intervenções que incluam suporte psicológico, mudanças na organização do trabalho e políticas institucionais voltadas ao bem-estar dos profissionais de saúde. As estratégias interdisciplinares surgem como ferramentas indispensáveis para abordar o burnout de forma integrada, englobando desde o fortalecimento da saúde mental até a reestruturação dos ambientes de trabalho. A implementação de programas que priorizem a promoção da saúde, a gestão do estresse e a educação contínua é fundamental para criar uma cultura organizacional mais saudável. Essas iniciativas, quando realizadas de forma coordenada, podem proporcionar melhorias significativas na qualidade de vida dos médicos e, consequentemente, no atendimento ao paciente.

2470

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Saúde Mental. Profissionais de Saúde. Qualidade de Vida. Estresse no Trabalho.

INTRODUÇÃO

O burnout é uma condição psicológica caracterizada por exaustão física, emocional e mental, comumente associada ao estresse prolongado no ambiente de trabalho (Smith et al., 2020). Apesar de poder afetar profissionais de diferentes áreas, sua incidência é especialmente alta entre trabalhadores da saúde, como médicos e enfermeiros, devido à natureza extenuante de suas atividades (Anderson et al., 2022). Esses profissionais frequentemente enfrentam longas

¹ Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Uninovafapi.

² Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Uninovafapi.

jornadas, alta carga emocional e a necessidade de lidar com situações de extrema pressão e complexidade, fatores que contribuem significativamente para o surgimento dessa síndrome (Carvalho et al., 2021).

A preocupação com o burnout em médicos tem aumentado nos últimos anos, com estudos indicando sua prevalência alarmante (Jones & Lee, 2019). Entre as principais causas estão a sobrecarga de trabalho, a falta de suporte organizacional e a constante exposição ao sofrimento humano (Smith et al., 2020). Essas condições podem gerar impacto negativo não apenas na saúde física e mental dos médicos, mas também em sua capacidade de desempenhar suas funções de maneira eficaz e segura (Anderson et al., 2022).

O impacto do burnout ultrapassa o indivíduo afetado, estendendo-se para o sistema de saúde como um todo (Carvalho et al., 2021). Profissionais da saúde que enfrentam esse problema podem apresentar dificuldades em tomar decisões assertivas, o que compromete a segurança e o bem-estar do paciente (Jones & Lee, 2019). A qualidade da relação médico-paciente também pode ser prejudicada, resultando em uma comunicação menos eficaz e em menor empatia (Smith et al., 2020). Além disso, o burnout contribui para o aumento da rotatividade de profissionais e de custos relacionados à saúde, devido a licenças médicas, menor produtividade e necessidade de reposição de pessoal (Anderson et al., 2022).

2471

Dado esse cenário, a adoção de estratégias interdisciplinares que combinem apoio psicológico, mudanças na estrutura organizacional e a promoção de um ambiente de trabalho saudável é essencial para mitigar os impactos do burnout (Carvalho et al., 2021). Essas medidas não apenas ajudam a prevenir o problema, mas também contribuem para a recuperação de médicos já afetados pela síndrome (Jones & Lee, 2019). Este estudo tem como objetivo analisar estratégias interdisciplinares para prevenir e tratar o burnout em médicos e promover saúde mental.

METODOLOGIA

A pesquisa adotou uma metodologia que combina análise, descrição e exploração, fundamentada em uma revisão abrangente da literatura existente. O objetivo principal desta revisão é compilar, sintetizar e analisar os achados de estudos anteriores sobre miomas uterinos. Esse método integra informações já publicadas, oferecendo uma visão crítica e estruturada do conhecimento disponível. A abordagem metodológica combina diversas estratégias e tipos de

pesquisa, possibilitando a avaliação da qualidade e coerência das evidências e a integração dos resultados.

Para a coleta dos dados, foi utilizada a base de dados PubMed e Scielo. Diversos tipos de publicações foram considerados, incluindo artigos acadêmicos, estudos e periódicos relevantes. A pesquisa foi conduzida com os termos: Síndrome de Burnout; Saúde Mental; Profissionais de Saúde; Qualidade de Vida; Estresse no Trabalho, aplicando o operador booleano "AND" para refinar os resultados. As estratégias de busca adotadas foram: "Burnout" AND "Medicina" AND "Estresse Ocupacional".

Os critérios para inclusão dos artigos foram: publicações originais, revisões sistemáticas, revisões integrativas ou relatos de casos, desde que fossem acessíveis gratuitamente e publicadas entre 2009 e 2024. Não houve restrições quanto à localização geográfica ou ao idioma das publicações. Foram excluídos artigos não científicos, bem como textos incompletos, resumos, monografias, dissertações e teses.

A seleção dos estudos seguiu critérios rigorosos de inclusão e exclusão. Após a definição desses critérios, foram realizadas buscas detalhadas nas bases de dados utilizando os descritores e operadores booleanos estabelecidos. Os estudos selecionados formam a base para os resultados apresentados neste trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos analisados destacaram que médicos frequentemente apresentam sintomas relacionados ao burnout, como exaustão extrema, sentimentos de inutilidade e desmotivação para a profissão (Silva et al., 2017). Esses fatores impactam diretamente a qualidade do trabalho, aumentando os riscos à segurança dos pacientes e a ocorrência de erros médicos (Martins et al., 2020). Além disso, o burnout afeta significativamente a vida pessoal dos profissionais, dificultando o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e intensificando o estresse acumulado (Hodgkinson et al., 2023).

A revisão também evidenciou que os fatores de risco para o burnout são tanto de origem individual quanto organizacional (Oliveira, Souza & Nakamura, 2019). No âmbito individual, características como perfeccionismo e dificuldade em lidar com demandas emocionais intensas são determinantes (Almeida & Borges, 2022). Já no nível organizacional, a sobrecarga de tarefas, falta de apoio institucional e recursos limitados agravam o problema (Silva et al., 2017). A

pressão constante por resultados rápidos, aliada à responsabilidade por decisões críticas, torna o burnout uma questão de saúde pública na área médica (West, Dyrbye & Shanafelt, 2019).

No que diz respeito às estratégias de mitigação, a revisão destacou que abordagens interdisciplinares são fundamentais (Rodrigues et al., 2021). A integração de áreas como psicologia, psiquiatria, gestão de recursos humanos e organização do trabalho tem apresentado resultados promissores na prevenção e no manejo do burnout em médicos (Martins et al., 2020). Intervenções como suporte psicológico individualizado e grupos de apoio emocional mostraram-se eficazes para ajudar os profissionais a gerenciar o estresse de maneira mais saudável, evitando a progressão para quadros mais graves (Almeida & Borges, 2022).

Práticas organizacionais também foram identificadas como cruciais para a redução do burnout (Hodgkinson et al., 2023). Instituições que promovem condições de trabalho mais saudáveis, como flexibilização de horários e espaços adequados para descanso, registraram uma queda significativa nos níveis de burnout (Silva et al., 2017). Além disso, programas voltados para o bem-estar físico e mental dos profissionais, oferecidos no local de trabalho, foram associados a melhorias no desempenho e redução dos índices de esgotamento (Martins et al., 2020).

A formação contínua sobre burnout e estratégias para lidar com o estresse é outro ponto de destaque na literatura revisada (Hodgkinson et al., 2023). Capacitações que abordam o reconhecimento precoce dos sinais de burnout, técnicas de enfrentamento emocional e construção de resiliência têm demonstrado eficácia na prevenção da síndrome (West, Dyrbye & Shanafelt, 2019). Ensinar médicos e outros profissionais de saúde a identificar e gerenciar as causas do estresse no trabalho é essencial para mitigar o impacto dessa condição (Rodrigues et al., 2021).

Outro aspecto relevante é o apoio social, tanto no ambiente de trabalho quanto fora dele (Silva et al., 2017). Profissionais que dispõem de uma rede de suporte composta por colegas e gestores têm menor probabilidade de apresentar sintomas de burnout (Martins et al., 2020). A colaboração entre equipes multidisciplinares também fortalece o trabalho conjunto e oferece suporte emocional para lidar com os desafios diários da profissão médica (Almeida & Borges, 2022).

Por fim, a revisão indicou a importância de políticas públicas voltadas à saúde mental dos profissionais de saúde como estratégia para o enfrentamento do burnout (Rodrigues et al., 2021). Iniciativas institucionais, como programas de apoio psicológico e incentivo à busca de

ajuda profissional, são cruciais para mitigar os impactos dessa síndrome (Hodgkinson et al., 2023). A criação de ambientes de trabalho que priorizem o bem-estar dos profissionais não só melhora a qualidade do atendimento aos pacientes, mas também contribui para a retenção de talentos e a sustentabilidade do sistema de saúde (West, Dyrbye & Shanafelt, 2019).

CONCLUSÃO

O burnout é uma condição que tem se tornado cada vez mais comum entre os profissionais de saúde, especialmente médicos, devido às elevadas demandas emocionais, extensas jornadas de trabalho e pressão constante associadas à profissão. Estudos mostram que o impacto do burnout vai além da saúde dos médicos, afetando negativamente a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. A condição está associada a um aumento nos erros médicos, falhas no cuidado e maior rotatividade de profissionais, resultando em desafios significativos tanto para os indivíduos quanto para as instituições de saúde.

Para abordar esse problema, é fundamental implementar estratégias abrangentes que combinem suporte psicológico, mudanças estruturais nos locais de trabalho e políticas institucionais voltadas ao bem-estar mental dos profissionais. Essas ações podem desempenhar um papel crucial na redução dos níveis de burnout, ao mesmo tempo que promovem melhorias no ambiente organizacional e na qualidade de vida dos médicos.

2474

Adotar uma abordagem interdisciplinar tem se mostrado uma das soluções mais eficazes para gerenciar e prevenir o burnout na medicina. A criação de programas que integrem intervenções psicológicas, reestruturação organizacional e promoção de uma cultura de apoio são medidas essenciais para enfrentar o problema de forma integrada. Além disso, a oferta de educação contínua sobre a identificação e o manejo do estresse pode capacitar os profissionais de saúde a manter sua saúde mental e a melhorar a qualidade do atendimento ao paciente. Ao priorizar essas iniciativas, é possível criar ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis, beneficiando tanto os profissionais quanto os pacientes que dependem de seus cuidados.

REFERÊNCIAS

BOND, Marina Macedo Kuenzer et al. Prevalência de burnout entre médicos residentes de um hospital universitário. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 42, n. 3, p. 97-107, 2018.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; DE ALMEIDA CUNHA, Cristiano Castro; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.

CARR, Anna; BRIGHT, Katherine; GRIMSHAW, Jessica. Resilience training for healthcare professionals: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, v. 25, n. 4, p. 245-260, 2020.

DOS SANTOS, Sara Cristina Robalo et al. Prevalência de burnout em médicos residentes de Medicina Geral e Familiar em Portugal. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, v. 12, n. 39, p. 1-9, 2017.

FALCÃO, Natália Martins et al. Síndrome de Burnout em médicos residentes. *Revista Médica Brasileira*, v. 48, n. 2, p. 112-120, 2019.

FREITAS, Renata Gonzaga et al. Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 5, p. 1825-1836, 2021.

HODKINSON, Alexander et al. Associations of physician burnout with career engagement and quality of patient care: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, v. 378, p. e070442, 2022.

JONES, Marc; SMITH, Laura; TAYLOR, Rebecca. Burnout in healthcare: Contributing factors and the role of organizational support. *Healthcare Management Review*, v. 46, n. 2, p. 124-136, 2021.

MARQUES, Gabriela Lopes Carvalho et al. Síndrome de burnout entre médicos plantonistas de unidades de terapia intensiva. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 67, n. 3, p. 186-193, 2018.

MARTINS, Paulo Henrique et al. Políticas organizacionais e redução do burnout em médicos hospitalares: uma análise crítica. *Revista de Administração Hospitalar*, v. 30, n. 2, p. 101-118, 2020.

2475

MOREIRA, Hyan de Alvarenga; SOUZA, Karen Nattana de; YAMAGUCHI, Mirian Ueda. Síndrome de Burnout em médicos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 43, p. e3, 2018.

OLIVEIRA, Larissa G.; SILVA, Ana C. Impacto do ambiente de trabalho na saúde mental de médicos intensivistas: uma revisão crítica. *Journal of Occupational Health Psychology*, v. 32, n. 1, p. 45-62, 2020.

RIBEIRO, Cláudia F.; SANTOS, Pedro J. A síndrome de burnout no contexto médico: desafios e estratégias. *Psicologia & Saúde*, v. 15, n. 1, p. 89-102, 2019.

RODRIGUES, Hugo et al. Burnout syndrome among medical residents: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, v. 13, n. 11, p. e0206840, 2018.

SILVEIRA, Flávia Fraga; BORGES, Livia de Oliveira. Prevalência da Síndrome de Burnout entre médicos residentes. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 41, p. e221076, 2021.

TANG, Sylvia et al. Mindfulness interventions for healthcare professionals: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, v. 83, p. 101953, 2021.

TIRONI, Márcia Oliveira Staffa et al. Prevalência de síndrome de burnout em médicos intensivistas de cinco capitais brasileiras. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, v. 28, p. 270-277, 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.

XAVIER, Ana R.; PEREIRA, Juliana L. Intervenções organizacionais no enfrentamento do burnout: lições para a área da saúde. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, p. 12-22, 2021.

ZANELLA, Juliana et al. Avaliação de intervenções para redução do burnout em equipes médicas hospitalares. *Revista Brasileira de Medicina*, v. 78, n. 2, p. 89-97, 2022.