

## BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE: ASPECTOS ASSOCIADOS E IMPACTOS OCUPACIONAIS — REVISÃO NARRATIVA

BURNOUT IN HEALTHCARE PROFESSIONALS: ASSOCIATED FACTORS AND OCCUPATIONAL IMPACTS — A NARRATIVE REVIEW

BURNOUT EN PROFESIONALES DE LA SALUD: FACTORES ASOCIADOS E IMPACTOS OCUPACIONALES — REVISIÓN NARRATIVA

Paulo Rocha Neto<sup>1</sup>  
Juliana Batista Ponciano<sup>2</sup>  
Mirla Borghi<sup>3</sup>  
Márcia Glayde Silva Matos Figueredo<sup>4</sup>  
Urânia Souza de Jesus<sup>5</sup>  
Carla Tavares Cerqueira Mattos<sup>6</sup>  
Carla Vasconcelos Afonso<sup>7</sup>  
Mariana Batalha da Silva<sup>8</sup>  
Matheus Santos Alves Ferreira<sup>9</sup>  
Ana Paula Avelino e Sarmiento<sup>10</sup>  
Eduarda Capucho Bugareli<sup>11</sup>  
Ellen Sara do Nascimento Pena<sup>12</sup>  
André Luis Rodrigues Sousa Ferreira<sup>13</sup>  
Tatiana Aguiar do Nascimento<sup>14</sup>

**RESUMO:** A Síndrome de Burnout é um quadro de esgotamento psicológico relacionado à exposição prolongada ao estresse ocupacional crônico. Caracteriza-se por fadiga física e emocional, redução da motivação, desgaste cognitivo e perda progressiva da satisfação profissional. Embora possa acometer diferentes categorias profissionais, apresenta elevada prevalência entre trabalhadores da saúde. Profissionais dessa área convivem diariamente com alta carga de responsabilidade, sofrimento humano, longas jornadas e frequentes pressões administrativas, fatores que contribuem para o adoecimento mental. Além de comprometer o bem-estar individual, o burnout pode prejudicar a qualidade da assistência prestada, aumentando o risco de falhas, iatrogenias e conflitos profissionais. A prevenção da síndrome envolve a valorização da autonomia, do reconhecimento profissional e de ambientes de trabalho mais acolhedores e colaborativos. Modelos de gestão menos autoritários e mais voltados ao suporte emocional tendem a favorecer maior equilíbrio psicológico e satisfação ocupacional. Diante disso, o presente artigo representa uma revisão narrativa que discute os principais

1

<sup>1</sup> Mestre em Saúde, Ambiente e Biodiversidade; Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB); Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>2</sup> Graduada em Medicina; Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB); Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>3</sup> Doutora em Doenças Infecciosas; Universidade Federal do Espírito Santo (UFES); Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>4</sup> Doutoranda em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente; Universidade de Araraquara (UNIARA); Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>5</sup> Doutoranda em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente; Universidade de Araraquara (UNIARA); Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>6</sup> Mestre em Saúde da Família; Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB); Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>7</sup> Mestranda em Administração em Saúde; Centro Universitário Unihorizontes; Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>8</sup> Mestre em Saúde da Família; Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB); Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>9</sup> Residente em Cirurgia Geral; Faculdade de Medicina do ABC (FMABC); Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>10</sup> Mestranda em Administração em Saúde; Centro Universitário Unihorizontes; Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>11</sup> Graduada em Medicina; Faculdade Atenas (UniAtenas); Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>12</sup> Graduada em Medicina; Universidade do Oeste Paulista (Unoeste); Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>13</sup> Graduado em Medicina; Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB); Porto Seguro, Bahia, Brasil.

<sup>14</sup> Especialista em Psiquiatria; Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP); Itabuna, Bahia, Brasil.

fatores relacionados ao burnout em profissionais de saúde, bem como possíveis estratégias institucionais e comportamentais para reduzir seus impactos e promover melhor qualidade de vida laboral.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout. Profissionais de Saúde. Saúde Mental Ocupacional.

**ABSTRACT:** Burnout Syndrome is a condition of psychological exhaustion associated with prolonged exposure to chronic occupational stress. It is characterized by physical and emotional fatigue, reduced motivation, cognitive impairment, and progressive loss of professional satisfaction. Although it may affect different occupational groups, it has a particularly high prevalence among healthcare workers. Professionals in this field are routinely exposed to intense responsibilities, human suffering, long working hours, and frequent administrative pressures, all of which contribute to mental distress. In addition to compromising individual well-being, burnout may negatively affect the quality of healthcare delivery, increasing the risk of errors, iatrogenic events, and professional conflicts. Prevention strategies involve promoting professional autonomy, recognition, and more supportive and collaborative work environments. Less authoritarian management models, focused on emotional support, tend to favor greater psychological balance and occupational satisfaction. Therefore, the present article consists of a narrative review discussing the main factors associated with burnout among healthcare professionals, as well as possible institutional and behavioral strategies aimed at reducing its impacts and promoting better quality of work life.

**Keywords:** Burnout Syndrome. Health Professionals. Occupational Mental Health.

**RESUMEN:** El Síndrome de Burnout es un cuadro de agotamiento psicológico relacionado con la exposición prolongada al estrés laboral crónico. Se caracteriza por fatiga física y emocional, disminución de la motivación, desgaste cognitivo y pérdida progresiva de la satisfacción profesional. Aunque puede afectar a diferentes categorías profesionales, presenta una elevada prevalencia entre los trabajadores de la salud. Los profesionales de esta área conviven diariamente con una alta carga de responsabilidad, sufrimiento humano, largas jornadas laborales y frecuentes presiones administrativas, factores que contribuyen al deterioro de la salud mental. Además de comprometer el bienestar individual, el burnout puede perjudicar la calidad de la atención prestada, aumentando el riesgo de errores, iatrogenias y conflictos profesionales. La prevención del síndrome implica la valorización de la autonomía, el reconocimiento profesional y la promoción de ambientes laborales más acogedores y colaborativos. Los modelos de gestión menos autoritarios y más orientados al apoyo emocional tienden a favorecer un mayor equilibrio psicológico y satisfacción ocupacional. En este contexto, el presente artículo constituye una revisión narrativa que analiza los principales factores relacionados con el burnout en profesionales de la salud, así como posibles estrategias institucionales y conductuales destinadas a reducir sus impactos y promover una mejor calidad de vida laboral.

**Palabras clave:** Síndrome de Burnout. Profesionales de la Salud. Salud Mental Ocupacional.

## INTRODUÇÃO

Os indivíduos que atuam como profissionais da área da saúde encontram-se continuamente submetidos a contextos de elevada complexidade emocional e intensa demanda psicológica, uma vez que atuam diretamente no cuidado de indivíduos acometidos por enfermidades, bem como no acolhimento de seus familiares, frequentemente fragilizados pelo sofrimento e pela incerteza quanto ao prognóstico clínico. Tal realidade favorece a exposição prolongada a fatores estressores, contribuindo significativamente para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout (De Oliveira *et al.*, 2022).

Essa condição neuropsíquica caracteriza-se como uma condição de esgotamento físico, mental e emocional decorrente da permanência prolongada em ambientes ocupacionais marcados por elevados níveis de pressão e sobrecarga. Entre suas manifestações mais recorrentes destacam-se a exaustão emocional persistente, a fadiga física intensa e o comprometimento cognitivo progressivo. Ademais, podem estar presentes alterações do padrão do sono, irritabilidade, impaciência, desmotivação profissional, distanciamento afetivo em relação às atividades laborais e sentimentos de baixa realização pessoal ou ineficácia profissional. Embora possa acometer indivíduos das mais diversas áreas de atuação, observa-se maior prevalência dessa síndrome entre profissionais que mantêm contato interpessoal contínuo e intenso, sobretudo no âmbito dos serviços de saúde. De modo geral, sua instalação ocorre de forma insidiosa e gradual, podendo evoluir progressivamente para quadros mais graves quando não identificada e manejada adequadamente (De Oliveira *et al.*, 2022; Sant`ana, Câmara, Carlotto, 2026; Sauer, Heilmann, 2025).

A Síndrome de Burnout, quando estabelecida em grau clinicamente relevante, associa-se de maneira significativa à redução da motivação individual, da satisfação laboral, da eficiência funcional e da produtividade profissional, configurando-se, ademais, como importante causa de absenteísmo, afastamentos ocupacionais e comprometimento substancial da qualidade de vida. Não raramente, tal condição encontra-se correlacionada a diversas enfermidades de ordem psíquica e orgânica, incluindo transtornos depressivos e ansiosos, distúrbios do sono, prejuízo cognitivo, afecções cardiovasculares e alterações metabólicas (Sant`ana, Câmara, Carlotto, 2026).

No âmbito das relações laborais, práticas excessivamente autoritárias adotadas pela gestão institucional — tais como vigilância exacerbada, avaliações de desempenho conduzidas de maneira punitiva, imposição de prazos inflexíveis, feedbacks destituídos de conteúdo

construtivo e críticas desprovidas de sensibilidade ou suporte humanizado — devem ser compreendidas como relevantes agentes estressores ocupacionais. Tais mecanismos possuem potencial para enfraquecer os sentimentos de autonomia, competência e pertencimento interpessoal, elementos basilares para a manutenção do equilíbrio psicoemocional do trabalhador. Como consequência, observa-se uma progressiva corrosão da motivação intrínseca, culminando em repercussões deletérias sobre o desempenho profissional, a satisfação com o exercício laboral e o risco de desenvolvimento da Síndrome de Burnout (De Oliveira *et al.*, 2022; Sant`ana, Câmara, Carlotto, 2026).

Em contrapartida, ambientes institucionais que fomentam a autonomia decisória, o discernimento crítico e a responsabilização consciente dos profissionais por suas condutas tendem a favorecer maior engajamento ocupacional e fortalecimento emocional. A utilização de feedbacks positivos, elucidativos, empáticos e verdadeiramente construtivos contribui sobremaneira para o aprimoramento do senso de competência, da autonomia funcional e das relações interpessoais no ambiente de trabalho. Dessa forma, a satisfação das necessidades psicológicas fundamentais relacionadas à autonomia, ao reconhecimento profissional e ao sentimento de integração social atua como importante mecanismo de fortalecimento da motivação intrínseca, promovendo não apenas melhor desempenho técnico-assistencial, mas também maior bem-estar individual, podendo, em última instância, reduzir significativamente o risco de burnout (De Oliveira *et al.*, 2022; Sant`ana, Câmara, Carlotto, 2026; Sauer, Heilmann, 2025).

Diante disso, a Síndrome de Burnout deve ser reconhecida não apenas como uma condição de sofrimento individual, mas como um autêntico e relevante problema de saúde pública, cuja complexidade demanda estratégias preventivas e terapêuticas amplas, contínuas e multidimensionais (De Oliveira *et al.*, 2022). Nesse contexto, este estudo busca revelar as atuais evidências na literatura sobre as manifestações iniciais do burnout e as estratégias para sua identificação precoce. Desenvolveu-se uma revisão narrativa da literatura com enfoque nos principais mecanismos psicológicos envolvidos na gênese e progressão dessa síndrome, contemplando aspectos relacionados à conservação dos recursos de energia psíquica, à motivação intrínseca e ao senso de propósito existencial. Ademais, foram discutidas intervenções direcionadas tanto às organizações quanto aos próprios profissionais da saúde, voltadas à mitigação dos impactos decorrentes dos estressores ocupacionais, objetivando a

redução da incidência e prevalência dessa síndrome no contexto contemporâneo da assistência em saúde.

## METODOLOGIA

Esta breve revisão empregou uma abordagem narrativa para sintetizar as evidências atuais sobre o tema, que foram selecionadas com base na conveniência do autor, de modo flexível, descritivo e qualitativo. A revisão narrativa é uma modalidade de produção bibliográfica de caráter descritivo-discursivo, cujo objetivo é a atualização e discussão do "estado da arte" de um determinado tema sob uma perspectiva teórica ou contextual. Quando fundamentada no critério de conveniência, a seleção das fontes não obedece a um protocolo rígido ou exaustivo, mas baseia-se na acessibilidade dos materiais, na relevância subjetiva identificada pelo autor e no conhecimento prévio da literatura especializada (Ogassavara *et al.*, 2025)

Nesta abordagem, a busca bibliográfica é flexível. O pesquisador seleciona artigos, livros e documentos que julga seminiais ou representativos para a compreensão do fenômeno. Não há necessidade de delimitar *strings* de busca complexas em todas as bases de dados existentes; em vez disso, privilegia-se o encadeamento de ideias e a construção de uma argumentação crítica que permita ao leitor uma visão panorâmica e integrada do assunto (Ogassavara *et al.*, 2025).

Sendo assim, este trabalho teve enfoque nos principais mecanismos psicológicos envolvidos na gênese e progressão da Síndrome de Burnout, associando as estratégias de enfrentamento desse problema no contexto do ambiente laboral que envolve os profissionais da saúde.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observa-se, nas últimas décadas, um crescimento expressivo no número de estudos dedicados à Síndrome de Burnout, sobretudo em virtude de sua elevada prevalência entre os profissionais da área da saúde. Trata-se de uma condição de natureza psicológica e emocional intimamente relacionada ao ambiente laboral, capaz de provocar intenso sofrimento psíquico, prejuízo funcional e aumento significativo dos índices de absenteísmo ocupacional. Embora ainda não exista uma definição absolutamente unânime acerca do burnout, há considerável consenso na literatura científica em reconhecê-lo como uma resposta decorrente da exposição

prolongada ao estresse laboral crônico, caracterizada principalmente por deterioração cognitiva progressiva, esgotamento afetivo e adoção de comportamentos e atitudes negativas diante do trabalho e das relações interpessoais (Câmara, Carlotto, 2026; Sauer, Heilmann, 2025).

De maneira concomitante, elementos como exaustão emocional persistente, despersonalização e sensação de baixa realização pessoal figuram entre os componentes centrais da síndrome. Ademais, o burnout demonstra associação relevante com determinadas variáveis sociodemográficas, incluindo sexo, faixa etária e tempo de experiência profissional. No tocante à influência do gênero, os achados científicos permanecem parcialmente divergentes: enquanto alguns autores descrevem maior prevalência entre mulheres, outros identificam índices mais elevados em homens, havendo ainda estudos que não evidenciam diferenças estatisticamente significativas entre os sexos (De Oliveira *et al.*, 2022; Jung *et al.*, 2025).

As investigações voltadas à prevalência do burnout passaram, igualmente, a correlacionar essa síndrome não apenas com fatores demográficos, mas também com distintos construtos psicológicos e sociais, como mecanismos de *coping*, autoestima, identidade social, suporte interpessoal, empatia e habilidades comunicacionais. Nesse contexto, o adequado desenvolvimento das competências de comunicação interpessoal nos profissionais de saúde desponta como importante fator protetivo frente ao adoecimento psíquico relacionado ao trabalho. De forma análoga, características individuais como autoeficácia e autoestima elevada mostram-se associadas a menor vulnerabilidade ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, funcionando como elementos de resiliência emocional diante das adversidades inerentes ao exercício profissional (Dourado *et al.*, 2025; Tanios *et al.*, 2022).

### **Natureza da Síndrome de Burnout**

A Organização Mundial da Saúde classifica o burnout como um fenômeno ocupacional decorrente da exposição prolongada ao estresse laboral crônico, embora ainda não o reconheça formalmente como doença. A condição manifesta-se sobretudo por exaustão persistente, distanciamento emocional em relação ao trabalho, atitudes cínicas e perda progressiva da eficiência profissional, em níveis variáveis (Karakolias, 2025; Sauer, Heilmann, 2025).

Apesar dessa classificação, indivíduos acometidos por burnout significativo podem apresentar manifestações clínicas relevantes, como sintomas depressivos, ansiedade, alterações cognitivas — especialmente prejuízo de memória e concentração — além de distúrbios cardiovasculares e metabólicos. Por esse motivo, faz-se imprescindível excluir previamente

outras enfermidades psiquiátricas ou condições relacionadas ao sofrimento psíquico ocupacional antes da definição diagnóstica (Karakolias, 2025).

A ausência de critérios universais para diagnóstico dificulta a padronização epidemiológica da síndrome. Ainda assim, reconhece-se maior vulnerabilidade em indivíduos com traços perfeccionistas, comportamento excessivamente controlador, rigidez cognitiva, dificuldade em lidar com incertezas e tendência à autocobrança exacerbada (Da Paixão *et al.*, 2025; Sant`ana, Câmara, Carlotto, 2026).

Diante da crescente repercussão do problema sobre a saúde coletiva, muitos autores defendem que o burnout seja reconhecido como entidade clínica autônoma relacionada ao trabalho, o que facilitaria o estabelecimento de critérios diagnósticos mais sólidos, além de favorecer políticas assistenciais e previdenciárias direcionadas aos profissionais acometidos, sobretudo considerando sua ampla disseminação entre os indivíduos que atuam para prover saúde à população (Da Paixão *et al.*, 2025; Sant`ana, Câmara, Carlotto, 2026).

### **Energia mental e esgotamento psíquico**

A chamada “energia mental” pode ser compreendida como um recurso psicológico limitado, indispensável ao autocontrole emocional, à motivação, ao raciocínio, à tomada de decisões e à capacidade adaptativa frente aos estressores cotidianos. Quando as demandas emocionais e cognitivas ultrapassam a capacidade de reposição desses recursos, instala-se progressivamente o esgotamento característico do burnout (Jung *et al.*, 2025).

A exposição contínua a tensões ocupacionais exige constante vigilância emocional, controle de impulsos e gerenciamento de pensamentos negativos, consumindo de maneira silenciosa os recursos psíquicos do indivíduo. Com isso, reduz-se gradualmente a capacidade de adaptação, resiliência e enfrentamento saudável das adversidades. Em estágios mais avançados, até mesmo fatores como motivação, interesse e ambição tornam-se insuficientes para sustentar o desempenho funcional (Jung *et al.*, 2025).

Por outro lado, experiências capazes de promover autonomia, pertencimento social e sensação de competência tendem a restaurar parcialmente a energia mental. Convívio familiar saudável, momentos de lazer, descanso adequado, prática de atividades físicas, hábitos de sono regulares e pausas genuínas da rotina profissional configuram mecanismos protetores relevantes. Em contrapartida, conflitos emocionais persistentes, ruminções mentais e

preocupações contínuas contribuem intensamente para o desgaste psíquico (Sant`ana, Câmara, Carlotto, 2026; Tanios *et al.*, 2022).

Nesse contexto, a inteligência emocional exerce papel decisivo. Profissionais emocionalmente mais maduros apresentam maior capacidade de adaptação às exigências ocupacionais, melhor controle comportamental, maior flexibilidade psicológica e menor suscetibilidade ao burnout, à ansiedade e à depressão (Jung *et al.*, 2025; Sant`ana, Câmara, Carlotto, 2026; Tanios *et al.*, 2022).

### **Significado do trabalho e satisfação profissional**

A percepção de propósito nas atividades laborais constitui elemento essencial para manutenção da motivação e do bem-estar psicológico. Profissionais que identificam significado no exercício de suas funções tendem a apresentar maior satisfação ocupacional e menor risco de adoecimento emocional. A motivação intrínseca — relacionada ao interesse genuíno, ao senso de missão e à realização pessoal — costuma ser mais poderosa e duradoura do que fatores puramente externos, como remuneração ou prestígio. Na área da saúde, muitos profissionais ingressam na carreira movidos por valores humanísticos, desejo de cuidado e compromisso social, encontrando satisfação principalmente no vínculo estabelecido com os pacientes ( Sant`ana, Câmara, Carlotto, 2026; Santos *et al.*, 2026).

8

Assim, ambientes institucionais que favoreçam autonomia profissional, reconhecimento, senso de pertencimento e valorização das competências individuais funcionam como importantes fatores protetores. Em contrapartida, modelos excessivamente burocráticos, baseados em vigilância constante, métricas rígidas e controle mecanizado do desempenho, podem corroer a motivação intrínseca e ampliar o risco de burnout (Auatt, 2025; Jung *et al.*, 2025; Sauer, Heilmann, 2025)

### **Burnout entre profissionais da saúde**

Embora o burnout possa acometer trabalhadores de diversas áreas, sua prevalência é particularmente elevada entre profissionais da saúde. Longas jornadas, elevada responsabilidade técnica, sofrimento humano constante, privação de sono e pressão emocional contínua configuram fatores de risco importantes. Estudos recentes demonstram elevada frequência de sintomas de burnout entre médicos, especialmente nas áreas de emergência, clínica médica, neurologia e medicina de família. Entre estudantes e residentes, a prevalência

também supera a observada em outras formações acadêmicas. Em diversas fontes na literatura já está bem consolidado que essa condição ocorre em toda a gama de profissionais de saúde, em quase todos os ramos ou especialidades da medicina, enfermagem ou odontologia, e em pessoal paramédico e auxiliar de saúde (De Oliveira *et al.*, 2022; Jung *et al.*, 2025; Sant`ana, Câmara, Carlotto, 2026; Tanios *et al.*, 2022).

Além da redução da satisfação profissional, o burnout associa-se à queda de produtividade, aumento de erros assistenciais, pior relação médico-paciente, maior número de afastamentos laborais e comprometimento importante da qualidade de vida. Em muitos casos, devido à cultura de invulnerabilidade ainda presente na área da saúde, os sintomas iniciais são negligenciados até que o quadro se torne clinicamente grave (Auatt, 2025; De Oliveira *et al.*, 2022).

### **Estratégias de prevenção e enfrentamento**

A prevenção do burnout exige intervenções institucionais e individuais. O problema não deve ser compreendido apenas como fragilidade pessoal, mas como consequência de ambientes organizacionais frequentemente adoecedores (Auatt, 2025; Jung *et al.*, 2025).

Entre as principais medidas organizacionais destacam-se redução da sobrecarga burocrática, flexibilização das jornadas, fortalecimento do suporte interpessoal, incentivo à integração das equipes e criação de espaços voltados ao acolhimento emocional dos profissionais. Sistemas de avaliação de desempenho também devem valorizar não apenas produtividade quantitativa, mas qualidade técnica, julgamento clínico e empatia (Dourado *et al.*, 2025; Santos, *et al.*, 2026).

No âmbito individual, intervenções psicológicas como terapia cognitivo-comportamental, *mindfulness*, técnicas de manejo do estresse e fortalecimento da resiliência demonstram benefícios relevantes. Ademais, prática regular de exercícios físicos, manutenção de vínculos afetivos saudáveis, lazer e educação continuada contribuem significativamente para preservação da saúde mental e restauração da energia psíquica (Dourado *et al.*, 2025; Karakolias, 2025; Santos, *et al.*, 2026)

Por fim, quando o trabalho deixa de oferecer sentido existencial ou satisfação subjetiva, torna-se fundamental que o indivíduo encontre fontes alternativas de propósito e realização fora do ambiente ocupacional, favorecendo equilíbrio emocional e redução da vulnerabilidade ao burnout (Dourado *et al.*, 2025; Karakolias, 2025; Santos, *et al.*, 2026).

## CONCLUSÃO

Profissionais da saúde que atuam diretamente na assistência clínica convivem diariamente com elevadas demandas emocionais, decisões complexas, conflitos éticos, pressão institucional e grande responsabilidade técnica, circunstâncias que os tornam particularmente suscetíveis ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Tal condição frequentemente repercute em exaustão emocional, redução da satisfação ocupacional e comprometimento da qualidade assistencial prestada aos pacientes.

No âmbito institucional, o enfrentamento do burnout não deve restringir-se apenas a incentivos extrínsecos, como remuneração ou progressão funcional. Faz-se mais relevante a construção de ambientes laborais capazes de promover autonomia profissional, sentimento de pertencimento, reconhecimento das competências individuais e fortalecimento da motivação intrínseca.

Além disso, permanece necessária a ampliação das pesquisas científicas voltadas à identificação das intervenções mais eficazes para prevenção e manejo do burnout, bem como ao desenvolvimento de estratégias destinadas à preservação do equilíbrio psicológico e da saúde mental dos profissionais da saúde.

### Limitações

Uma das principais dificuldades relacionadas às pesquisas sobre burnout reside na inexistência de critérios diagnósticos universalmente padronizados, circunstância que compromete a uniformidade metodológica dos estudos e dificulta a definição precisa de suas características epidemiológicas e demográficas. Em consequência, diferentes pesquisadores utilizam parâmetros diagnósticos heterogêneos, frequentemente controversos ou pouco específicos.

Dessa forma, esta revisão narrativa fundamenta-se em estudos que adotam abordagens distintas para identificação da síndrome, o que limita conclusões definitivas acerca de sua fisiopatologia, evolução natural e mecanismos específicos entre profissionais da saúde em comparação com outras categorias ocupacionais.

Adicionalmente, tornam-se imprescindíveis investigações futuras voltadas à compreensão dos possíveis fatores genéticos, epigenéticos e neurobiológicos relacionados ao burnout, bem como à formulação de critérios diagnósticos mais consistentes e estratégias terapêuticas baseadas em evidências científicas robustas.

## REFERÊNCIAS

- AUATT, Priscila Muniz da Cunha. Intervenções terapêuticas em profissionais da saúde para a síndrome de burnout: uma revisão de escopo. 2025. *Tese de Doutorado*. Universidade de São Paulo.
- DA PAIXÃO, Irlan Menezes da et al. Os impactos da síndrome de burnout em profissionais de enfermagem: uma análise dos desafios e estratégias de enfrentamento. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 11, n. 3, p. 611-633, 2025.
- DE OLIVEIRA, Gabriel Lins et al. Síndrome de burnout em profissionais e acadêmicos da saúde: uma revisão narrativa/Burnout syndrome in healthcare professionals and abstracts: a narrative review. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 2, p. 7862-7871, 2022.
- DOURADO, Daniele Coelho et al. Burnout em profissionais da saúde: estratégias de prevenção e suporte. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 18, n. 2, p. 143, 2025.
- JUNG, L. et al. Incidência de burnout em profissionais da saúde: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 8, n. 1, p. e76596, 2025.
- KARAKOLIAS, Stefanos. Seeing burnout coming: early signs and recognition strategies in health professionals. *Frontiers in Public Health*, v. 13, p. 1721220, 2025.
- OGASSAVARA, Dante et al. Trilhas metodológicas para a revisão narrativa: orientações pragmáticas para sua elaboração. *Ensino & Pesquisa*, v. 23, n. 3, p. 308-318, 2025.
- SANT'ANA, Álvaro Camargo; CÂMARA, Sheila Gonçalves; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: um modelo demandas-recursos no trabalho. *Psicologia e Saúde em Debate*, v. 12, n. 1, p. 107-120, 2026.
- SANTOS, Juliana Salvador de Lima et al. Estratégias interdisciplinares para prevenção de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. *Nursing Edição Brasileira*, v. 31, n. 332, p. 12786-12797, 2026.
- SAUER, Aline Daniela; HEILMANN, Tauana. Fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome de burnout em profissionais da saúde. *Revista Valore*, v. 10, 2025.
- TANIOS, Maged et al. Analyses of burn-out among medical professionals and suggested solutions—a narrative review. *Journal of Hospital Management and Health Policy*, v. 6, 2022.