



## A SÍNDROME DE BURNOUT EM ACADÊMICOS E PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE, UM PANORAMA GERAL

*BURNOUT SYNDROME IN ACADEMICS AND HEALTH CARE PROFESSIONALS, AN OVERVIEW*

### *Autores*

João Lucas Pereira Rodrigues<sup>1</sup>  
 Ana Luísa Pereira Rodrigues<sup>2</sup>  
 Nayara Cecília da Silva<sup>3</sup>  
 Paulo André de Lacerda Alves<sup>3</sup>  
 Douglas Reis Abdalla<sup>3</sup>

### *Resumo*

A Síndrome de Burnout caracteriza-se pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, acometendo de forma importante profissionais e acadêmicos da área da saúde, seja devido ao convívio diário com pacientes, as condições do ambiente de trabalho, cargas horárias exaustivas e outros fatores associados. Desse modo, o objetivo desse trabalho visa abordar a prevalência desta síndrome em acadêmicos e profissionais na área de medicina, enfermagem, odontologia e fisioterapia, através da revisão de artigos selecionados. Assim, demonstra-se que, tanto em acadêmicos como em profissionais da área de saúde, a incidência de fatores predisponentes e da própria Síndrome de Burnout são frequentes nos grupos estudados, sendo que, fatores predisponentes podem ser encontrados isoladamente. Logo, pode-se concluir que medidas preventivas devem ser adotadas precocemente, desde a graduação até durante a atuação profissional, evitando o desenvolvimento da síndrome, por meio, principalmente, da atuação sobre os fatores predisponentes.

**Palavras chaves:** Burnout; área da saúde; medicina; enfermagem; odontologia; fisioterapia.

### *Filiação*

1. Universidade de Uberaba.
2. Centro Universitário de Patos de Minas.
3. Faculdade de Talentos Humanos.

### *Abstract*

Burnout Syndrome is characterized by emotional exhaustion, depersonalization and low professional achievement, affecting health professionals and academics in an important way, whether due to daily contact with patients, working environment conditions, exhaustive hours and other factors associated companies. Thus, the objective of this work aims to address the prevalence of this syndrome in academics and professionals in the fields of medicine, nursing, dentistry and physiotherapy, through the review of selected articles. Thus, it is shown that, both in academics and health professionals, the incidence of predisposing factors and the Burnout Syndrome itself are frequent in the groups studied, and predisposing factors can be found in isolation. Therefore, it can be concluded that preventive measures must be adopted early, from graduation to professional performance, avoiding the development of the syndrome, mainly through acting on predisposing factors.

**Keywords:** Burnout; Health area; medicine; nursing; dentistry; physiotherapy.

### *Autor Correspondente*

Douglas Reis Abdalla  
 Cursos da Saúde, Faculdade de Talentos Humanos.  
 Av. Tônico dos Santos, 333, Bairro São Cristóvão - Uberaba/MG CEP. 38.100-000  
 drabdalla@factus.edu.br

**INTRODUÇÃO**

Profissionais de saúde lidam constantemente com um ambiente profissional formado por intensos estímulos emocionais que acompanham o adoecer, como o contato frequente com a dor e o sofrimento, o lidar com a intimidade corporal e emocional, além de regimes de trabalho com carga horária e demandas excessivas, alta competitividade e, em alguns casos, baixa realização profissional. Desse modo, há uma exposição contínua a fatores de desgaste físico e emocional, refletindo diretamente na qualidade de vida desses profissionais. [1-2]

A Síndrome de Burnout foi descrita pela primeira vez pelo alemão Herbert J. Freudenberg, em 1974, definida como um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente relacionada à vida profissional [3]. Já o seu conceito atual é baseado na perspectiva social-psicológica estudada pela psicóloga norte-americana Christina Maslach.

Maslach e Jackson [4] definem a síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, como um conceito multidimensional envolvendo três elementos principais: Exaustão Emocional; Despersonalização e Baixa realização profissional. Ocorre frequentemente em pessoas que executam algum tipo de trabalho em que precisem se relacionar, excessivamente, com pessoas de forma próxima e direta, levando à tensão emocional crônica.

Na Exaustão Emocional o profissional se sente esgotado, sem recursos físicos e emocionais próprios, se sentindo sobrecarregado continuamente, devido ao diário contato com os problemas. Já na Despersonalização, há um endurecimento afetivo associado ao desenvolvimento de atitudes e sentimentos negativos, adjunto a uma tentativa de distanciamento social no âmbito trabalhista. Por fim, com a progressão desses elementos, o

trabalhador reduz o rendimento profissional e a energia gasta no mesmo, levando-o a ter sensações de incompetência e baixa produtividade, caracterizando a Baixa Realização Profissional. [5-6]

Os profissionais e acadêmicos da área da saúde são os mais acometidos pela síndrome de Burnout, devido ao convívio diários com os pacientes, as exigências clínicas associadas e a pressão no cumprimento de atividades [7]. Além disso, o trabalho realizado em instituições hospitalares sujeita o profissional a diversos fatores de estresse ocupacional, como o ambiente insalubre, regime de trabalho exaustivo, baixa bonificação salarial, necessidade de lidar com conflitos emocionais, tornando esses trabalhadores mais vulneráveis ao adoecimento profissional [8].

Desse modo, este trabalho visa abordar a incidência da Síndrome de Burnout e os seus fatores predisponentes em profissionais e acadêmicos da área da saúde, incluindo médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, cirurgiões dentistas e graduandos das respectivas áreas.

**SÍNDROME DE BURNOUT EM ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE**

Ortega e colaboradores [9], analisaram um grupo de quarenta estudantes de graduação de medicina, a partir de 3 hospitais públicos no México, constatando que aproximadamente 70% dos alunos apresentavam níveis elevados de Síndrome de Burnout associado a uma carga elevada de estresse. Essa associação se deu de forma principal devido ao início do estágio de graduação em hospitais, o que leva o estudante a assumir uma condição de aluno ainda em formação e trabalhador não assalariado em um ambiente hospitalar que o designa responsabilidades e requisitos específicos.

Tabela 1: Distribuição dos cursos, amostras e principais resultados encontrados nos estudos com estudantes universitários da área de saúde.

<b>Autor</b>	<b>Curso</b>	<b>Amostra (n)</b>	<b>Principais resultados</b>
ORTEGA, et al. [9]	Medicina	40 estudantes	Estudantes de medicina são expostos há altos níveis de estresse desde o início do curso. 70% apresentaram níveis elevados da Síndrome de Burnout
DYRBIE, et al. [10]	Medicina	2248 estudantes	Alta prevalência de ideação suicida. 1 em cada 9 estudantes. Tendo forte relação com a Síndrome de Burnout
PACHECO, et al. [11]	Enfermagem	118 estudantes	78% dos alunos estudados, apresentavam sentimento de estresse e alguma insatisfação com o curso, no entanto não foi detectada a Síndrome de Burnout.
CAMPOS, et al. [12]	Odontologia	99 estudantes	A Síndrome de Burnout foi identificada em 17,0% dos estudantes
CHRISTOFOLETTI, et al. [13]	Fisioterapia	51 estudantes	Os acadêmicos apresentaram sinais condizentes com a síndrome de Burnout, tendo obtido escores moderados/altos nos indicadores de exaustão emocional (94%) e despersonalização (100%).

Já Dyrbye e colaboradores [10], avaliaram 2248 estudantes de medicina nos Estados Unidos, por meio de um questionário eletrônico anônimo, constatando que aproximadamente 1 em cada 9 estudantes tiveram pensamentos suicidas no último ano, sendo que a taxa de suicídio entre os estudantes de medicina demonstrou-se maior do que em indivíduos de idade semelhante na população geral dos Estados Unidos. Além disso, a presença de ideação suicida demonstrou-se forte associação com o sofrimento pessoal e profissional, característico da Síndrome de Burnout.

Em relação aos acadêmicos de Enfermagem, Pacheco e colaboradores [11] avaliaram 118 estudantes do curso, demonstrando que 78% dos indivíduos avaliados apresentaram certo nível de estresse e alguma insatisfação com o curso, além de alta média no quesito de exaustão emocional, não caracterizando como Síndrome de Burnout mas constituindo fator de risco para a mesma.

Campos e colaboradores [12], avaliaram 99 estudantes de odontologia, identificando a Síndrome de Burnout em 17% dos graduandos, notando-se importante relação entre a maior prevalência do acometimento e o desempenho ruim no curso, consumo de medicações e alunos que já pensaram na possibilidade desistir do curso.

Por fim, Christofolletti e colaboradores [13], analisaram 51 alunos do curso de Fisioterapia, sendo que 31% relataram alta exaustão emocional, 24% referiram alta despersonalização e 45% afirmaram que possuem uma baixa satisfação profissional. Desse modo, destaca-se que há uma importante prevalência de sinais predisponentes da Síndrome de Burnout nos acadêmicos de fisioterapia estudados, tabela 01.

Em relação aos profissionais de saúde, tabela 2, Marôco e colaboradores [14], realizaram uma análise em nível nacional em Portugal, abrangendo 1728 profissionais, entre médicos e enfermeiros, demonstrando que 21,6% dos profissionais apresentavam a Síndrome de Burnout em nível moderado e 47,8% em nível elevado, não havendo grandes diferenças entre as duas profissões. Além disso, também se relacionou que a má condição de trabalho foi o fator que melhor prediz a incidência, tanto em médicos como em enfermeiros.

Entre os residentes de especialidades médicas, Martini e colaboradores [15], avaliaram, por meio de questionário, as especialidades médicas de Obstetrícia e ginecologia, Medicina Interna, Neurologia, Oftalmologia, Dermatologia, Cirurgia Geral, Psiquiatria e Medicina da família do hospital Wayne State University School of Medicine, constatando que 50% de todos os residentes apresentavam critérios para Síndrome de Burnout. No entanto, residências com longas horas de trabalho não demonstram maior prevalência em relação as outras, sendo que a principal associação observada foi maiores taxas de Burnout em residentes em seu primeiro ano, chegando a 77,3%.

Já em relação aos profissionais de enfermagem Jodas e colaboradores [16] avaliaram 61 trabalhadores de enfermagem, envolvendo enfermeiros e técnicos de enfermagem, sendo que 33,4% referiram possuir atividades maiores do que sua capacidade e 54,1% apresentaram fatores predisponentes para desenvolver a Síndrome de Burnout. Desse modo, ambos os estudos, apesar de não demonstrarem uma alta incidência da síndrome, demonstram importante incidência de fatores predisponentes para o adoecimento.

**SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE**

Tabela 2: Distribuição das áreas de atuação, amostras e principais resultados encontrados nos estudos com profissionais da área de saúde.

Autor	Área de Atuação	Amostra (n)	Principais resultados
MARÔCO, et al. [14]	Médicos e Enfermeiros	1728 profissionais	6% dos profissionais de saúde mostrados apresentaram Burnout moderado e 47,8% Burnout elevado. Não sendo significativas as diferenças entre as duas profissões
MARTINI, et al. [15]	Médicos residentes	110 profissionais	50% dos médicos residentes preencheram critérios para Burnout, não tendo diferença estatística significativa para diferentes especialidades
JODAS e HADDAD. [16]	Enfermeiros e Técnicos e Auxiliares de enfermagem	61 profissionais	8,2% apresentaram sinais e sintomas de Burnout. Os demais, 54,1% possuíam alto risco para manifestação de Burnout e 37,7% baixo risco de manifestação da doença.
BONAFÉ, et al [17]	Cirurgiões dentistas	60 profissionais	Apenas 38,33% dos indivíduos não apresentaram nenhum sintoma relacionado com a Síndrome de Burnout. A Síndrome de Burnout foi identificada em 16,7% dos profissionais.
SÁNCHEZ, et al. [18]	Fisioterapeutas	46 profissionais	37% dos pesquisados apresentaram alto grau de exaustão emocional, 17,40% apresentaram alta despersonalização e 69,50% apresentaram baixa realização pessoal. A Síndrome de Burnout foi encontrada em 10,87% dos profissionais

Bonafé e colaboradores [17] investigaram 60 cirurgiões-dentistas atuantes na rede pública por meio de questionário, notando-se que 36,67% relatavam estar esgotados emocionalmente, 35% queixavam-se de baixa realização profissional e 17% sentiam-se consumidos pelo trabalho, a Síndrome de Burnout foi encontrada em 16,7% dos pacientes avaliados. No entanto, a grande maioria possuía fatores relacionados a síndrome, sendo que apenas 38,33% dos indivíduos não relatavam nenhum sintoma relacionado.

Por fim, Sánchez e colaboradores [18], avaliaram a incidência da Síndrome de Burnout em fisioterapeutas, realizando um questionário com 46 profissionais da área, constando que em 37% dos pesquisados apresentavam exaustão emocional, 17,4% apresentavam despersonalização e 69,5% referiam baixa realização profissional. Ao final, constatou-se que a Síndrome de Burnout era presente em 10,87% dos fisioterapeutas investigados.

### PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Medidas preventivas devem ser iniciadas desde a graduação, incluindo a dimensão psicológica na grade curricular dos acadêmicos, propiciando espaços para o estudante entrar em contato com suas emoções e sentimentos, diante a nova realidade que ele irá ser inserido, além da presença de orientação psicopedagógica para apoio a estudantes em situação de vulnerabilidade física e/ou emocional. [19]

Já Perniciotti e colaboradores [20] propõe intervenções individuais e organizacionais para a prevenção da Síndrome de Burnout em profissionais da área de saúde. As intervenções individuais abrangem estratégias de enfrentamento diante de agentes estressantes, como treino de habilidades comportamentais e cognitiva, meditação, atividade física, prática de autocuidado, descanso adequado, equilíbrio entre o trabalho e outras dimensões da vida e envolvimento em um hobby. Já as intervenções organizacionais, abrangem a responsabilidade das instituições de trabalho em criar um ambiente saudável e com boas condições de atuação.

Por fim, Moss e colaboradores [21] reafirmam a necessidade do autocuidado adequado e a necessidade estabelecer limites e equilíbrio entre vida profissional e familiar, além dos benefícios de grupos de suporte, terapia cognitiva-comportamental e programas voltados para a diminuição do estresse, como outras boas alternativas para prevenir e a Síndrome de Burnout e seus fatores desencadeantes.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho permitiu uma visão geral sobre a prevalência da Síndrome de Burnout entre acadêmicos e profissionais da área de saúde, sendo uma patologia presente desde o momento de graduação até o momento de atuação profissional, devido a diversos fatores, incluindo o ambiente de trabalho insalubre, baixa remuneração salarial, cargas horárias exaustivas e os conflitos emocionais decorrentes disso[4,7,8]. Diante disso, medidas de rastreamento e prevenção devem ser adotadas frequentemente, uma vez que a prevalência de fatores predisponentes da Síndrome de Burnout são presentes em maior prevalência do que a incidência da própria síndrome.

### REFERÊNCIAS

1. LOURENCAO, Luciano Garcia; MOSCARDINI, Airton Camacho; SOLER, Zaida Aurora Sperli Gerald. Saúde e qualidade de vida de médicos residentes. Rev. Assoc. Med. Bras., São Paulo , v. 56, n. 1, p. 81-91, 2010 .

2. EBLING, Márcia; CARLOTTO, Mary Sandra. Burnout syndrome and associated factors among health professionals of a public hospital. Trends in psychiatry and psychotherapy, v. 34, n. 2, p. 93-100, 2012.
3. FREUDENBERGER, Herbert J. Staff burn-out. Journal of social issues, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.
4. MASLACH, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2, 99-113. doi:10.1002/job.4030020205
5. MASLACH, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52, 397-422.
6. MASLACH, C. (2005). Understanding Burnout: Work and Family Issues. In D. F. Halpern & S. E. Murphy (Eds.), From work-family balance to work-family interaction: Changing the metaphor (p. 99–114). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
7. PINTO, P. S.; et al. Síndrome de Burnout em estudantes de Odontologia, Medicina e Enfermagem: uma revisão da literatura. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, 2018.
8. RIOS, Izabel Cristina. Humanização e ambiente de trabalho na visão de profissionais da saúde. Saude soc., São Paulo , v. 17, n. 4, p. 151-160, Dec. 2008.
9. ORTEGA, María Erika; ORTIZ, Godeleva Rosa; MARTINEZ, Armando J. Burnout en estudiantes de pregrado de medicina y su relación con variables de personalidad. Ter Psicol, Santiago , v. 32, n. 3, p. 235-242, dez. 2014.
10. DYRBYE, L. N., Thomas, M. R., Massie, F. S., Power, D. V., Eacker, A., Harper, W., ... & Sloan, J. A. (2008). Burnout and suicidal ideation among US medical students. Annals of internal medicine, 149(5), 334-341.
11. PACHECO, Aline Esteves; VILELA, Sueli Carvalho; CARLOS, André Luiz Silva. Síndrome de burnout e estresse em graduandos de enfermagem. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro, 2013.
12. CAMPOS, Juliana Alvares Duarte Bonini et al. Síndrome de Burnout em graduandos de Odontologia. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 15, p. 155-165, 2012.
13. CHRISTOFOLETTI, Gustavo et al. Síndrome de burnout em acadêmicos de fisioterapia. Fisioterapia e pesquisa, v. 14, n. 2, p. 35-39, 2007.
14. MARÔCO, João et al. Burnout in Portuguese healthcare professionals: an analysis at the national level. Acta medica portuguesa, v. 29, n. 1, p. 24-30, 2016.
15. MARTINI, Shahm et al. Burnout comparison among residents in different medical specialties. Academic psychiatry, v. 28, n. 3, p. 240-242, 2004.
16. JODAS, Denise Albieri; HADDAD, Maria do Carmo Lourenço. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. Acta paul. enferm., São Paulo , v. 22, n. 2, p. 192-197, 2009.

17. BONAFÉ, Fernanda Salloumé Sampaio et al. Síndrome de burnout em dentistas do serviço público. *Psychology, Community & Health*, v. 1, p. 56-67, 2012.
18. SÁNCHEZ, AM Castro et al. Prevalencia del síndrome de burnout en fisioterapia. *Fisioterapia*, v. 28, n. 1, p. 17-22, 2006.
19. NOGUEIRA-MARTINS, Luiz Antonio. Saúde mental dos profissionais de saúde. *Rev Bras Med Trab*, v. 1, n. 1, p. 56-68, 2003.
20. PERNICIOTTI, Patrícia et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Revista da SBPH*, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020.
21. 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.