



Síndrome de Burnout e seus Impactos na Saúde Mental de Profissionais da Saúde

Burnout Syndrome and Its Impacts on the Mental Health of Healthcare Professionals

Amanda da Silva Costa

Ladivia Maciel Louzeiro

Nayane da Silva Brito

Patrícia da Silva Guedes

Pedro Gabriel Coelho Macedo

Pedro Noronha Fabrício

Thaís dos Santos Martíns

Thalliny Marques Pinheiro

Resumo: A síndrome de burnout é um problema ocupacional caracterizado pelo esgotamento físico, emocional e mental decorrente da exposição prolongada a situações de estresse no ambiente de trabalho. Entre os profissionais da saúde, a síndrome tem se tornado cada vez mais frequente devido à elevada carga de trabalho, à pressão por resultados, ao contato constante com o sofrimento dos pacientes e às condições muitas vezes inadequadas de atuação. O presente estudo tem como objetivo analisar os impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental dos profissionais da saúde, identificando seus principais fatores desencadeantes e consequências. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica em artigos científicos publicados em bases de dados acadêmicas. Os resultados evidenciam que a síndrome está associada ao aumento dos níveis de ansiedade, depressão, estresse, desmotivação profissional e redução da qualidade de vida. Conclui-se que a adoção de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental é fundamental para reduzir os impactos do burnout e melhorar o bem-estar dos profissionais da saúde.

Palavras-chave: síndrome de burnout; saúde mental; profissionais da saúde; estresse ocupacional; qualidade de vida.

Abstract: Burnout syndrome is an occupational condition characterized by physical, emotional, and mental exhaustion resulting from prolonged exposure to stressful situations in the workplace. Among healthcare professionals, the syndrome has become increasingly prevalent due to excessive workloads, pressure to achieve results, constant exposure to patients' suffering, and often inadequate working conditions. This study aims to analyze the impacts of Burnout Syndrome on the mental health of healthcare professionals by identifying its main contributing factors and consequences. It is a quantitative study conducted through a literature review of scientific articles published in academic databases. The findings indicate that burnout syndrome is associated with increased levels of anxiety, depression, stress, professional demotivation, and reduced quality of life. It is concluded that the implementation of mental health promotion and preventive strategies is essential to mitigate the effects of burnout and improve the well-being of healthcare professionals.

Keywords: Burnout syndrome; mental health; healthcare professionals; occupational stress; quality of life.

INTRODUÇÃO

A síndrome de Burnout caracteriza-se como uma condição relacionada ao esgotamento físico e emocional decorrente do ambiente de trabalho, afetando especialmente profissionais submetidos a altos níveis de pressão, como os trabalhadores da saúde. O termo “burnout” surgiu na década de 1970 a partir das observações do psicanalista alemão Herbert Freudenberger, que identificou sinais de desgaste intenso em profissionais que atuavam diretamente com vítimas de violência. Conforme a ENSIN-E (2026), Freudenberger utilizou o termo para descrever “o estado de exaustão profunda” apresentado por esses trabalhadores, associando-o ao esgotamento físico e mental relacionado às demandas ocupacionais.

Com o passar dos anos, a expressão passou a abranger diferentes contextos profissionais, sendo atualmente reconhecida como um importante problema de saúde pública. Nesse contexto, a crescente exigência por produtividade, a competitividade no ambiente laboral e a dificuldade de desconexão do trabalho têm contribuído significativamente para o aumento dos casos de burnout. Segundo a ENSIN-E (2026), “a constante conectividade proporcionada pela tecnologia nos mantém ligados ao trabalho 24 horas por dia”, dificultando períodos adequados de descanso e recuperação emocional.

Entre os profissionais da saúde, esse cenário torna-se ainda mais preocupante devido às longas jornadas de trabalho, à sobrecarga assistencial, ao contato frequente com o sofrimento humano e à alta responsabilidade envolvida no cuidado ao paciente. Tais fatores podem desencadear impactos negativos na saúde mental, como ansiedade, estresse, exaustão emocional e diminuição da qualidade de vida.

Diante disso, este trabalho delimita seu objetivo geral a analisar os impactos da síndrome de burnout na saúde mental dos profissionais da saúde e suas repercussões na qualidade de vida, no desempenho profissional e na assistência ao paciente.

Para nortear o desenvolvimento do estudo, definiu-se a seguinte problematização: quais são os impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental dos profissionais da saúde e de que maneira as condições de trabalho contribuem para o desenvolvimento desse adoecimento ocupacional?

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de caráter descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa, desenvolvida a partir da análise de estudos científicos previamente publicados acerca da Síndrome de Burnout e seus impactos na saúde mental de profissionais da saúde. Esse tipo de pesquisa possibilita a ampliação do conhecimento sobre determinado fenômeno, permitindo a análise crítica de evidências científicas já existentes, bem como a compreensão dos fatores relacionados ao desenvolvimento da síndrome e suas repercussões no contexto ocupacional.

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados e plataformas acadêmicas amplamente utilizadas na área da saúde, como SciELO, Google Acadêmico e PubMed, por serem reconhecidas pela relevância e confiabilidade na disponibilização de publicações científicas nacionais e internacionais. A busca dos estudos ocorreu mediante a utilização de descritores relacionados ao tema, tais como: “Síndrome de Burnout”, “saúde mental”, “profissionais da saúde”, “esgotamento profissional”, “exaustão emocional”, “estresse ocupacional” e “qualidade de vida”, utilizados de forma isolada e combinada, visando ampliar a identificação de materiais pertinentes ao objeto de estudo.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos publicados nos últimos anos, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde, seus fatores desencadeantes, impactos psicológicos, emocionais e ocupacionais, bem como estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no ambiente laboral. Foram priorizados estudos que discutissem aspectos relacionados à exaustão física e emocional, sobrecarga de trabalho, sofrimento psíquico, ansiedade, estresse, desmotivação profissional e prejuízos na assistência prestada aos pacientes. Como critérios de exclusão, foram descartados artigos duplicados, estudos incompletos, publicações sem relação direta com a temática proposta, materiais sem respaldo científico e pesquisas que não apresentassem informações relevantes para os objetivos deste estudo.

Após a seleção dos materiais, as informações coletadas foram organizadas, analisadas e interpretadas de maneira sistemática, permitindo identificar os principais fatores associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre profissionais da saúde, bem como suas consequências para a saúde mental, qualidade de vida, relações interpessoais e desempenho profissional. A análise também possibilitou discutir medidas preventivas, estratégias de enfrentamento e intervenções voltadas à promoção do bem-estar psicológico e à melhoria das condições de trabalho desses profissionais. Por se tratar de uma pesquisa baseada em dados secundários, obtidos em publicações científicas já disponíveis, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes aplicáveis a estudos de revisão bibliográfica.

FUNDAMENTAÇÃO E PROBLEMATIZAÇÃO DO CENÁRIO ATUAL

O ambiente de trabalho dos profissionais da saúde frequentemente caracteriza-se por jornadas extensas, elevada demanda assistencial, sobrecarga física e emocional, pressão psicológica constante e contato recorrente com situações de sofrimento, dor e morte. Tais fatores tornam esse contexto laboral propício ao desenvolvimento de adoecimentos psíquicos relacionados ao trabalho, especialmente a Síndrome de Burnout.

De acordo com o Ministério da Saúde (2025), a principal causa da síndrome está relacionada ao excesso de trabalho, sendo mais frequente em profissionais submetidos à pressão contínua e a elevados níveis de responsabilidade, como médicos, enfermeiros, professores, policiais e jornalistas. Nesse contexto, observa-se um crescimento significativo do adoecimento mental ocupacional, especialmente entre trabalhadores da área da saúde.

A Síndrome de Burnout é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como resultado do estresse ocupacional crônico, sendo caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Essa condição pode desencadear importantes prejuízos psicológicos, comprometendo o equilíbrio emocional e, em situações mais graves, associando-se a quadros depressivos, reforçando a necessidade de reconhecimento precoce dos sintomas e busca por acompanhamento profissional adequado (Ministério da Saúde, 2025).

Os impactos do burnout ultrapassam o desgaste emocional individual, afetando diretamente a qualidade de vida, o desempenho profissional e as relações interpessoais dos trabalhadores. Além disso, a síndrome pode desencadear manifestações como ansiedade, sintomas depressivos, irritabilidade, insônia, fadiga intensa, baixa produtividade e esgotamento emocional, favorecendo afastamentos laborais e comprometendo a segurança e a qualidade da assistência prestada aos pacientes. Conforme Pêgo e Pêgo (2016), tais manifestações devem ser compreendidas como respostas ao estresse ocupacional prolongado, especialmente quando os mecanismos de enfrentamento tornam-se insuficientes.

Os profissionais da saúde encontram-se entre os grupos mais vulneráveis ao esgotamento mental, sobretudo diante das mudanças intensificadas após a pandemia da Covid-19. Estudos apontam que o período pandêmico ampliou significativamente a sobrecarga emocional desses trabalhadores, intensificando sintomas relacionados ao estresse, ansiedade e exaustão psicológica. Além disso, muitos profissionais ainda enfrentam dificuldades em reconhecer os sinais do adoecimento mental ou buscar apoio psicológico, frequentemente devido à banalização do sofrimento psíquico e à cultura de resistência presente nos ambientes laborais da saúde. Segundo Meira-Silva *et al.* (2022), a associação entre fatores estressores ocupacionais e medos pessoais decorrentes da pandemia provocou uma elevada carga psicológica sobre as equipes assistenciais.

Diante desse cenário, torna-se fundamental ampliar as discussões sobre a Síndrome de Burnout e seus impactos na saúde mental dos profissionais da saúde, visando contribuir para a formulação de medidas preventivas, fortalecimento das políticas de saúde do trabalhador e a melhoria das condições laborais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente seção apresenta os achados obtidos a partir da revisão de literatura sobre a Síndrome de Burnout e seus impactos na saúde mental de profissionais da saúde. Foram analisados os artigos científicos selecionados com

base em critérios de relevância temática, rigor metodológico e relação direta com os objetivos propostos neste estudo.

O Quadro 1 sintetiza a produção bibliográfica selecionada que serviu de alicerce para a fundamentação dos resultados.

Quadro 1 – Síntese dos estudos sobre Síndrome de Burnout em profissionais da saúde.

Autor/Ano	Objetivo do estudo	Principais resultados	Contribuição para o estudo
Jarruche e Mucci (2021)	Revisar evidências sobre a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde.	Identificou elevada prevalência de exaustão emocional, estresse ocupacional e comprometimento da saúde mental, associados à sobrecarga de trabalho.	Evidencia os impactos físicos, emocionais e psicológicos da síndrome.
Almeida <i>et al.</i> (2016)	Identificar fatores geradores da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde.	Apontou como fatores desencadeantes a sobrecarga de trabalho, jornadas extensas, baixa valorização profissional e estresse ocupacional.	Fundamenta os fatores ocupacionais relacionados ao desenvolvimento da síndrome.
Moreira e Lucca (2020)	Investigar fatores psicossociais relacionados ao burnout em serviços de saúde mental.	Demonstrou associação entre desgaste emocional, ambiente laboral desfavorável e sofrimento psíquico.	Reforça a influência dos fatores psicossociais na saúde mental dos trabalhadores.
Moraes <i>et al.</i> (2024)	Analisar causas e consequências da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde.	Evidenciou prejuízos na qualidade de vida, desempenho profissional e assistência ao paciente.	Sustenta a discussão sobre as consequências da síndrome e a necessidade de prevenção.

Fonte: Elaborado pela autora, com base em Jarruche e Mucci (2021); Almeida *et al.* (2016); Moreira e Lucca (2020); Moraes *et al.* (2024).

Análise Temática dos Dados e Articulação Teórica

A síntese das produções científicas analisadas permitiu identificar três eixos centrais relacionados aos impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental dos profissionais da saúde: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional.

- **Exaustão emocional:** Identificada como uma das principais manifestações da síndrome, caracteriza-se pelo esgotamento progressivo dos recursos emocionais e psicológicos do trabalhador, resultando em fadiga intensa, redução da capacidade de enfrentamento das demandas ocupacionais,

irritabilidade e sofrimento psíquico. Os estudos apontam que esse fator está fortemente associado ao afastamento laboral, à queda da produtividade e ao aumento do risco de adoecimento mental, conforme corroboram Jarruche e Mucci (2021) e Moreira e Lucca (2020). O cansaço físico e mental surge como consequência direta da intensa carga ocupacional enfrentada cotidianamente nos serviços de saúde.

- **Despersonalização:** Caracteriza-se pelo distanciamento afetivo e emocional do profissional em relação aos pacientes, colegas de trabalho e atividades desenvolvidas. Esse mecanismo defensivo, frequentemente desencadeado pela sobrecarga e pelo estresse crônico, pode ocasionar comportamentos de frieza, cinismo e redução da empatia, comprometendo a humanização da assistência e a ética do cuidado (Almeida *et al.*, 2016). Tal distanciamento emocional atua como uma barreira psicológica construída pelo trabalhador para mitigar o desgaste acumulado, contudo, reduz de forma expressiva a qualidade do atendimento e afeta diretamente a segurança do paciente.
- **Baixa realização profissional:** Relaciona-se à sensação persistente de incompetência, frustração e insatisfação no ambiente de trabalho, contribuindo para a perda de motivação e diminuição do envolvimento profissional. Os estudos de Moraes *et al.* (2024) evidenciam que esse fator desencadeia sentimentos de incapacidade, desânimo, desejo de abandonar a profissão e prejuízos significativos à qualidade de vida do trabalhador. Esse panorama impulsiona o aumento do absenteísmo e a intenção de evasão da carreira, gerando consequências que ultrapassam a individualidade e afetam negativamente a eficiência estrutural das instituições de saúde.

Além dos aspectos emocionais e psicológicos, observou-se que condições organizacionais desfavoráveis — como jornadas prolongadas, escassez de recursos, pressão institucional, baixa valorização profissional e elevada carga de responsabilidade — constituem fatores agravantes para o desenvolvimento da síndrome, especialmente entre profissionais expostos continuamente ao sofrimento humano e à alta demanda assistencial. A insuficiência de recursos humanos, a precarização dos vínculos e a cobrança contínua por produtividade intensificam consideravelmente o adoecimento mental ocupacional.

De modo geral, os achados apontam que a Síndrome de Burnout entre profissionais da saúde deve ser compreendida como um problema multifatorial e sistêmico, relacionado não apenas às características individuais dos trabalhadores, mas fundamentalmente às condições organizacionais e estruturais do ambiente laboral. Nesse sentido, a ocorrência da síndrome não deve ser interpretada exclusivamente como uma fragilidade individual, mas sim como um reflexo de falhas crônicas no ecossistema de trabalho institucional.

Por conseguinte, torna-se essencial a implementação de estratégias institucionais permanentes voltadas à promoção da saúde mental, prevenção do esgotamento profissional, melhoria das condições de trabalho e fortalecimento do

suporte psicossocial aos profissionais responsáveis pelo cuidado à população. Medidas de suporte psicológico contínuo, a reorganização de rotinas para diminuição da sobrecarga laboral, o incentivo ao bom relacionamento interpessoal e a valorização real dos trabalhadores despontam como caminhos urgentes para reverter o cenário atual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos achados observados, conclui-se que a Síndrome de Burnout e seus impactos na saúde mental de profissionais da saúde geram efeitos nocivos significativos, interligando fatores intrínsecos e extrínsecos relacionados à atividade laboral. As condições ambientais e organizacionais adversas no contexto da assistência em saúde influenciam diretamente o bem-estar psicológico dos trabalhadores, favorecendo o esgotamento físico e emocional, além de comprometer o desempenho profissional e a qualidade assistencial (Marques *et al.*, 2025; Pinheiro; Silva; Silveira, 2022).

O objetivo geral proposto por este estudo foi atingido, visto que a análise da literatura evidenciou que os elevados níveis de estresse crônico e a exposição contínua a ambientes laborais desgastantes comprometem tanto a saúde mental do trabalhador quanto sua produtividade e capacidade técnica, refletindo diretamente na excelência da assistência prestada em serviços públicos e privados de saúde (Nascimento, 2024; Marques *et al.*, 2025).

Como principais contribuições para a prática profissional, destaca-se a necessidade de gestores hospitalares e institucionais implementarem protocolos preventivos voltados ao monitoramento da saúde mental das equipes, incentivando ações de acolhimento psicológico, redução da sobrecarga de trabalho e promoção de melhores condições organizacionais. No âmbito das políticas públicas, sugere-se a ampliação do investimento em programas de apoio psicológico especializado, incentivo à adoção de hábitos saudáveis e desenvolvimento de estratégias de prevenção do adoecimento ocupacional, visando maior qualidade de vida e bem-estar dos profissionais da saúde (Amorim, 2023; Nascimento, 2024).

Por fim, recomenda-se a realização de pesquisas futuras com abordagem qualitativa e empírica de campo, capazes de aprofundar a compreensão das vivências subjetivas dos trabalhadores da saúde diante de jornadas laborais extenuantes e das repercussões emocionais associadas ao exercício profissional, contribuindo para o fortalecimento de intervenções preventivas e assistenciais mais eficazes (Marques *et al.*, 2025; Pinheiro; Silva; Silveira, 2022).

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, LA; MEDEIROS, IDS; BARROS, GA; MARTINS, CCF; SANTOS, VEP. Fatores geradores da síndrome de burnout em profissionais da saúde. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online** , v. 3, pág. 4623–4628, 2016.

AMORIM, KPC. Saúde mental dos profissionais de saúde: o que a pandemia nos ensinou e caminhos para o futuro. **Revista Brasileira de Bioética**, v. 19, e5, p. 1-12, 2023.

BARBOSA, N. **Impactos do ambiente de trabalho nocivo à saúde mental do trabalhador contemporâneo**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Direito) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2024. Disponível em: Repositório PUC Goiás. Acesso em: 20 abr. 2026.

AMORIM, Carolina Belli. **Bem-Estar e qualidade de vida: prevenção, intervenção e inovações 2**. Ponta Grossa: AYA Editora, 2023.

ENSIN-E. **Síndrome de Burnout**. 2026. Disponível em: ENSIN-E – Síndrome de Burnout. Acesso em: 16 abr. 2026.

GARCIA, IBO; GROTT, CTRC *et al.* Saúde mental e síndrome de burnout entre trabalhadores da saúde: panorama atual e repercussões assistenciais. **Revista Brasileira de Implantologia e Ciências da Saúde**, v. 7, n. 11, pág. 1260–1274, 18 de novembro. 2025. Disponível em: Revista Brasileira de Implantologia e Ciências da Saúde. Acesso em: 20 abr. 2026.

JARRUCHE, LT; MUCCI, S. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**, v. 1, p. 162–173, 2021.

MARQUES, AC; SILVA, RF; SOUZA, JM. O esgotamento profissional na saúde: análise das condições laborais contemporâneas. **Revista de Saúde Pública Digital**, v. 1, pág. 45-58, 2025.

MEIRA-SILVA, M.; SANTOS, A. C.; OLIVEIRA, L. F. Carga psicológica e estresse ocupacional em equipes de saúde no cenário pós-pandemia. **Revista de Psicologia Hospitalar e Clínica**, v. 2, p. 112-125, 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Síndrome de Burnout**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: Portal do Ministério da Saúde. Acesso em: 17 de maio de 2026.

MORAIS, MA; CARVALHO, NS; SANTOS, RA; DALLOCA, MEA; SILVA, MLP. Síndrome de burnout: causas e consequências em profissionais da área da saúde. **Revista Master** – Ensino, Pesquisa e Extensão, v. 17, 2024.

MOREIRA, AS; LUCCA, SR. Fatores psicossociais e síndrome de burnout entre os profissionais dos serviços de saúde mental. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 28, p. e3336, 2020.

NASCIMENTO, EF. **Estratégias institucionais para a promoção da saúde mental do trabalhador assistencial**. 2024. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2024.

PÊGO, FPL; PÊGO, DR. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 2, pág. 171–176, 2016.

PINHEIRO, TM; SILVA, ER; SILVEIRA, MA. **Desafios da prática profissional e do aprendizado mental em ambientes hospitalares.** Cadernos de Saúde Ocupacional , v. 3, pág. 201-214, 2022.