

## ESTRESSE OCUPACIONAL:

## SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Miguel Rodrigues da Silva Morais<sup>1</sup><https://orcid.org/0009-0009-3052-9419>**Resumo**

O estresse ocupacional configura-se como um determinante crítico da saúde mental dos profissionais de todas as áreas, com a síndrome de esgotamento ocupacional, popularmente conhecido por burnout, representando uma consequência grave e prevalente, principalmente os que atuam na área da saúde. A natureza desgastante da assistência, somada a condições laborais frequentemente precárias e a necessidade de tomar decisões complexas com carga emocional por se tratar de outro ser humano, demanda uma análise crítica desse fenômeno. Analisar a relação entre as condições de trabalho e o esgotamento ocupacional, entre profissionais da saúde, identificando seus principais fatores determinantes, impactos e estratégias de enfrentamento discutidas na literatura recente. Realizou-se uma revisão bibliográfica narrativa de natureza qualitativa. A busca foi conduzida em bases de dados nacionais e internacionais (SciELO, LILACS, PubMed), utilizando os descritores "esgotamento ocupacional", "saúde mental", "profissionais da saúde" e "autocuidado". Foram selecionados 12 artigos científicos, publicados entre 2021 e 2025, em português, espanhol ou inglês. Identificou-se uma relação direta entre condições de trabalho adversas e a alta prevalência de esgotamento ocupacional. Os principais fatores de risco incluem sobrecarga e longas jornadas, escassez de recursos materiais e humanos, exposição a traumas, falta de valorização e suporte gerencial, e conflitos interpessoais. As manifestações centrais do esgotamento: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, frequentemente se associam a transtornos como ansiedade e depressão. A revisão aponta a insuficiência de estratégias focadas apenas no indivíduo, destacando a necessidade primordial de intervenções organizacionais. O enfrentamento da síndrome de esgotamento ocupacional entre profissionais da saúde exige uma abordagem integral e multinível. Conclui-se que é necessário combinar intervenções institucionais, como melhoria das condições de trabalho, suporte psicológico estrutural e políticas de gestão humanizadas, com o fomento ao autocuidado apoiado. A proteção da saúde mental desses trabalhadores é fundamental não apenas para o seu bem-estar individual, mas também para a qualidade e a sustentabilidade dos serviços de saúde.

**Palavras-chave**

Esgotamento ocupacional; Saúde mental; Profissionais da saúde; Autocuidado.

**Submetido em:** 12/01/2026 – **Aprovado em:** 19/02/2026 – **Publicado em:** 19/02/2026

---

<sup>1</sup> Graduado em bacharelado em fisioterapia, Unifacisa, Paraíba.



# OCCUPATIONAL STRESS: ITS IMPACT ON THE MENTAL HEALTH OF HEALTHCARE PROFESSIONALS

## **Abstract**

Occupational stress is a critical determinant of the mental health of professionals in all fields, with occupational burnout syndrome representing a serious and prevalent consequence, especially for those working in healthcare. The demanding nature of caregiving, coupled with often precarious working conditions and the need to make complex, emotionally charged decisions involving another human being, requires a critical analysis of this phenomenon. To analyze the relationship between working conditions and occupational burnout among healthcare professionals, identifying its main determinants, impacts, and coping strategies discussed in recent literature. A narrative literature review of a qualitative nature was conducted. The search was carried out in national and international databases (SciELO, LILACS, PubMed), using the descriptors "occupational burnout," "mental health," "healthcare professionals," and "self-care." Twelve scientific articles, published between 2021 and 2025, in Portuguese, Spanish, or English, were selected. A direct relationship was identified between adverse working conditions and the high prevalence of occupational burnout. The main risk factors include overload and long working hours, scarcity of material and human resources, exposure to trauma, lack of appreciation and managerial support, and interpersonal conflicts. The central manifestations of burnout—emotional exhaustion, depersonalization, and low professional accomplishment—are frequently associated with disorders such as anxiety and depression. The review points to the inadequacy of strategies focused solely on the individual, highlighting the primary need for organizational interventions. Addressing occupational burnout syndrome among healthcare professionals requires a comprehensive and multi-level approach. It is concluded that it is necessary to combine institutional interventions, such as improved working conditions, structural psychological support, and humanized management policies, with the promotion of supported self-care. Protecting the mental health of these workers is fundamental not only for their individual well-being but also for the quality and sustainability of health services.

## **Keywords**

Occupational burnout; Mental health; Healthcare professionals; Self-care.

## 1 INTRODUÇÃO

O objetivo desse trabalho é buscar uma perspectiva geral sobre a relação entre as condições de trabalho enfrentados pelos profissionais de saúde, sejam elas causada pela própria natureza da ocupação ou pela falta de apoio das gestões, e o aumento da prevalência da síndrome do esgotamento ocupacional, também conhecido como síndrome do *burnout*.

Christina Maslach é amplamente reconhecida como a pesquisadora que trouxe o fenômeno do burnout para o campo acadêmico, desempenhando um papel central na expansão e na consolidação dos estudos sobre o tema. Ela é a autora do instrumento mais difundido e utilizado internacionalmente para avaliar a síndrome, o *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Em sua abordagem, Maslach concebe o burnout como uma síndrome multidimensional, composta por três dimensões distintas, porém inter-relacionadas: exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal. Essa concepção tripartite reflete sua visão multifacetada e complexa do esgotamento profissional (GONZGA, 2021).

A Organização Mundial da Saúde - OMS (1948), define saúde como: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”.

Segundo Machado et al. (2025), o cenário trabalhista atual, marcado por flexibilização das jornadas de trabalho, aumento da pressão por produtividade, ampliação da informalidade e precarização das condições laborais, está fortemente ligado ao aumento da prevalência de Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho (TMRT), como estresse, ansiedade e a Síndrome de Esgotamento Ocupacional.

Por bastante tempo, a ocupação não era considerada como algo que impactasse significativamente a saúde das pessoas, apesar de ser uma grande parcela do cotidiano da esmagadora maioria da população, por bastante tempo foi um tópico muitas vezes inexplorados por profissionais e pesquisadores da área de saúde mental, mesmo sendo uma grande parcela da vida das pessoas (BORSOI; 2007).

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Saúde mental e o Estresse ocupacional

A partir do século XVIII, o advento da Revolução Industrial promoveu profundas transformações socioeconômicas que alteraram de maneira significativa a relação do ser humano com o trabalho.

Com o aumento da competitividade entre as empresas, muitos gestores passaram a priorizar exclusivamente os índices de produtividade, negligenciando os impactos que as condições laborais exercem sobre a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores. Como consequência, os funcionários foram submetidos a ambientes de trabalho cada vez mais acelerados e precários, expostos a riscos tanto fisiológicos quanto psicossociais. Esse cenário favoreceu o aumento progressivo dos casos de estresse ocupacional e de acidentes de trabalho (LIMA; DOMINGUES JUNIOR GOMES, 2023).

O contexto laboral contemporâneo, caracterizado pela flexibilização das jornadas, pela crescente pressão por produtividade, pela expansão do trabalho informal e pela deterioração das condições de emprego, está diretamente relacionado ao crescimento na incidência dos Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho (TMRT). Entre esses transtornos destacam-se condições como o estresse, a ansiedade e a Síndrome de Burnout (MACHADO et al., 2025)

Segundo informações divulgadas pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) referentes ao ano de 2024, o país contabilizou cerca de 3,5 milhões de afastamentos laborais decorrentes de diversos agravos à saúde. Desse expressivo montante, aproximadamente 472 mil registros correspondiam especificamente a problemas de saúde mental, cifra que demonstra um incremento notável quando contrastada com o período anterior, no qual 283 mil afastamentos foram atribuídos a essa mesma razão. Este acréscimo, que corresponde a uma variação de 68%, evidencia de forma clara a intensificação do impacto que as questões de saúde mental exercem sobre o cotidiano profissional e o equilíbrio psicossocial da população trabalhadora. (MACHADO et al., 2025).

Além disso, um relatório da Organização Internacional do Trabalho (OIT) publicado em 2025 apontou que os trabalhadores em situação de informalidade estão sujeitos a um risco até 40% maior de desenvolver transtornos mentais, quando comparados àqueles com vínculos empregatícios formais (MACHADO et al., 2025).

Fatores como a insegurança ocupacional, a ausência de proteção social e direitos trabalhistas, além da frequente sobrecarga de trabalho, atuam como determinantes que intensificam significativamente os impactos psicológicos sobre esse grupo (ROCHA, 2022).

Segundo a perspectiva apresentada por Lima; Domingues Junior e Gomes (2023), a saúde mental é definida como um elemento fundamental para a construção do bem-estar integral do ser humano. Essa visão pressupõe uma compreensão ampliada do conceito de saúde, que transcende a ideia restrita da ausência de enfermidades físicas, e enfatiza a necessidade de observação e cuidado sistemático do aspecto psicológico, visando uma abordagem verdadeiramente holística.

Ter uma boa saúde mental implica, portanto, em usufruir de uma base de estabilidade emocional, dispor da capacidade de gerenciar de forma eficaz o estresse e as pressões inerentes à vida diária, cultivar e manter relações sociais construtivas e, ainda, desenvolver resiliência para enfrentar e superar os desafios e adversidades de natureza emocional (LIMA; DOMINGUES JUNIOR GOMES, 2023).

No entanto, a ocorrência de transtornos mentais na população global vem apresentando um crescimento progressivo ano após ano. Os impactos substanciais dessas condições sobre os índices de morbidade, os casos de incapacitação e a mortalidade prematura têm tornado cada vez mais evidente que a saúde mental se configura como um fator de importância crescente e decisiva no complexo processo de determinação do estado de saúde e de doença dos indivíduos. (GUITTON, 2022).

Apesar disso, para Buedo e Daly (2023), o sofrimento psíquico ainda enfrenta a dura realidade do estigma e da falta de compreensão e compaixão, manifestada tanto no seio da sociedade em geral quanto, em muitos casos, no próprio sistema de saúde. Embora o uso de medicamentos seja uma abordagem comum no tratamento dos transtornos mentais, é amplamente reconhecido que as escolhas relacionadas ao estilo de vida constituem componentes igualmente importantes para a promoção e manutenção da saúde mental.

No entanto, a capacidade dos indivíduos de gerir essas escolhas e adotar comportamentos salutareos é frequentemente limitada por uma complexa rede de determinantes sociais, estruturais e ambientais, os quais restringem sua autonomia e influenciam diretamente seu repertório de soluções para proteger a própria saúde (BUEDO e DALY, 2023).

Nas últimas décadas, as dinâmicas organizacionais e as próprias estruturas do trabalho passaram por transformações profundas e significativas, cujos reflexos impactam de forma direta e contundente a saúde e o bem-estar do trabalhador. O acirramento da competitividade entre as empresas elevou sobremaneira a pressão exercida sobre a força de trabalho, conduzindo a uma intensificação do ritmo laboral e, conseqüentemente, a níveis mais altos de estresse crônico. Este panorama transformado não apenas reconfigurou profundamente a rotina e as exigências ocupacionais, mas também criou um terreno propício e fértil para o surgimento e a proliferação de casos de esgotamento profissional, caracterizado como síndrome de burnout, conforme destacado por Frank et al. (2023).

Alencar et al. (2022) diz que com o avanço as discussões acerca da saúde mental e de sua estreita relação com o esgotamento ocupacional, torna-se cada vez mais evidente e inegável que a rotina laboral moderna, marcada por uma cobrança crescente por competitividade e resultados imediatos, frequentemente sem as devidas melhorias estruturais ou atenção ao bem-estar durante o processo, afeta de modo direto e profundo o equilíbrio emocional dos indivíduos.

Dessa forma, o estresse crônico vivenciado no ambiente de trabalho pode atuar tanto como fator desencadeador quanto como agravante de questões relacionadas à saúde mental. Em sentido inverso e complementar, problemas psicológicos preexistentes também podem aumentar significativamente a vulnerabilidade de uma pessoa, predispondo-a ao desenvolvimento do esgotamento ocupacional, também conhecido como síndrome de burnout (ALENCAR, 2022).

Em 2019, após grande debate, A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o esgotamento ocupacional ou popularmente conhecida como síndrome de *burnout* como uma doença do trabalho e a partir de 01.01.2022 foi inserida na Classificação Internacional de Doença com o código “CID11” (ALENCAR, 2022).

Buffon et al. (2023) propõem uma categorização do esgotamento ocupacional em três dimensões principais e inter-relacionadas. A primeira delas é a Exaustão Emocional, diretamente associada à sensação de sobrecarga extrema e, em muitos casos, à percepção de exploração no ambiente de trabalho. A segunda dimensão é a Despersonalização, caracterizada por um distanciamento afetivo e cognitivo que se desenvolve a partir de interações frequentemente negativas, superficiais, artificiais ou excessivamente impessoais. Por fim, os autores identificam a Falta de Realização Pessoal, condição que decorre de processos de precarização ou desvalorização profissional e que gera, como consequência, um sentimento profundo de inadequação, tanto no âmbito pessoal quanto no contexto da carreira.

Para Alencar (2022), é de fundamental importância analisar a relevância dos fatores psicossociais, considerados elementos necessários para a compreensão dos processos de adoecimento que são gerados por agentes desgastantes presentes no ambiente de trabalho. A combinação entre condições laborais precárias e a experiência de estresse psicológico crônico vem configurando, de forma progressiva, um conjunto de riscos ocupacionais que impactam de maneira significativa a maior parte da população economicamente ativa.

Fatores específicos, tais como a convivência em uma atmosfera de trabalho tensa, a exposição constante a riscos de acidentes laborais e a vivência de uma sensação de insegurança no emprego são apontados como determinantes tanto para o surgimento quanto para o agravamento desse quadro problemático, cujas consequências repercutem negativamente na vida do trabalhador em múltiplas esferas, incluindo seu bem-estar pessoal, seu desempenho profissional, seu equilíbrio familiar e suas relações sociais (ALENCAR, 2022).

## *2.2 Impactos nos profissionais da saúde*

Os profissionais da área da saúde estão entre os mais atingidos pela incidência da síndrome de esgotamento ocupacional. Isso ocorre porque, além de fundamentarem sua atuação em princípios humanizados e envolverem relações interpessoais em contextos frequentemente problemáticos e emocionalmente desgastantes, essas ocupações encaram um marcante choque entre as expectativas ideais de cuidado e a realidade prática dos serviços de saúde. Consequentemente, exige-se desses profissionais um conjunto adicional de competências emocionais e técnicas para lidar com as dificuldades inerentes à sua prática, frequentemente em condições de trabalho precarizadas (BUFFON et al., 2023).

No que se refere à ocorrência de síndrome do esgotamento ocupacional, podemos observar que os profissionais da área da saúde, como médicos, fisioterapeutas, enfermeiros e técnicos de enfermagem registram índices da síndrome superiores aos de outras ocupações. Entre os principais fatores de risco associados estão a alta carga de trabalho, a exposição recorrente a situações traumáticas, a falta de valorização profissional, os conflitos nas relações interpessoais e o desequilíbrio entre vida pessoal e laboral (MACHADO et al., 2024).

Por razão de serem constantemente expostos a situações de elevado estresse, Nascimento (2021) atesta que os profissionais da área da saúde acabam se tornando mais vulneráveis aos mais variados problemas de saúde mental, são os que mais sofrem os impactos do esgotamento ocupacional, o que se reflete tanto em sua saúde física quanto mental.

Os serviços de urgência e emergência destacam-se como um dos ambientes hospitalares que mais geram pressão e desgaste. Fatores como a escassez de recursos materiais e humanos, a sobrecarga de trabalho, a superlotação, os conflitos com colegas, pacientes e familiares, e a frequente exposição a mortes são elementos que comprometem significativamente o bem-estar mental desses profissionais, realidade que se intensificam em surtos de doenças epidêmicas ou em pandemias como a última do COVID-19 (NASCIMENTO et al., 2021).

Corroborando com os estudos de López-Cabarcos; López-Carballeira; Soto (2021), podemos afirmar que os profissionais da área de saúde por diversas vezes são forçados a trabalhar sob escassez de recursos materiais e humanos, pouco ou nenhum apoio da gestão e uma estrutura organizacional rígida e aversa a mudanças, tornando o trabalho não somente exaustivo, mas também altamente frustrante.

Além das condições adversas de fatores financeiros, humanos e estruturais os profissionais da área da saúde estão expostos também a riscos biológicos, químicos, físicos e éticos, mas principalmente por suas ações terem impactos diretamente relacionados a vida, saúde e bem-estar de outro ser humano e, por consequência, de seus familiares cada decisão tem seu peso elevado a potências muitas vezes não imaginadas e que muitas vezes ecoam na mente do profissional até mesmo após o seu expediente, fazendo assim com que o estresse ultrapasse o local de labor (LIMA; DOMINGUES JUNIOR; GOMES, 2023).

No estudo conduzido por Carlson et al. (2023), é revelado que, entre os médicos investigados, os sintomas mais proeminentes associados ao esgotamento ocupacional são a depressão e a ansiedade. A pesquisa identificou que o principal fator relatado com maior significância estatística e impacto foi a extensa e prolongada carga horária a que esses profissionais são submetidos.

Este achado demonstra, de maneira clara, que a exposição a longas jornadas de trabalho, especialmente quando desenvolvidas em contextos de alta pressão e situações continuamente estressantes, exerce um efeito negativo e considerável sobre a qualidade de vida e o equilíbrio psicossocial desses profissionais da saúde (CARLSON et al., 2023)

Os sintomas físicos e mentais ocasionados pelo esgotamento ocupacional fazem necessário, frequentemente, algum tipo de intervenção medicamentosa. Comumente são prescritas medicações para controlar os sintomas como ansiedade, distúrbios do sono, depressão que acompanham o esgotamento. A necessidade do tratamento medicamentoso só reforça a gravidade com que o esgotamento ocupacional afeta a saúde do indivíduo e a importância de medidas para prevenir e tratar essa síndrome (NETO, 2024).

Para Yun; Myung e Kim (2023), as intervenções medicamentosas não são as mais importantes na diminuição de prevalência da síndrome do esgotamento ocupacional, eles destacam que são necessárias intervenções em nível organizacional e abordagens individualizadas, como programas de rastreio clínico e consultas psiquiátricas de rotina, sendo assim, a prevenção, diagnóstico precoce e melhorias no dia a dia do trabalhador os protagonistas nessa batalha.

Outras intervenções não medicamentosas incluem técnicas como terapias cognitivo-comportamental, atividade físicas, alimentação nutritiva e equilibrada, estilo de vida balanceados, terapias relaxantes, tempo destinado ao lazer com sua família, vida social ativa, etc. (LOPES; SANTOS; SÁ, 2022).

A incorporação de hábitos de autocuidado, mesmo que tenham seus benéficos amplamente conhecidos, enfrentam diversas barreiras culturais, sociais e institucionais. As pesquisas de Da Silva Junior (2025), realizadas no Brasil mostram que, mesmo reconhecendo sua importância, poucas pessoas conseguem, de fato, manter essas práticas de forma regular.



Isso acontece em sua maioria devido a rotina desgastante da atualidade, da alta carga horária dos empregos e da ausência de suporte nas instituições onde trabalham ou estudam.

A avaliação da síndrome de esgotamento ocupacional consiste em um processo que envolve a identificação e a mensuração sistemática dos sintomas que caracterizam essa condição. O diagnóstico é formalizado mediante a análise criteriosa dos indicadores estabelecidos por instrumentos de avaliação específicos e previamente validados para este fim. A condução de uma avaliação correta e abrangente se revela fundamental, uma vez que possibilita a detecção precisa da presença do quadro de esgotamento profissional. Este é um passo essencial para, em seguida, direcionar de maneira eficaz as intervenções necessárias, que podem incluir estratégias de manejo e tratamento adequadas às necessidades identificadas (Soares et al., 2022).

Para tal avaliação se faz uso de instrumentos formulados especificamente e validados para essa finalidade. Os instrumentos utilizados são questionários que avaliam os três aspectos da síndrome: a exaustão emocional, despersonalização e a falta de realização pessoal no trabalho. Os questionários mais conhecidos são o Maslach Burnout Inventory (MBI), o Copenhagen Burnout Inventory (CBI) e o Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) (MACHADO et al. 2024).

Apesar dos instrumentos acima terem o mesmo objeto cada um deles se fazem de um sistema de pontuação onde a mesma pergunta pode somar uma quantidade de pontos diferentes e sua pontuação final total acompanhada de uma análise de qual aspecto da sua rotina está sendo mais afetada pelo suposto esgotamento ocupacional auxiliaram no diagnóstico e no acompanhamento da saúde mental dos trabalhadores (MACHADO et al. 2024)

No ponto de vista de Da Silva Junior (2025), é evidente a urgência de criar estratégias que insiram o autocuidado no dia a dia. Isso pode ser feito por meio de campanhas de conscientização, programas de bem-estar no ambiente de trabalho e políticas públicas que tenham como finalidade o autocuidado como um componente essencial da saúde mental.

A Vigilância em Saúde do Trabalhador (Visat) constitui uma das estratégias fundamentais do Sistema Único de Saúde (SUS) voltadas para a promoção, a proteção e a recuperação da saúde da população trabalhadora. Seu objetivo central consiste em identificar, monitorar e intervir sobre os fatores de risco presentes nos ambientes e nos processos laborais, visando prevenir doenças e outros agravos relacionados às atividades profissionais (MACHADO et al., 2025).

Diante desse contexto, revela-se cada vez mais necessário fortalecer e ampliar as estratégias de prevenção e intervenção no campo da saúde do trabalhador, com atenção especial voltada à saúde mental, muitas vezes menosprezada frente a outros aspectos da saúde.

O combate às novas formas de adoecimento, decorrentes das transformações no mundo do trabalho, demanda a implementação de ações integradas, sensíveis às realidades locais e comprometidas com a promoção da dignidade e do bem-estar no ambiente laboral.

### 3 METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica narrativa de natureza qualitativa, que tem como objetivo de analisar as práticas de autocuidado e seus efeitos sobre a saúde mental. O método da revisão bibliográfica possibilita organizar, interpretar criticamente e sintetizar o conhecimento já produzido sobre o assunto, dispensando a realização de coleta de dados originais (Souza, Silva & Carvalho, 2010).

Foram aplicadas técnicas de busca documental em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo SciELO, LILACS, PubMed e periódicos brasileiros especializados em saúde, psicologia e enfermagem. A pesquisa foi guiada pelos descritores: “esgotamento ocupacional”, “saúde mental”, “profissionais da saúde” e “autocuidado”.

Foram selecionados 12 artigos publicados entre 2021 e 2025, em português, espanhol ou inglês, que abordassem o estresse ocupacional e seus impactos na saúde mental dos profissionais da saúde. Foram excluídos artigos opinativos, dissertações sem revisão por pares e estudos que não abordassem diretamente o tema. A amostra incluiu estudos com diferentes contextos, garantindo diversidade de abordagens e representatividade do panorama brasileiro (Xavier & Daltro, 2024).

Por se tratar de um estudo baseado exclusivamente em fontes secundárias e publicadas, não houve necessidade de coletar dados diretamente com participantes. Dessa forma, a submissão da pesquisa a um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) foi dispensada, conforme estabelecido pela Resolução CNS nº 466/2012, que regulamenta investigações envolvendo seres humanos. Os dados utilizados foram obtidos a partir de pesquisas já aprovadas e divulgadas, assegurando o cumprimento dos princípios éticos de confidencialidade, autonomia e não-maleficência (BRASIL, 2012).

### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a análise da literatura selecionada foi possível perceber uma relação consistente quanto aos fatores de risco, sintomas, impactos na saúde mental e consequentemente a síndrome do esgotamento ocupacional em profissionais da saúde. A literatura revela uma alta prevalência da síndrome em profissionais dessa categoria diretamente ligada a condições laborais precarizadas, que agem de forma cumulativa e sistêmica.

Os principais fatores determinantes incluem: a alta carga horaria e sobrecarga de responsabilidade; falta de recursos materiais e humanos; exposição frequentes a situações de alta complexidade emocional e técnica; desvalorização profissional; choques interpessoais no ambiente de trabalho e desequilíbrio entre vida profissional e social.

Para Buffon et al. (2023), a sintomatologia da síndrome do esgotamento ocupacional pode ser classificada dentro da seguinte tríade: exaustão emocional, despersonalização e diminuição realização pessoal. Nos estudos de Carlson et al. (2023) se observa que esses sintomas são frequentemente acompanhados de quadros de ansiedade, depressão, distúrbios do sono e outras queixas psicossomáticas.

No quesito de prevenção e tratamentos para enfrentar o aumento da prevalência da síndrome do esgotamento ocupacional sempre são citadas intervenções individuais, como o autocuidado, a prática de atividade física, manutenção de uma dieta e vida social balanceada, que apesar de importantes, em sua maioria são insuficientes quando não associadas a uma melhora também por parte das instituições, como melhorias no ambiente laboral menos competitivo e rígido, flexibilização da carga horaria, ou até ações para rastreio e suporte psicológico como reforçam Yun, Myung e Kim (2023).

Além disso, a estigmatização associados aos transtornos mentais colaboram para que haja uma lacuna significativa entre o reconhecimento da relevância de uma boa estabilidade mental e a aplicação de políticas de proteção do profissional (BUEDO E DALY 2023).

## 5 CONCLUSÃO

A revisão bibliográfica sistemática conduzida no âmbito desta análise permitiu evidenciar, de forma consistente, a existência de uma relação direta e multifatorial entre as condições laborais a que estão submetidos os profissionais de saúde em seus respectivos ambientes de atuação e a elevada prevalência de casos diagnosticados de esgotamento ocupacional. O burnout, portanto, não pode e não deve ser interpretado como uma simples falha ou fragilidade de ordem individual, mas sim como um fenômeno social e organizacional complexo, influenciado por uma vasta e diversificada gama de fatores organizacionais, sociais e psicossociais que se inter-relacionam de maneira dinâmica.

A síntese crítica das evidências científicas reunidas torna patente e inadiável a necessidade de se adotar uma abordagem holística e integrada para enfrentar esse problema. Tal abordagem deve combinar, de forma sinérgica, três dimensões complementares de intervenção.

A primeira dimensão é de responsabilidade direta das organizações empregadoras, que devem priorizar a humanização do trabalho, assegurando a provisão adequada de todos os recursos materiais e humanos indispensáveis, promovendo a redução da jornada de trabalho e fomentando ativamente um ambiente organizacional mais solidário, colaborativo e psicologicamente acolhedor. A segunda dimensão está ancorada na esfera das políticas públicas, que precisam estabelecer uma rigorosa regulamentação e uma fiscalização efetiva das condições de trabalho, garantindo assim a proteção dos direitos fundamentais e da saúde integral dos trabalhadores. A terceira dimensão, por seu turno, diz respeito ao fomento e à capacitação para a prática do autocuidado, entendida como uma estratégia individual de extrema importância, mas que, para ser efetiva, requer suporte, reconhecimento e facilitação por parte das instituições.

Desse modo, fica claro que a proteção da saúde do trabalhador transcende em muito o âmbito da responsabilidade meramente individual. Ela exige, na verdade, um compromisso ético, político e estrutural explícito e compartilhado por parte de todos os atores envolvidos: empregadores, gestores, formuladores de políticas e a sociedade civil em seu conjunto. Investir de maneira contínua e estratégica na saúde física e mental dos profissionais de saúde revela-se essencial não somente para a salvaguarda de seu bem-estar pessoal e para a prevenção do adoecimento, mas também se constitui como um pilar absolutamente fundamental para assegurar a qualidade, a segurança e a humanização da assistência prestada à população, impactando de maneira decisiva na eficiência operacional e na sustentabilidade de longo prazo de todo o sistema de saúde.

## REFERENCIAS:

ALENCAR, B. E. R. et al. "Compreendendo o adoecimento mental pelo esgotamento profissional da Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa". **Brazilian Journal of Health Review**, vol. 5, n. 1, 2022.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução CNS nº 466/2012. Aprova normas de pesquisa envolvendo seres humanos. **Brasília: Ministério da Saúde**, 2012.

BUEDO, P.; DALY, T. "Grounding mental health in bioethics". **Nature Mental Health**, vol. 1, 2023.

BUFFON, Viviane Aline et al. Prevalência da síndrome de burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19. **BioSCIENCE**, v. 81, n. 2, p. 3-3, 2023.

BORSOI, Izabel Cristina Ferreira. Da relação entre trabalho e saúde à relação entre trabalho e saúde mental. **Psicologia & Sociedade**, v. 19, p. 103-111, 2007.

DA SILVA JUNIOR, José Cláudio et al. AUTOCUIDADO E SAÚDE MENTAL: PRÁTICAS, DESAFIOS E PERSPECTIVAS PARA A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR. **Aurum Editora**, p. 430-439, 2025.

FRANK, J. et al. "Work as a social determinant of health in high-income countries: past, present, and future". **The Lancet**, vol. 14, n. 402, 2023.

GONZAGA, Alexandre Luís. **Validação do Maslach Burnout Inventory em Língua Portuguesa**: Uma investigação estatística sobre a síndrome de burnout. Recife: Even3 Publicações, 2021.

LIMA, L. A. de O.; DOMINGUES JUNIOR, P. L.; GOMES, O. V. de O.. SAÚDE MENTAL E ESGOTAMENTO PROFISSIONAL: UM ESTUDO QUALITATIVO SOBRE OS FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFISSIONAIS DA SAÚDE. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 16, n. 47, p. 264–283, 2023.

Lopes, E. V. M.; Santos, K. T.; Sá, J. S. Síndrome Do Burnout: A Atuação Do Psicólogo Na Prevenção E No Tratamento Em Professores. **Conversas Em Psicologia**, V. 3, N. 2, 2022.

LÓPEZ-CABARCOS, A.; LÓPEZ-CARBALLEIRA, A.; SOTO, C. F. "How to moderate emotional exhaustion among public healthcare professionals?". **European Research on Management and Business Economics**, vol. 27, n. 2, 2021.

MACHADO, Brenda Feitosa Lopes et al. Impacto das novas relações de trabalho na saúde mental na Paraíba: análise das notificações. **Saúde em Debate**, v. 49, p. e10515, 2025.

MACHADO, Felipe Oliveira et al. A Prevenção e Manejo do Burnout em Profissionais da Saúde: Desafios e Soluções para Saúde Mental no Ambiente Clínico. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 8, p. 5711-5720, 2024.

NETO, Idalisio Soares Aranha et al. Esgotamento Profissional E As Intervenções Não Farmacológicas Para A Prevenção E Tratamento Do Burnout, vol. 29, n.3, 2024.

Rocha L. Cerca de 15% dos trabalhadores no mundo possuem transtornos mentais, diz OMS. **CNN Brasil** [Internet]. 2022 set 28 [acesso em 2026 jan 12]; Saú de. Disponível em: [https://www.cnnbrasil.com.br/saude/cerca-de-15-dos-trabalhadores-no-mundo-possuem-transtornos-mentais-diz-oms/?utm\\_sou](https://www.cnnbrasil.com.br/saude/cerca-de-15-dos-trabalhadores-no-mundo-possuem-transtornos-mentais-diz-oms/?utm_sou)

SILVA, Jorge Luiz Lima da et al. Prevalência da Síndrome de Burnout entre trabalhadores hidroviários. **Rev. enferm. UERJ**, p. e26131-e26131, 2018.

SOARES, Juliana Pontes, et al. Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa. **Saúde em debate**, v. 46, spe1, p. 385-398, 2022.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.

XAVIER, L. C.; DALTRO, M. R. Reflexões sobre as práticas de autocuidado realizadas por psicólogos(as). **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 4, n. 1, 2024. DOI:10.17267/2317-3394rpds.v4i1.643.