

# **Esgotamento Profissional E As Intervenções Não Farmacológicas Para A Prevenção E Tratamento Do Burnout**

**Idalisio Soares Aranha Neto**

*Faculdade Anhanguera Campus Antônio Carlos Belo Horizonte Minas Gerais*

**Karoline Petricio Martins**

*Hospital De Clínicas De Curitiba - Chc/Ufpr. Empresa Brasileira De Serviços Hospitalares- Ebserh*

**Hosana De Nazaré Miranda De Carvalho**

*Universidade Do Estado Do Pará*

**Jennyfer Souza Andrade**

*Universidade Nove De Julho*

**Danilo Farias De Moraes**

*Universidade Anhanguera De São Paulo - Unian*

**João Pedro Cardoso Montenegro**

*Centro Universitário Uninovafapi-Afya*

**Josiano Guilherme Puhle**

*Universidade Do Oeste De Santa Catarina*

**Danyelle Rocha Da Silva**

*Hospital Udi - Rede D'or São Luís-Ma; Hospital São Domingos Rede Dasa São Luís-Ma*

**Vinícius José De Oliveira**

*Faculdade Zarns (Faculdade De Medicina De Itumbiara).*

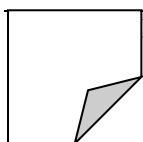
**Geralda Guilermina Freire Neta**

*Faculdade Kuris*

---

## **Resumo:**

*O objetivo desta pesquisa foi analisar sobre a prevalência do burnout entre profissionais de saúde, além de sua percepção e adoção de intervenções não farmacológicas para enfrentar essa condição. Trata-se de uma pesquisa exploratória de abordagem quantitativa, a qual foi realizada com 75 profissionais da saúde. Os resultados revelaram uma representação diversificada de profissões na amostra, englobando médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, psicólogos, fisioterapeutas, entre outros. A análise dos sintomas de burnout evidenciou sua significativa prevalência, destacando a necessidade de medidas preventivas e intervencionistas. A falta de conscientização sobre intervenções não farmacológicas entre os profissionais ressaltou a importância de promover a educação sobre essas estratégias para prevenir e tratar o burnout. Entre as intervenções mais comuns, estão exercícios físicos, yoga/meditação e terapia cognitivo-comportamental, refletindo uma busca por abordagens holísticas que promovam o bem-estar físico e mental. A maioria dos profissionais demonstrou confiança na eficácia dessas intervenções, sugerindo seu papel fundamental na promoção do bem-estar e da resiliência dos profissionais de saúde. Esses achados oferecem subsídios valiosos para o desenvolvimento de políticas e programas de saúde ocupacional centrados no indivíduo e integrados, visando prevenir e gerenciar o burnout na área da saúde.*



**Palavras-chave:** *Esgotamento profissional; burnout; profissionais da saúde.*

Date of Submission: 14-03-2024

Date of Acceptance: 24-03-2024

## I. Introdução

O termo "burnout" tem suas raízes na década de 1970, quando o psicanalista americano Herbert Freudenberger começou a investigar e descrever um fenômeno que afetava profissionais de saúde e assistência social. Freudenberger notou que muitos profissionais nessas áreas estavam experimentando um estado de esgotamento físico e emocional, resultado do estresse crônico e da exaustão causada pelo trabalho constante e pelo contato prolongado com pacientes em situações de sofrimento. Essa condição, que ele chamou de "burnout", foi caracterizada por sintomas como exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal (LIMA; DOMINGUES JUNIOR; GOMES, 2023; PÊGO; PÊGO, 2016).

Desde então, o conceito de burnout expandiu-se para além do campo da saúde e passou a ser reconhecido em várias profissões e setores. No entanto, foi somente em 2019 que a Organização Mundial da Saúde (OMS) oficialmente reconheceu o burnout como uma síndrome resultante do estresse crônico no local de trabalho, caracterizado por sentimentos de exaustão, cinismo em relação ao trabalho e redução da eficácia profissional. O fenômeno do burnout tornou-se uma preocupação global, afetando não apenas profissionais de saúde, mas também trabalhadores de diversas áreas, em meio a um contexto de aumento das demandas laborais, competitividade e incertezas socioeconômicas (FERIGATO, 2021).

No ramo da saúde, os profissionais enfrentam desafios específicos que contribuem para o desenvolvimento do burnout. O contato constante com pacientes em situações de sofrimento, a pressão por resultados rápidos e precisos, os longos turnos de trabalho e a carga emocional envolvida no cuidado com a vida humana são apenas algumas das características que tornam essa área especialmente propensa ao esgotamento profissional. Além disso, as demandas crescentes por serviços de saúde, a falta de recursos adequados e a burocracia administrativa podem sobrecarregar ainda mais os profissionais de saúde, aumentando o risco de burnout (HIRSCHHEITER et al. 2023).

Os sintomas físicos e emocionais que caracterizam o burnout requerem, muitas vezes, intervenção médica. Em muitos casos, os indivíduos afetados podem precisar de medicação para lidar com sintomas como ansiedade, depressão e distúrbios do sono, que frequentemente acompanham o esgotamento profissional. A necessidade de tratamento farmacológico ressalta a gravidade do impacto do burnout na saúde mental e física dos trabalhadores, enfatizando a importância de abordagens holísticas e multidisciplinares para prevenir e tratar essa síndrome no ambiente de trabalho (ARAÚJO; PERES; FARIA, 2021; MASLACH; LEITER, 2016).

Além da intervenção farmacológica, as abordagens não farmacológicas desempenham um papel crucial na prevenção e tratamento do burnout. Essas intervenções não farmacológicas visam fortalecer as habilidades de enfrentamento e promover o bem-estar mental, ajudando os indivíduos a lidar com o estresse e a prevenir o desenvolvimento do burnout, contribuindo assim para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e resilientes (LIMA; DOLABELA, 2021).

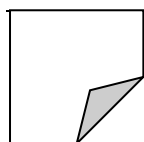
Conforme reiteram Lopes, Santos e Sá (2022), as intervenções não farmacológicas são abordagens de tratamento ou prevenção de condições de saúde que não envolvem o uso de medicamentos. Essas intervenções podem incluir uma variedade de técnicas e práticas, como terapia cognitivo-comportamental, exercícios físicos, mudanças na dieta e estilo de vida, treinamento em habilidades de enfrentamento do estresse, terapias de relaxamento, entre outras.

Frente ao exposto, o objetivo desta pesquisa foi analisar a prevalência do burnout entre profissionais de saúde, além de sua percepção e adoção de intervenções não farmacológicas para enfrentar essa condição. Para tanto, realizou-se uma pesquisa exploratória de abordagem quantitativa com 75 profissionais da saúde.

## II. Materiais E Métodos

A metodologia empregada neste estudo foi uma pesquisa exploratória com abordagem quantitativa. Esse tipo de pesquisa foi escolhido com o objetivo de analisar as principais intervenções não farmacológicas adotadas por profissionais da saúde no combate ao burnout, proporcionando uma maior familiaridade com o tema investigado. Optou-se pela abordagem quantitativa devido à sua capacidade de fornecer dados numéricos e objetivos, possibilitando uma análise estatística robusta dos resultados, o que é essencial para identificar padrões e tendências nos dados coletados.

A amostra deste estudo foi constituída por 75 profissionais da área da saúde que trabalham em instituições públicas de um município brasileiro. A seleção dos participantes foi realizada por conveniência, o que significa que os entrevistados foram escolhidos com base em sua disponibilidade e acessibilidade para participar da pesquisa, sem seguir critérios rigorosos de seleção aleatória. Essa abordagem foi adotada devido à facilidade de acesso aos profissionais dentro das instituições de saúde e à praticidade na coleta de dados.



Para a coleta de dados, foram utilizados questionários estruturados. O questionário elaborado teve como objetivo investigar a prevalência do burnout entre profissionais de saúde e avaliar o conhecimento e a utilização de intervenções não farmacológicas para prevenir ou tratar essa condição. Inicialmente, realizou-se um pré-teste do questionário com um grupo piloto de profissionais de saúde para garantir sua clareza, relevância e adequação aos objetivos da pesquisa. Após os ajustes necessários, os questionários foram distribuídos aos participantes selecionados, que responderam às perguntas de forma anônima e voluntária.

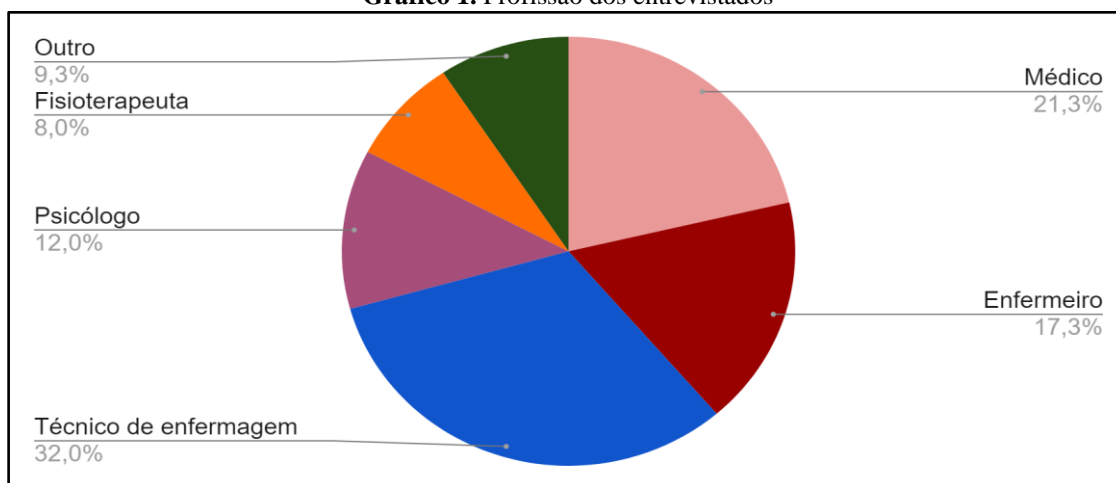
Composto por cinco perguntas fechadas, o questionário abordou informações sobre a profissão na área da saúde, a experiência pessoal com sintomas de burnout, o conhecimento sobre intervenções não farmacológicas, a utilização dessas intervenções e a percepção sobre sua eficácia.

Para analisar os dados coletados, foram empregadas técnicas da estatística descritiva. As respostas dos questionários foram tabuladas em uma planilha do Excel, permitindo o cálculo percentual das respostas para cada pergunta. Essa abordagem proporcionou uma visualização clara e objetiva das tendências e padrões presentes nos dados. Os resultados obtidos foram então apresentados por meio da utilização de gráficos, o que facilitou a compreensão das informações e destacou as principais conclusões da pesquisa.

### III. Resultados E Discussões

Na coleta de dados, buscou-se indagar, inicialmente, a profissão dos entrevistados. O gráfico 1 evidencia os resultados obtidos.

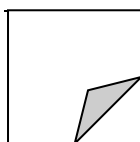
**Gráfico 1.** Profissão dos entrevistados



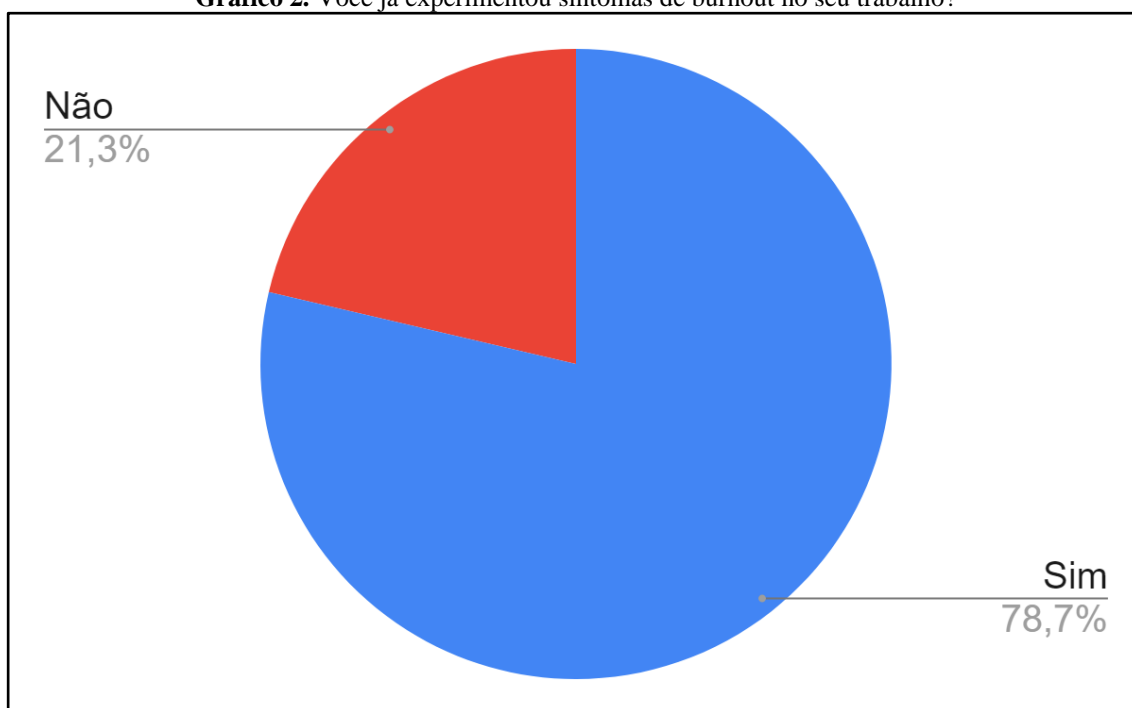
**Fonte:** Dados da pesquisa (2024).

A análise da profissão dos participantes revela uma diversidade significativa dentro do campo da saúde. A maioria dos respondentes é composta por técnicos de enfermagem, representando a maior parcela da amostra. Isso sugere uma representação robusta dessa categoria profissional na pesquisa. Em seguida, os médicos e enfermeiros também estão bem representados, embora em proporções ligeiramente menores em comparação com os técnicos de enfermagem. A presença de psicólogos e fisioterapeutas na amostra indica uma abordagem multidisciplinar na investigação do burnout, incorporando diferentes perspectivas profissionais. Outros profissionais, como assistentes sociais e nutricionistas, também participaram da pesquisa, ainda que em menor proporção.

Posteriormente, a pesquisa buscou analisar se os profissionais entrevistados já tiveram sintomas de burnout no trabalho, conforme evidencia o gráfico 2.



**Gráfico 2.** Você já experimentou sintomas de burnout no seu trabalho?

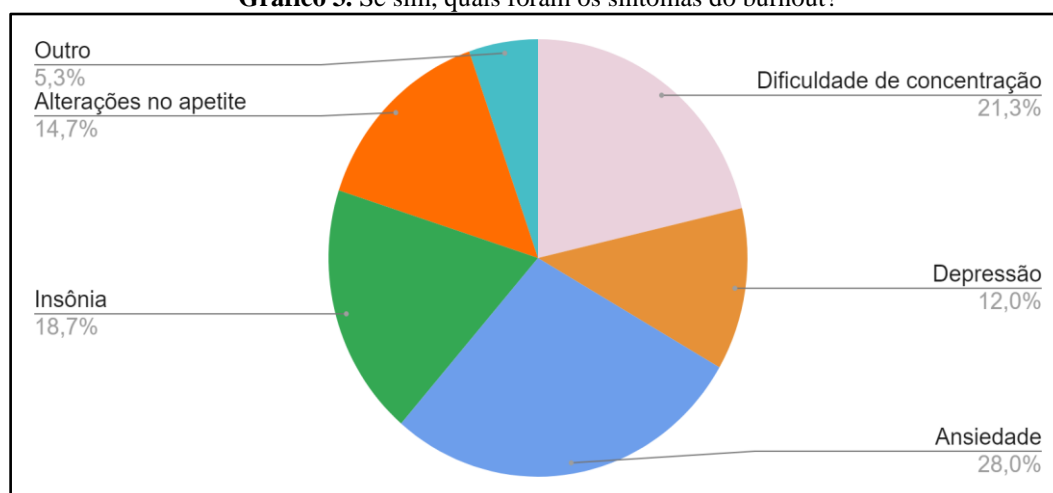


Fonte: Dados da pesquisa (2024).

A análise dos dados sobre a experiência dos profissionais de saúde com sintomas de burnout revela uma prevalência significativa desse fenômeno na amostra. A maioria dos respondentes afirmou já ter experimentado sintomas de burnout em seu trabalho, representando a maioria esmagadora da amostra. Esses resultados indicam uma questão preocupante dentro do ambiente de trabalho na área da saúde, sugerindo que o burnout é uma realidade comum enfrentada por muitos profissionais. Por outro lado, uma parcela menor dos participantes relatou não ter experimentado sintomas de burnout, o que destaca a importância de investigar as causas e os fatores de proteção que podem estar contribuindo para essa diferença de experiências dentro da mesma profissão. Essa análise ressalta a necessidade de medidas preventivas e intervencionistas para lidar com o burnout e promover o bem-estar dos profissionais de saúde.

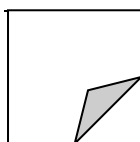
Frente ao exposto, os entrevistados foram questionados sobre os sintomas do burnout que tiveram, como evidencia o gráfico 3.

**Gráfico 3.** Se sim, quais foram os sintomas do burnout?



Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Os resultados revelam uma série de questões relacionadas ao fenômeno do burnout. A prevalência de sintomas como ansiedade, dificuldade de concentração e insônia sugere um impacto significativo no bem-estar



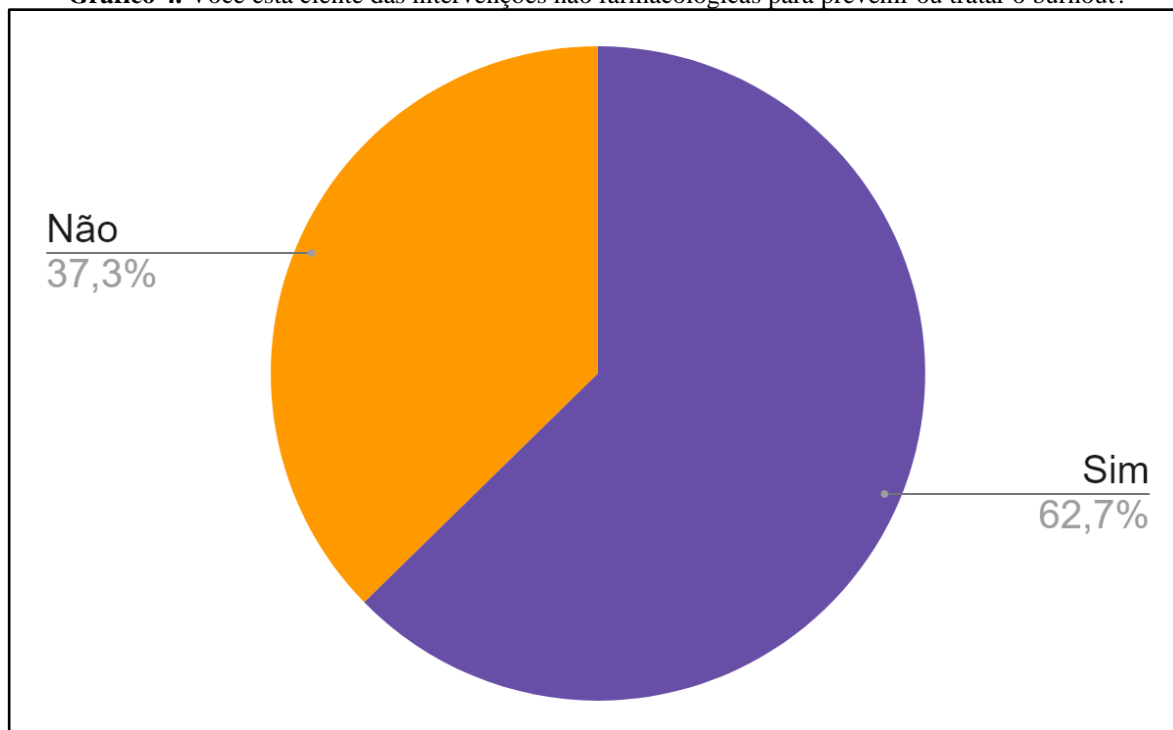
mental desses profissionais. A ansiedade, em particular, destaca-se como um sintoma comum, refletindo a pressão constante e o estresse inerentes ao ambiente de trabalho na área da saúde. A ansiedade pode ser uma resposta natural ao acúmulo de responsabilidades, à sobrecarga de trabalho e às demandas emocionais associadas ao cuidado de pacientes em situações delicadas. Esse sintoma pode afetar negativamente o desempenho profissional, a qualidade do atendimento e até mesmo a saúde física dos profissionais, se não for adequadamente gerenciado.

A dificuldade de concentração mencionada por muitos participantes também é preocupante, pois pode afetar a qualidade do trabalho e a segurança dos pacientes. A incapacidade de se concentrar adequadamente pode levar a erros médicos, decisões equivocadas e uma diminuição geral da eficiência no ambiente de trabalho. Isso sugere que o burnout não apenas impacta o bem-estar emocional dos profissionais de saúde, mas também tem implicações diretas na qualidade e segurança dos cuidados prestados aos pacientes. Além disso, a insônia relatada por uma parcela significativa de participantes indica dificuldades em relaxar e desligar do trabalho, mesmo fora do horário de expediente. A falta de sono adequado pode comprometer ainda mais a saúde mental e física, contribuindo para um ciclo de exaustão e comprometimento do desempenho no trabalho.

Outros sintomas mencionados, como depressão, alterações no apetite e outros, destacam a complexidade e a diversidade das experiências de burnout entre os profissionais de saúde. A depressão, por exemplo, é uma condição grave que pode afetar profundamente o funcionamento diário e a qualidade de vida dos indivíduos. A presença desses sintomas adicionais ressalta a importância de abordagens abrangentes e multidisciplinares para prevenir e tratar o burnout na área da saúde. É fundamental que as instituições de saúde ofereçam suporte adequado aos profissionais, promovendo estratégias de autocuidado, acesso a recursos de saúde mental e ambientes de trabalho que incentivem o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Essa abordagem holística é essencial para garantir não apenas o bem-estar dos profissionais de saúde, mas também a qualidade e a segurança dos cuidados prestados aos pacientes.

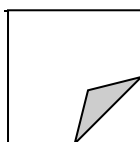
Assim, levando-se em consideração os sintomas do burnout, os respondentes foram questionados se estão cientes sobre as intervenções não farmacológicas para prevenir ou tratar o burnout. O gráfico 4 expõe os resultados obtidos.

**Gráfico 4.** Você está ciente das intervenções não farmacológicas para prevenir ou tratar o burnout?



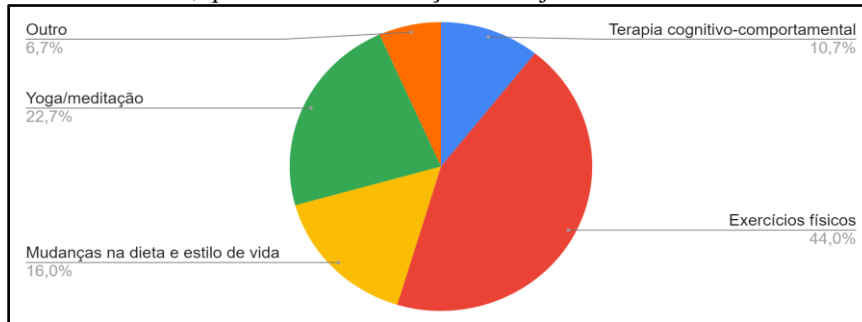
**Fonte:** Dados da pesquisa (2024).

A análise das respostas sobre a consciência das intervenções não farmacológicas revela uma divisão entre os profissionais de saúde. Enquanto uma parcela significativa afirmou estar ciente dessas intervenções, uma proporção considerável admitiu não ter conhecimento sobre o assunto. Essa disparidade ressalta a necessidade de aumentar a conscientização e a educação sobre as opções de intervenção não farmacológica disponíveis para prevenir ou tratar o burnout. A falta de conhecimento pode representar uma barreira significativa para os profissionais que buscam maneiras eficazes de lidar com o estresse e evitar o desenvolvimento do burnout.



A pergunta cinco, por sua vez, buscou analisar quais intervenções não farmacológicas os profissionais já utilizaram ou pensam em utilizar.

**Gráfico 5.** Se sim, quais dessas intervenções você já utilizou ou considera utilizar?



**Fonte:** Dados da pesquisa (2024).

As respostas sobre as intervenções não farmacológicas revela uma variedade de estratégias que os profissionais de saúde consideram ou já utilizaram para prevenir ou tratar o burnout. Entre as opções apresentadas, os exercícios físicos surgem como a escolha mais popular, seguidos de perto por técnicas de yoga e meditação. Esses resultados sugerem que os profissionais de saúde estão procurando abordagens holísticas que possam promover tanto o bem-estar físico quanto o mental.

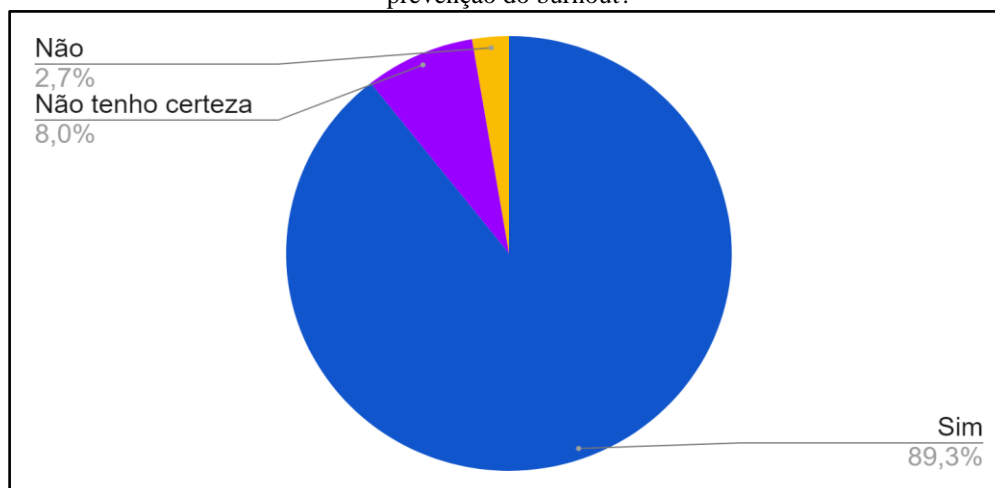
A preferência por exercícios físicos pode refletir o reconhecimento crescente da importância do movimento e da atividade física na promoção da saúde mental. A prática regular de exercícios pode ajudar a reduzir o estresse, melhorar o humor e aumentar os níveis de energia, contribuindo assim para a prevenção do burnout. Além disso, a adesão a uma rotina de exercícios pode proporcionar uma sensação de controle e autonomia sobre a própria saúde, aspectos importantes na prevenção do esgotamento profissional.

As técnicas de yoga e meditação também se destacam como opções populares entre os profissionais de saúde. Essas práticas são conhecidas por seus benefícios no gerenciamento do estresse, promoção da calma e melhoria da concentração, elementos essenciais para lidar com as demandas emocionais e cognitivas do trabalho na área da saúde. O interesse nessas intervenções sugere uma busca por métodos que possam cultivar a resiliência e fortalecer as habilidades de enfrentamento diante dos desafios profissionais.

Outras intervenções mencionadas, como terapia cognitivo-comportamental e mudanças na dieta e estilo de vida, também demonstram uma conscientização sobre a importância de abordagens multifacetadas na prevenção do burnout. Essas estratégias refletem a compreensão crescente de que o cuidado com a saúde mental envolve uma combinação de práticas e hábitos que visam promover o equilíbrio e a harmonia entre corpo e mente. Ao considerar e adotar essas intervenções, os profissionais de saúde estão demonstrando um compromisso com o autocuidado e o bem-estar, elementos essenciais para uma prática profissional sustentável e gratificante.

Por fim, a pergunta seis visou analisar se os profissionais acreditam que as intervenções não farmacológicas podem ser eficazes no tratamento ou prevenção do burnout.

**Gráfico 6.** Você acredita que as intervenções não farmacológicas podem ser eficazes no tratamento ou prevenção do burnout?



**Fonte:** Dados da pesquisa (2024).

A análise das respostas sobre a eficácia das intervenções não farmacológicas revela uma tendência clara entre os profissionais de saúde em acreditar no potencial dessas abordagens para prevenir ou tratar o burnout. A grande maioria dos participantes expressou confiança na eficácia dessas intervenções, enquanto apenas um número muito pequeno demonstrou ceticismo ou incerteza em relação ao seu impacto. Esses resultados sugerem uma percepção geralmente positiva e otimista em relação às estratégias não farmacológicas no manejo do burnout entre os profissionais de saúde. Essa confiança pode ser atribuída à crescente evidência científica que respalda a eficácia de intervenções como exercícios físicos, técnicas de relaxamento e terapias cognitivo-comportamentais na redução do estresse e promoção do bem-estar mental.

#### **IV. Conclusão**

Através da realização desta pesquisa, foi possível compreender sobre a prevalência do burnout entre profissionais de saúde, bem como sua percepção e adoção de intervenções não farmacológicas para lidar com essa condição. Inicialmente, ao investigar as profissões dos entrevistados, observou-se uma representação diversificada, com destaque para os técnicos de enfermagem, seguidos por médicos, enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas e outros profissionais.

Ao explorar a experiência dos profissionais com sintomas de burnout, verificou-se uma prevalência significativa dessa condição na amostra, destacando a importância de abordagens preventivas e intervencionistas. Os sintomas relatados, como ansiedade, dificuldade de concentração e insônia, evidenciam o impacto negativo do burnout no bem-estar físico e emocional dos profissionais, bem como na qualidade dos cuidados prestados aos pacientes.

Em relação à conscientização sobre intervenções não farmacológicas, observou-se uma divisão entre os profissionais, com uma proporção considerável admitindo não ter conhecimento sobre o assunto. Isso ressalta a necessidade de aumentar a conscientização e a educação sobre essas intervenções, que podem desempenhar um papel crucial na prevenção e tratamento do burnout.

As intervenções não farmacológicas mais comuns mencionadas pelos profissionais incluem exercícios físicos, yoga/meditação e terapia cognitivo-comportamental. Essa preferência reflete uma busca por abordagens holísticas que promovam tanto o bem-estar físico quanto o mental, demonstrando um compromisso com o autocuidado e o equilíbrio entre corpo e mente.

Finalmente, a maioria dos profissionais expressou confiança na eficácia das intervenções não farmacológicas para prevenir ou tratar o burnout, destacando a importância dessas estratégias na promoção do bem-estar e na resiliência dos profissionais de saúde. Esses resultados fornecem subsídios importantes para o desenvolvimento de políticas e programas de saúde ocupacional voltados para a prevenção e manejo do burnout na área da saúde, enfatizando a necessidade de abordagens integradas e centradas no indivíduo.

#### **Referências**

- [1]. Araújo, A. C. M.; Peres, V. O.; Faria, G. Síndrome De Burnout Em Profissionais Da Saúde: Revisão De Literatura. Revista Artigos.Com, V. 27, 2021.
- [2]. Ferigato, E. A Síndrome De Burnout: Sofrimento Psíquico Nos Profissionais De Recursos Humanos. Revista Científica Acerte, V. 1, N. 2, 2021.
- [3]. Hirschheiter, C. A. Et Al. Qualidade De Vida E Síndrome De Burnout Nos Profissionais De Saúde Da Atenção Básica De Serra Talhada/Pe. Revista Foco, V. 16, N. 8, 2023.
- [4]. 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.
- [5]. Lima, S. Dos Sf De.; Dolabela, Mf. Estratégias Utilizadas Para Prevenção E Tratamento Da Síndrome De Burnout. Pesquisa, Sociedade E Desenvolvimento, [S. L.] , V. 5, Pág. E11110514500, 2021.
- [6]. 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.
- [7]. Maslach, C.; Leiter, M. P. "Understanding The Burnout Experience: Recent Research And Its Implications For Psychiatry". World Psychiatry, Vol. 15, 2016.
- [8]. Pêgo, F. P. L.; Pêgo, D. R. Síndrome De Burnout". Revista Brasileira De Medicina Do Trabalho, Vol. 14, N. 2, 2016.

