

## SÍNDROME DE *BURNOUT*: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE ABORDAGENS TERAPÊUTICAS E PREVENTIVAS

Vincent Alexandre Monteiro Fernandes<sup>1</sup>  
Maria de Fátima do Rosário Monteiro Fernandes<sup>2</sup>  
Gabriel de Oliveira Soares<sup>3</sup>  
Hemmily de Cássia Monteiro Salvador Santana<sup>4</sup>

hemmilycms@gmail.com

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da saúde

**PALAVRAS-CHAVE:** *burnout*; saúde mental; intervenções terapêuticas; prevenção;

### 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* tem se destacado nos últimos anos como um problema de saúde ocupacional, especialmente entre profissionais que atuam em contextos de alta pressão, como a área da saúde. Caracteriza-se por sintomas como exaustão emocional, distanciamento afetivo do trabalho e sensação de ineficácia. Diversos estudos apontam que fatores como sobrecarga laboral, jornadas extensas e falta de apoio organizacional contribuem para o agravamento do quadro. O cenário pandêmico ampliou ainda mais a incidência da síndrome, expondo fragilidades nas estratégias de prevenção e cuidado (Santos, 2022). Entre os tratamentos mais eficazes, destaca-se a Terapia Cognitivo Comportamental, que auxilia na reestruturação de pensamentos e no desenvolvimento de estratégias mais saudáveis de enfrentamento. Abordagens como *mindfulness* e terapias de aceitação também têm mostrado resultados positivos na redução do estresse e no fortalecimento da saúde mental. No entanto, os benefícios dessas intervenções podem variar conforme a realidade de cada indivíduo (Alves, *et al.*, 2024). Além dos recursos terapêuticos individuais, há consenso na literatura sobre a importância de medidas institucionais. Melhorias nas condições de trabalho, incentivo ao autocuidado, apoio psicológico contínuo e políticas de saúde mental nas organizações são apontados como fatores decisivos na prevenção do *Burnout*. A integração de estratégias pessoais e coletivas tem sido defendida como a forma mais eficaz de enfrentamento (Ferreira, *et al.*, 2023).

### 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de objetivo explicativo, visto que possui a proposta de identificar os fatores que estabelecem determinado fenômeno ou que cooperam para a ocorrência deste, conforme Lozada (2018). Além disso, o presente estudo pode ser classificado como de natureza aplicada, que é aquele destinado à obtenção de conhecimentos com o objetivo de aplicá-los a uma situação específica, segundo Gil (2017). Em adição, o trabalho em questão pode ser categorizado como

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Medicina do Centro Universitário Univértix - 12º período.

<sup>2</sup> Licenciatura em Pedagogia – FAFILE, Licenciatura em Letras – FADILESTE e Licenciatura em Educação Especial – UNIMES.

<sup>3</sup> Bacharelado em Enfermagem - Universidade Presidente Antônio Carlos / AlfaUNIPAC.

<sup>4</sup> Biomédica pela Universidade Federal Fluminense, Pós graduação em Docência do Ensino Superior Centro Universitário Univértix e docente no Centro Universitário Univértix.

de abordagem qualitativa. A fundamentação teórica foi realizada a partir da documentação indireta mediante uma revisão bibliográfica. Desse modo, foram utilizadas para busca de artigos nas plataformas de pesquisa Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Em tais bases, foi empregado o operador booleano “and” e utilizados os seguintes descritores: *burnout*; saúde mental; intervenções terapêuticas; prevenção.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A revisão de estudos publicada na base SciELO revela que a Síndrome de Burnout permanece prevalente entre profissionais ocupados em ambientes com alta carga emocional, sobretudo na saúde, educação e segurança pública. Fatores como jornadas prolongadas, desvalorização, escassez de suporte psicológico e cultural organizacional centrado na produtividade foram destacados como principais determinantes do adoecimento psíquico. A pandemia da COVID-19 agravou essas condições, aumentando os índices de exaustão emocional e reduzindo a sustentabilidade subjetiva do trabalho. Tais achados confirmam que o surgimento do *Burnout* está diretamente vinculado às estruturas laborais e não apenas a predisposições individuais (Alves, *et al.*, 2024). Quanto às intervenções terapêuticas, estudos sistemáticos recentes indicam que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta sólida evidência de eficácia na redução dos sintomas de exaustão e melhora do coping emocional. A aplicação de *mindfulness*, como o programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), também revelou potencial na regulação da ansiedade, diminuição da ruminação e promoção do bem-estar emocional. Entretanto, a literatura enfatiza que os efeitos dessas intervenções são mais significativos quando integradas a políticas institucionais, como ajustes na carga de trabalho, ambiente colaborativo e formação de lideranças com foco no apoio ao trabalhador (Carvalho *et al.*, 2024). Estudos recentes indicam que a efetividade das estratégias contra a Síndrome de *Burnout* depende da continuidade das ações, da personalização conforme o perfil dos profissionais e da participação ativa destes no processo. Intervenções pontuais, sem articulação com mudanças estruturais, apresentam resultados limitados. Reformas institucionais que promovem o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, escuta ativa e envolvimento nas decisões demonstram maior impacto na redução da síndrome. Além disso, lideranças empáticas e capacitação contínua em saúde mental contribuem para ambientes mais acolhedores e relações laborais mais saudáveis. A literatura destaca que recursos pessoais, como resiliência e regulação emocional, atuam como moderadores do estresse ocupacional, sobretudo quando reforçados por apoio institucional e cultura organizacional favorável. A eficácia das ações também depende da adequação ao contexto profissional, como nos setores da saúde e educação, onde a atenção ao bem-estar emocional é essencial. Práticas integradas e sustentáveis mostram-se mais eficazes na prevenção e no enfrentamento do *Burnout* (Silva, 2020). Dessa forma, a discussão aponta que a estratégia mais eficaz para prevenção e tratamento da Síndrome de *Burnout* envolve uma abordagem multidimensional. É fundamental combinar intervenções clínicas (como TCC e *mindfulness*), ações individuais de autocuidado e resiliência com mudanças sistêmicas no ambiente organizacional. Instituições que investem em cultura de saúde mental, apoio contínuo e gestão participativa tendem a apresentar prevalência menor da síndrome. Assim, conclui-se que a integração entre o sujeito e o contexto institucional é essencial para enfrentar o *Burnout* de forma efetiva e sustentável (Santos, 2022).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados apresentados, a Síndrome de *Burnout* resulta de uma interação complexa entre fatores individuais e contextuais, sendo fortemente influenciada por condições adversas no ambiente de trabalho. Os estudos indicam que intervenções terapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental e práticas de atenção plena, podem contribuir de forma significativa para o manejo dos sintomas, especialmente quando integradas a iniciativas institucionais de valorização da saúde mental. Fica evidente que ações pontuais não são suficientes; é necessário implementar estratégias contínuas que envolvam tanto o cuidado com o trabalhador quanto a transformação das dinâmicas organizacionais. Dessa forma, a prevenção e o enfrentamento eficaz da síndrome dependem do compromisso conjunto entre profissionais, gestores e instituições, promovendo ambientes laborais mais saudáveis, humanos e sustentáveis.

#### REFERÊNCIAS

ALVES, D. R. *et al.* Síndrome de *Burnout* em profissionais de saúde: uma revisão de literatura dos últimos 5 anos (2019 – 2024). *ResearchGate*, 2024. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/386043094>. Acesso em: 24 jul. 2025.

FERREIRA, C. A. *et al.* Diagnóstico, prevenção e abordagem terapêutica do *Burnout*: uma revisão de literatura. *ResearchGate*, 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/382891969>. Acesso em: 24 jul. 2025.

SANTOS, G. M. Intervenções terapêuticas para a Síndrome de *Burnout* em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19: revisão integrativa de leitura. *RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar*, v. 3, n. 1, p. 1–12, 2022. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i1.1060>.

CARVALHO MENDES, L. M. *et al.* Implicações das intervenções psicoterapêuticas na prevenção e tratamento da Síndrome de *Burnout*: uma revisão sistemática da eficácia e aplicabilidade clínica. *Jornal de Pesquisa Médica e em Biociências*, v. 1, n. 2, p. 207–215, 2024. Disponível em: <https://www.journalmbr.com.br/index.php/jmbr/article/view/29>. Acesso em: 24 jul. 2025.

SILVAI. S. da; CARVALHOL. W. T. de; TEIXEIRAG. M.; FERNANDESM. G.; SANTOSA. A. dos; OLIVEIRAS. P. de F. P. de; SILVAG. A. da. Programas de intervenção na Síndrome de *Burnout*: uma revisão integrativa de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 10, p. e4402, 2 out. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e4402.2020>. Acesso em: 24 jul. 2025.