



## XXIII JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 22 a 24 de outubro de 2025

### CARACTERIZAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Vitória Blum <sup>1</sup>

Dr. Cleiber Marcio Flores<sup>2</sup>

**Resumo:** A síndrome de Burnout é uma forma de exaustão profissional, caracterizada por cansaço físico, mental e emocional decorrente de situações estressantes no trabalho. Esse problema crescente compromete a motivação, a autoestima, as relações interpessoais e o desempenho profissional, podendo levar ao afastamento das atividades laborais e afetar a saúde mental. Os sintomas mais comuns incluem: fadiga intensa, insônia, irritabilidade e desmotivação; em casos mais graves, podem ocorrer ansiedade e depressão, prejudicando significativamente a qualidade de vida dos trabalhadores. O desenvolvimento do Burnout está relacionado às exigências do trabalho, como longas jornadas, acúmulo de tarefas, falta de apoio, pressão por resultados e ambientes pouco estruturados. Esses fatores tornam a síndrome mais constante entre profissionais da saúde, professores e cuidadores, grupos que possuem alto índice de desenvolver o transtorno. Além dos fatores laborais, aspectos individuais, como dificuldade em lidar com o estresse e ausência de estratégias de autocuidado, também aumentam o risco de desenvolver Burnout. O diagnóstico é realizado por meio da avaliação clínica dos sintomas, com o auxílio de escalas específicas e critérios internacionais, como os descritos no CID-11. O reconhecimento precoce é essencial para prevenir complicações e possibilitar inervações adequadas. O acompanhamento pode ser conduzido por psicólogos ou psiquiatras, e o SUS, por meio da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), oferece suporte especializado aos profissionais afetados. O tratamento do Burnout envolve estratégias de manejo do estresse, apoio psicológico, reestruturação das demandas profissionais e, quando necessário, acompanhamento psiquiátrico. Programas institucionais de saúde no trabalho, como folgas regulares, capacitação de líderes e promoção de bem-estar, são fundamentais para reduzir a incidência da síndrome. Além disso, práticas de Autocuidado, atividade física e lazer

<sup>1</sup> Psicologia, Bacharelado, Faculdade Sant'Ana, [vitoria.blum0@gmail.com](mailto:vitoria.blum0@gmail.com)

<sup>2</sup> Orientador: Docente do Curso de Psicologia - Instituição de Ensino Superior Sant'Ana – [cleibermarcio@gmail.com](mailto:cleibermarcio@gmail.com) - ORCID: <https://orcid.org/0000-002-2123-6800>

contribuem tanto para a melhora quanto para a prevenção do transtorno. A metodologia deste estudo baseou-se em revisão bibliográfica de artigos disponíveis em bases como SciElo Gov., referentes a pesquisas sobre o Burnout. Foram analisados dados sobre prevalência, fatores de risco e impactos na saúde mental, especialmente de profissionais da área médica. Incluíram-se estudos que investigaram a evolução da síndrome, suas consequências para o bem-estar dos trabalhadores. Este resumo expandido tem como finalidade compreender os mecanismos do Burnout, com ênfase em 3 objetivos principais: analisar os fatores que levam ao desenvolvimento da síndrome, identificar a sobrecarga no mercado de trabalho e avaliar os efeitos sobre a saúde mental dos profissionais da saúde. Buscam-se ainda, propor medidas para reduzir os impactos do transtorno e promover ambientes de trabalho mais seguros. Em Curitiba, 48% dos 89 profissionais da saúde avaliados apresentaram sinais de Burnout. Entre os médicos internos de Portugal, 25% relataram sintomas graves, sendo que 65% apresentaram altos níveis de cansaço emocional, despersonalização e baixa conquista profissional. Em outro estudo, com 172 profissionais da saúde, 48,8% estavam em risco de desenvolver a síndrome, principalmente os indivíduos acima de 35 anos. No Brasil, entre 7.700 médicos, 23,1% apresentaram níveis elevados de Burnout, sobretudo em hospitais e UTIs. Entre 4.664 médicos residentes no Brasil, 20% manifestaram sintomas graves, com maior prevalência em especialidades de alta carga de trabalho. Em síntese, o Burnout impacta significativamente na saúde mental e a atuação profissional. A detecção precoce e a implementação de estratégias preventivas, aliadas ao suporte psicológico e de organizacional, são fundamentais para reduzir a incidência da síndrome e promover ambientes de trabalho mais equilibrados e saudáveis.

**Palavra-chave:** Síndrome de Burnout. Exaustão Profissional. Saúde Mental. Profissionais da Saúde. Fatores de Risco

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 11 set. 2025.

MARTINS, Maria de Fátima Araújo; et al. Síndrome de Burnout: uma abordagem psicossocial. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 15, n. 2, p. 177-183, 2017. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/46/pt-BR/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 11 set. 2025.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome de Burnout: diferenças segundo níveis de ensino. *Revista Portuguesa de Psicologia*, v. 40, n. 1, p. 1-10, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S>. Acesso em: 11 set. 2025.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO (ANAMT). O que é síndrome de Burnout e quais as estratégias para enfrentá-la. São Paulo: ANAMT, 2018. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2018/05/30/o-que-e-sindrome-de-burnout-e-quais-as-estrategias-para-enfrenta-la/>. Acesso em: 11 set. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM). Burnout tem novo detalhamento. Brasília: CFM, 2019. Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/noticias/burnout-tem-novo-detalhamento/>. Acesso em: 11 set. 2025.