

O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratização mundial do conhecimento.



BOLETIM DE CONJUNTURA

BOCA

Ano V | Volume 16 | Nº 47 | Boa Vista | 2023

<http://www.ioles.com.br/boca>

ISSN: 2675-1488

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10198981>



SAÚDE MENTAL E ESGOTAMENTO PROFISSIONAL: UM ESTUDO QUALITATIVO SOBRE OS FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Lucas Alves de Oliveira Lima¹

Paulo Lourenço Domingues Junior²

Olga Venimar de Oliveira Gomes³

Resumo

A presente pesquisa teve como objetivo analisar os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Paraíba do Sul/RJ. Para tanto, foi realizada uma pesquisa exploratória de abordagem qualitativa com uma amostra de 15 profissionais. A coleta de dados envolveu um trabalho em campo e a aplicação de entrevistas em profundidade com os respondentes. Os dados foram analisados por meio da técnica da análise do método indutivo, utilizando-se os princípios da análise temática. Assim, os dados foram analisados em cinco etapas: compilação, desmontagem, remontagem, interpretação e conclusão. Como resultado, constatou-se que o desgaste profissional é uma preocupação significativa entre os profissionais de saúde na Unidade Básica de Saúde (UBS) de Paraíba do Sul/RJ. A maioria dos entrevistados enfrentou ou ainda enfrenta esse problema em suas carreiras, destacando a necessidade de abordá-lo no contexto da saúde pública. Os principais fatores associados ao burnout incluem a alta jornada de trabalho, que resulta em exaustão física e mental devido a longas horas, plantões e horas extras, agravadas pela falta de pessoal na UBS. A infraestrutura precária, como mofo nas paredes e equipamentos obsoletos, também contribui para o desgaste. Além disso, a escassez de insumos básicos e a remuneração inadequada afetam a motivação dos profissionais. A pesquisa identificou estratégias de enfrentamento, incluindo atividades físicas e de lazer, evidenciando, portanto, a necessidade de uma abordagem holística para combater o burnout, de modo a englobar fatores de trabalho e promovendo o bem-estar mental e físico dos profissionais.

Palavras-chave: Burnout; Esgotamento Profissional; Profissionais da Saúde.

Abstract

The aim of this study was to analyze the factors associated with burnout syndrome among health professionals at a Basic Health Unit (BHU) in the municipality of Paraíba do Sul/RJ. To this end, an exploratory study with a qualitative approach was carried out with a sample of 15 professionals. Data collection involved fieldwork and in-depth interviews with the respondents. The data was analyzed using the inductive method, using the principles of thematic analysis. The data was analyzed in five stages: compilation, disassembly, reassembly, interpretation and conclusion. The results showed that professional burnout is a significant concern among health professionals at the Basic Health Unit (UBS) in Paraíba do Sul/RJ. Most of the interviewees have faced or are still facing this problem in their careers, highlighting the urgent need to address it in the public health context. The main factors associated with burnout include high working hours, which result in physical and mental exhaustion due to long hours, shifts and overtime, aggravated by the lack of staff at the UBS. Poor infrastructure, such as mold on the walls and obsolete equipment, also contributes to burnout. In addition, the shortage of basic supplies and inadequate pay affect the motivation of professionals. The research identified coping strategies, including physical and leisure activities, highlighting the need for a holistic approach to combat burnout, addressing work factors and promoting the mental and physical well-being of professionals.

Keywords: Burnout; Health Professionals; Professional Exhaustion.

¹ Graduando em Administração pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). E-mail: luksapp99@gmail.com

² Professor na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Doutor em Sociologia. E-mail: pldomingues@ig.com.br

³ Professor na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Doutora em Geociências. E-mail: olgagomes@ufrj.br



INTRODUÇÃO

Atualmente, a saúde mental e o esgotamento profissional configuram-se como temas de relevância na sociedade, uma vez que as pressões da vida moderna, competitividade no trabalho e a busca incessante pelo sucesso podem ter um impacto significativo no bem-estar emocional e psicológico das pessoas. A relação entre a saúde mental e o esgotamento profissional é intrínseca, haja vista que o estresse crônico no trabalho pode desencadear ou agravar problemas de saúde mental, enquanto problemas de saúde mental podem aumentar a suscetibilidade ao esgotamento (ALENCAR *et al.*, 2022).

De acordo com os dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) divulgados no site da FioCruz, houve, em 2022, um total de 209.124 mil casos de afastamento do trabalho devido a transtornos mentais no Brasil, englobando condições como depressão, Alzheimer, burnout, entre outros. Os resultados dessa pesquisa evidenciam um aumento de afastamentos laborais em comparação ao ano anterior, em 2021, quando foram registrados 200.244 casos. Isso representa um aumento percentual de aproximadamente 4,44%.

Não obstante, em um estudo realizado pela International Stress Management Association - ISMA-BR (2022), que é uma organização dedicada à pesquisa e ao avanço na prevenção e tratamento do estresse em todo o mundo, verificou-se que o Brasil foi o segundo país com maior incidência de Burnout no cenário global em 2021, ficando somente atrás do Japão. Essa pesquisa revelou ainda que cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros enfrentam essa condição, que é reconhecida por causar tanto exaustão física quanto mental.

Nesse cenário, a síndrome de Burnout emerge como um dos principais distúrbios que afetam a saúde mental dos profissionais em âmbito nacional. Segundo Pêgo e Pêgo (2016), a síndrome de burnout é um estado de esgotamento profissional crônico caracterizado por uma combinação de exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de diminuição da realização pessoal no trabalho. Essa condição afeta principalmente pessoas que enfrentam altos níveis de estresse no ambiente de trabalho, muitas vezes devido a demandas excessivas, pressão por alto desempenho e longas horas de trabalho.

No ramo da saúde, a incidência de síndrome de burnout entre os profissionais é potencializada devido às características deste tipo de trabalho. Isto porque, técnicos de enfermagem, médicos, enfermeiros e psicólogos estão especialmente suscetíveis ao esgotamento devido às longas horas de trabalho, à pressão para salvar vidas e ao enfrentamento constante de situações emocionalmente desafiadoras. Assim, o reconhecimento da relação entre a saúde mental e o esgotamento profissional tem



levado a um aumento da conscientização sobre essas questões e à implementação de estratégias preventivas no ramo da saúde (ESPERIDIÃO; SAIDEL; RODRIGUES, 2020).

Autores como Perniciotti *et al.* (2020) enfatizam que a síndrome de burnout e suas consequências podem ser observadas em duas perspectivas, tanto para os trabalhadores quanto para a qualidade do atendimento ao paciente. O esgotamento pode levar a erros médicos, falta de empatia com os pacientes e um declínio na qualidade do cuidado prestado. Além disso, problemas de saúde mental, como a depressão e o transtorno de estresse pós-traumático, são prevalentes nessa área devido às experiências traumáticas e ao estresse constante.

No Brasil, assim como em muitos outros países, a saúde mental e o esgotamento profissional têm se tornado temas de crescente importância e atenção. Contudo, ainda existem desafios significativos a serem superados no Brasil. A cultura de trabalho excessivamente competitiva, a falta de regulamentação específica para lidar com o esgotamento profissional e a estigmatização em torno das questões de saúde mental são alguns dos obstáculos a serem enfrentados. Além disso, é importante destacar que o acesso a serviços de saúde mental de qualidade ainda é limitado para muitos brasileiros, especialmente em áreas menos desenvolvidas do país (JARRUCHE; MUCCI, 2021).

Diante deste contexto, a presente pesquisa teve por objetivo analisar os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Paraíba do Sul/RJ. Para a realização deste estudo, foi aplicada uma pesquisa exploratória de abordagem qualitativa, sendo que a pesquisa propôs-se a investigar não apenas a prevalência da síndrome de burnout, mas também os elementos desencadeantes do esgotamento profissional entre estes profissionais. Ao compreender esses fatores, espera-se que os resultados forneçam subsídios teóricos e práticos para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção em prol da qualidade de vida destes trabalhadores.

O artigo está estruturado em cinco seções: introdução, eixo teórico, metodologia, resultados, análise dos dados e considerações finais. Na introdução, realiza-se uma breve contextualização do estudo, com o propósito de orientar os leitores sobre o escopo da pesquisa. No eixo teórico, são apresentadas as principais teorias relacionadas ao tema, abordando saúde mental, síndrome de burnout e as particularidades do trabalho de profissionais da saúde. A metodologia detalha os procedimentos adotados, englobando o tipo de pesquisa, amostra, instrumentos de pesquisa, coleta de dados e técnica de análise dos dados. A seção de resultados destaca os achados empíricos, enquanto a análise dos dados interpreta esses resultados à luz das teorias, proporcionando uma compreensão do fenômeno em estudo. Finalmente, nas considerações finais, são sintetizados os principais resultados e interpretações.



SAÚDE MENTAL

A saúde mental configura-se como um elemento intrínseco e universal da condição humana, e reflete a capacidade de lidar com desafios, gerenciar emoções, estabelecer relacionamentos e enfrentar as demandas do cotidiano. Trata-se de um estado que abrange a saúde emocional, psicológica e social de uma pessoa, sendo um aspecto fundamental para a qualidade de vida (BUEDO; DALY, 2023).

De acordo com Silva (2023), a mera associação entre saúde mental e fatores biológicos implica em subestimar a natureza histórica e social da saúde mental. Assim, a compreensão dos fatores biológicos não deve se restringir à individualidade, sendo fundamental integrá-los às dinâmicas históricas da sociedade. O aspecto psíquico, como um elemento inerente à saúde humana, pode se manifestar de maneiras diversas ao longo do tempo, considerando as condições sociais e materiais que as pessoas produzem no contexto na qual estão inseridas.

Nesse sentido, Patel (2023) corrobora que a definição de saúde mental é moldada por fatores socioculturais e pela evolução das práticas de cuidado ao longo da história. Durante séculos, prevaleceu na sociedade uma perspectiva médica dominante, tratando a saúde como a ausência de doenças físicas. No entanto, a visão contemporânea reconhece que a saúde é um estado mais amplo, que inclui aspectos mentais, emocionais e sociais. A saúde mental não é mais vista como um domínio isolado, mas como uma parte essencial da saúde geral de uma pessoa.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS (1948), “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”. Contudo, o entendimento de saúde proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) tem sido alvo de crescentes críticas por parte dos profissionais de saúde, pois, de acordo com Lucca (2017, p. 151), trata-se de um conceito intrínseco, visto que “ter ou não saúde está intrinsecamente relacionado com a subjetividade do sujeito, suas crenças e valores e aspectos culturais”.

Desta maneira, em decorrência das críticas à abordagem da OMS e influenciadas por acontecimentos políticos e econômicos, emergiram debates em torno de um novo paradigma em relação à saúde mental: a saúde como construção coletiva. A perspectiva da saúde como construção coletiva resulta da integração das abordagens saúde holística e da medicina preventiva, bem como da deterioração da abordagem higienista como norteadora do conceito de saúde mental (BIENTZLE; CRESS; KIMMERLE, 2014; KIND; FERREIRA-NETO, 2013).

Estudos como o de Gaino *et al.* (2018) sintetizam que a saúde mental desempenha um papel central na compreensão e promoção do bem-estar geral das pessoas. Com o reconhecimento de que a saúde não se limita apenas à ausência de doença física, a atenção à saúde mental tornou-se essencial na



abordagem holística da saúde. A saúde mental engloba a estabilidade emocional, a capacidade de lidar com o estresse e as pressões da vida cotidiana, bem como a qualidade das interações sociais e a resiliência diante de desafios emocionais.

Os transtornos associados à saúde mental no ambiente de trabalho são, segundo Rugulies *et al.* (2023), uma realidade prevalente na atual dinâmica de mercado, afetando não apenas os trabalhadores diretamente envolvidos, mas também os empregadores e a sociedade como um todo. Isto porque, as ramificações desses transtornos não se limitam ao âmbito individual; elas se estendem para o contexto organizacional e social, influenciando significativamente o desempenho, a produtividade e o bem-estar geral.

Autores como Stein, Palk e Kendler (2023) destacam os desafios conceituais relacionados à saúde mental, abordando especificamente as noções de "dano" e "disfunção". A avaliação do sofrimento ou desvantagem associado a uma condição específica, operacionalizada pelo critério clínico do DSM-5, ressalta a complexidade inerente à definição de transtornos mentais. Os autores exploram a noção de "disfunção" em distúrbios mentais, evidenciando a dificuldade na inferência de mecanismos causais e ressaltando a importância de considerar cuidadosamente diversos fatores ao avaliar a presença de disfunção psicobiológica.

Além dos desafios conceituais relacionados à saúde mental Singh, Kumar e Gupta (2022) apontam que investigação acerca da relação entre trabalho e saúde mental geralmente se concentra em nações de renda elevada, deixando frequentemente de lado os trabalhadores em posições socioeconômicas menos privilegiadas. Assim, para aperfeiçoar as pesquisas experimentais, é crucial adotar abordagens inovadoras e flexíveis que estejam adaptadas às particularidades locais ao explorar a implementação de iniciativas de promoção da saúde mental no ambiente de trabalho.

O aprimoramento da transição da pesquisa sobre saúde mental no cenário profissional para políticas e práticas eficazes requer a formulação de orientações claras destinadas a intervenções direcionadas ao ambiente de trabalho. Adicionalmente, a implementação de políticas e programas nacionais voltados para as necessidades das camadas mais vulneráveis da população pode aproveitar o interesse crescente na saúde mental no local de trabalho, promovendo potenciais benefícios substanciais para o bem-estar psicológico da força de trabalho ativa (SINGH; KUMAR; GRUPTA, 2022).

SÍNDROME DE BURNOUT

Ao longo das últimas décadas, as formas e relações de trabalho passaram por transformações que repercutiram diretamente sobre a saúde dos trabalhadores. A competitividade entre as empresas passou a



exigir uma maior cobrança dos funcionários, resultando em pressões constantes e uma intensificação do ritmo de trabalho. Como consequência, tais circunstâncias contribuíram para afetar a rotina laboral dos trabalhadores e, ao mesmo tempo, tornar propício a incidência de casos de exaustão emocional (FRANK *et al.*, 2023).

O termo "burnout" foi escolhido por Freudenberger (1974) para transmitir a ideia de que os indivíduos que sofrem dessa síndrome estão sendo consumidos pelo trabalho, como se estivessem queimando por dentro. Assim, o burnout foi caracterizado como um estado de exaustão física e emocional oriundo da exposição prolongada a altos níveis de estresse no ambiente laboral.

De acordo com Kanel *et al.* (2020), a síndrome de burnout configura-se como um estado que envolve sentimentos de exaustão, desgaste e redução da eficácia pessoal. Esse fenômeno tem sido identificado como um estado de risco para o desenvolvimento de doenças, sendo frequentemente associado a ambientes de trabalho exigentes e estressantes.

Na óptica de Maslach e Leiter (2016), a síndrome de burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é um conceito que descreve um estado de exaustão física, emocional e mental que ocorre principalmente em contextos de trabalho. A síndrome de burnout é resultado de uma exposição prolongada e intensa ao estresse ocupacional, sendo caracterizada por três principais componentes: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal.

O primeiro componente, a exaustão emocional, refere-se a um estado de esgotamento emocional profundo. As pessoas que sofrem de burnout sentem-se drenadas emocionalmente, incapazes de lidar com as demandas emocionais do trabalho e da vida cotidiana. A despersonalização é o segundo componente da síndrome de burnout, e caracteriza-se por envolver a adoção de uma atitude cínica e distante em relação às outras pessoas, especialmente no ambiente de trabalho. O terceiro componente é a baixa realização pessoal, que se refere à sensação de ineficácia e falta de satisfação com as próprias realizações profissionais (MASLACH; LEITER, 2016).

Autores como Aquino, Ribeiro e Martins (2021) complementam que o Burnout origina-se das tensões laborais ocasionadas pelo desequilíbrio entre as demandas que o trabalho exige e as capacidades de enfrentamento do trabalhador. Assim, as tensões laborais podem levar ao esgotamento profissional, propiciando sintomas como depressão, distanciamento social, problemas cardíacos, entre outros.

Nesse sentido, a síndrome de burnout representa o esforço emocional exigido dos funcionários para lidar com as demandas negativas do trabalho. Por causa disso, a síndrome de burnout tem ganhado destaque como uma preocupação no campo da proteção da saúde mental, pois as condições laborais podem levar a um desgaste emocional, contribuindo para o estresse e impactando negativamente o bem-estar dos profissionais (BAEK; YOON; WON, 2023).



Para Canu *et al.* (2021), a ausência de um consenso sobre a natureza do burnout resultou na multiplicidade de definições e medidas associadas a esse construto. Tal cenário dificulta uma estimativa confiável da incidência e prevalência do burnout, impactando negativamente a qualidade das pesquisas sobre esse desfecho. Diante do crescente número de queixas relacionadas ao burnout e do reconhecimento da incapacidade para o trabalho devido a problemas de saúde mental, surge a necessidade de uma definição unificada desse conceito. Essa necessidade se torna ainda mais premente dada a relevância contemporânea do tema, destacando a importância de abordagens consistentes para fundamentar a compreensão e a pesquisa acerca do burnout.

De acordo com Branco *et al.* (2020) e Pêgo e Pêgo (2016), indivíduos que sofrem de burnout enfrentam uma série de problemas de saúde física e mental. A exposição constante ao estresse pode levar a distúrbios do sono, hipertensão, problemas gastrointestinais, doenças cardiovasculares e um aumento significativo no risco de transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade. A qualidade de vida e o bem-estar emocional dessas pessoas são comprometidos, o que pode ter um impacto duradouro em suas vidas pessoais.

Não obstante, o burnout tem implicações para o ambiente de trabalho. Os indivíduos com essa síndrome tendem a apresentar uma queda no desempenho e na produtividade. Com a incidência de mais erros, as pessoas têm dificuldade em manter o foco e podem se tornar menos comprometidas com as tarefas laborais, prejudicando assim as metas e os resultados organizacionais, além de sobrecarregar colegas de trabalho (KOUTSIMANI; MONTGOMERY; GEORGANTA, 2019; GONÇALES; GONÇALES, 2017).

SAÚDE MENTAL E ESGOTAMENTO EMOCIONAL ENTRE PROFISSIONAIS DA SAÚDE

A exaustão emocional, que representa a dimensão central do burnout, é caracterizada por sintomas como fadiga, irritabilidade, frustração e a sensação de sobrecarga, resultando na depleção dos recursos do funcionário. Este fenômeno já foi objeto de estudo em organizações de serviços que mantêm contato direto com os usuários, como aquelas no setor de saúde (OPOKU *et al.*, 2021).

Os profissionais de saúde enfrentam, muitas vezes, ambientes desafiadores, predispondo-os ao esgotamento emocional. Além disso, os profissionais de saúde pública lidam com escassez de recursos econômicos e humanos, falta de apoio da gestão e uma estrutura organizacional inflexível que enfrenta resistência às mudanças (LÓPEZ-CABARCOS; LÓPEZ-CARBALLEIRA; SOTO, 2021).

O trabalho no ramo da saúde caracteriza-se por um ambiente laboral pautado por riscos biológicos, físicos e psicológicos. Por causa disso, os profissionais da saúde, como médicos,



enfermeiros, psicólogos, terapeutas e técnicos, estão mais suscetíveis a situações de alta pressão e estresse. Nesse contexto, a saúde mental desses profissionais é agravada, pois os mesmos estão constantemente expostos a desafios emocionais, físicos e éticos que podem afetar o equilíbrio psicológico (MENEZES *et al.*, 2017; GAINO *et al.*, 2018).

De acordo com Almeida *et al.* (2016), vários fatores contribuem para o esgotamento emocional entre profissionais de saúde, como as longas horas de trabalho, a carga de trabalho excessiva, a falta de recursos, a exposição ao sofrimento humano, a pressão por resultados e a complexidade das decisões clínicas. Durante a pandemia de COVID-19, Ribeiro, Vieira e Naka (2020) ressaltam que esses desafios foram potencializados, com profissionais de saúde enfrentando riscos significativos para sua própria saúde, além de lidar com um aumento da demanda por cuidados médicos e a constante exposição ao sofrimento e à morte.

Os profissionais da saúde se deparam com situações emocionalmente estressantes, como lidar com pacientes gravemente doentes, mortes e famílias angustiadas, o que pode desgastar a saúde mental ao longo do tempo. O estigma em torno da busca de ajuda para problemas de saúde mental é outra barreira significativa enfrentada pelos profissionais da saúde. Isto porque, alguns profissionais hesitam em buscar apoio devido ao medo de estigmatização, preocupações com sua carreira ou a crença de que devem ser resilientes o suficiente para lidar com o estresse por conta própria, resultando em um sofrimento silencioso e na falta de tratamento adequado (ESTEVES; LEÃO; ALVES, 2019).

Ademais, Mota, Alencar e Tapety (2018) reiteram que a falta de recursos, a escassez de pessoal e a pressão constante por produtividade podem agravar ainda mais o estresse e o esgotamento emocional. Nesse sentido, profissionais da saúde sentem-se sobrecarregados e incapazes de manter um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, o que afeta negativamente a saúde mental.

Em um estudo realizado por Carlson *et al.* (2023), constatou-se que o esgotamento profissional, a depressão e a ansiedade são um dos principais sintomas que afetam os médicos. O tempo dedicado ao trabalho durante a semana emergiu como o fator mais significativo associado ao sofrimento e esgotamento, o que destaca a influência da carga horária sobre o bem-estar dos profissionais. A alta correlação entre o número de horas trabalhadas e o sofrimento sugere a necessidade de uma abordagem proativa para promover um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal.

O esgotamento emocional entre profissionais da saúde pode se manifestar de várias maneiras, incluindo sintomas de depressão, ansiedade, insônia, exaustão física, perda de interesse no trabalho e até mesmo ideação suicida. A qualidade dos cuidados de saúde prestados aos pacientes também pode ser comprometida quando os profissionais estão emocionalmente esgotados, o que coloca tanto os pacientes quanto os profissionais em risco (GLÓRIA; MARINHO; MOTA, 2016).



A prevenção e o tratamento do esgotamento emocional entre profissionais de saúde são essenciais para garantir a saúde mental e o bem-estar desses trabalhadores. As instituições de saúde desempenham um papel crucial na criação de ambientes de trabalho saudáveis, na redução da carga de trabalho excessiva e na promoção do autocuidado e do apoio psicológico. Além disso, é importante que os próprios profissionais estejam cientes dos sinais de esgotamento emocional e busquem ajuda quando necessário. A autoconsciência e a busca de apoio são passos importantes para mitigar os efeitos do estresse crônico (ZOMER; GOMES, 2017).

Conforme reiteram Yun, Myung e Kim (2023), são necessárias intervenções em nível organizacional voltadas para a redução da exaustão emocional entre os profissionais de saúde, sobretudo entre os médicos. Além de intervenções a nível organizacional, recomenda-se a realização de abordagens individuais, como programas de rastreio clínico e clínicas de aconselhamento psiquiátrico. A eficácia dessas intervenções deve ser avaliada por meio de estudos de acompanhamento, a fim de garantir que as ações implementadas sejam efetivas ao longo do tempo.

De maneira complementar, Agteren *et al.* (2023) destacam que intervenções psicológicas positivas, fundamentadas em mindfulness e com abordagem multicomponente, têm demonstrado uma eficácia significativa tanto em populações clínicas quanto não clínicas. Essas abordagens se revelam particularmente efetivas ao promover o bem-estar mental, abordando aspectos clínicos específicos e contribuindo para a melhoria geral da saúde psicológica. A ênfase recai na capacidade dessas intervenções em atender às demandas variadas de diferentes contextos, ressaltando sua utilidade abrangente na promoção da saúde mental.

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa

A presente pesquisa caracterizou-se como do tipo exploratória, que é um tipo de pesquisa que proporciona uma visão inicial e aprofundada de um determinado fenômeno, contribuindo para a construção de um embasamento para investigações posteriores (LAKATOS; MARCONI, 2003). Assim, no contexto do esgotamento profissional entre profissionais da saúde da UBS em Paraíba do Sul/RJ, a pesquisa exploratória permitiu explorar os fatores subjacentes e os sintomas do burnout de maneira aprofundada, sem a necessidade do estabelecimento de hipóteses.

Em relação à abordagem, o estudo seguiu uma orientação qualitativa, pois a pesquisa se concentrou na obtenção de informações a partir das experiências e percepções dos profissionais da saúde



em relação ao burnout. A abordagem qualitativa permitiu uma compreensão aprofundada dos fatores envolvidos na síndrome de burnout, considerando as nuances e as complexidades das experiências individuais de cada entrevistado, conforme recomenda Godoy (1995).

Amostra e seleção dos entrevistados

A amostra do estudo foi constituída por 15 profissionais de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Paraíba do Sul/RJ. Os respondentes foram selecionados por meio da conveniência, o que significa que a escolha dos participantes foi baseada na acessibilidade e na disponibilidade para participar da pesquisa (FREITAG, 2018). Assim, os profissionais da saúde da UBS que estavam dispostos e disponíveis para colaborar com o estudo foram convidados a participar.

Com o propósito de assegurar uma amostra diversificada em relação às ocupações profissionais, foi incorporado, em cada grupo de serviços, ao menos um indivíduo de cada categoria ocupacional da UBS. Isso englobou todas as áreas profissionais, como técnico de enfermagem, médico, enfermeiro, psicólogo, assistente social e recepcionista. A inclusão de profissionais distintos proporcionou uma perspectiva diversificada, sendo, segundo Yin (2015), uma prática recomendada em pesquisas de abordagem qualitativa.

Os profissionais foram abordados pessoalmente para a participação na pesquisa, na qual foram informados sobre os objetivos do estudo, ressaltando-se a importância da pesquisa para o entendimento de questões relacionadas à saúde e ao bem-estar no ambiente de trabalho. Além disso, foi enfatizado que as respostas obtidas estritamente confidenciais, garantindo o sigilo das informações fornecidas. Os participantes foram assegurados de que seus dados pessoais e identidades seriam mantidos em estrito anonimato, sendo utilizados apenas para fins de análise e pesquisa, sem a divulgação de nomes ou qualquer forma de identificação individual.

Como resultado dessas garantias éticas e do cuidado na abordagem, todos os indivíduos abordados aceitaram prontamente participar da pesquisa, não havendo, portanto, nenhuma recusa por parte dos profissionais de saúde da UBS de Paraíba do Sul/RJ. Para proteger ainda mais a identidade dos entrevistados e garantir o anonimato completo, cada participante foi designado com pseudônimos fictícios. Essa medida adicional de segurança assegurou que nenhum dado individual pudesse ser vinculado a um profissional específico, preservando assim a confidencialidade e a privacidade de todos os envolvidos na pesquisa.



Coleta de dados

A coleta de dados envolveu a aplicação de entrevistas em profundidade, que são, segundo Duarte (2004), um método qualitativo de pesquisa utilizado para obter informações detalhadas e contextuais sobre as experiências, percepções e opiniões dos participantes. Nesse sentido, as entrevistas em profundidade permitiram uma abordagem aberta e flexível, permitindo que os participantes expressassem seus pensamentos de forma ampla e livre.

As entrevistas em profundidade foram conduzidas seguindo um roteiro pré-estabelecido, que foi elaborado com base nos objetivos da pesquisa. O roteiro serviu como um guia durante as entrevistas, abordando tópicos relevantes, mas também permitindo a flexibilidade necessária para que os participantes compartilhassem suas experiências de maneira espontânea e detalhada. Dessa forma, a estrutura do roteiro assegurou que todos os aspectos-chave da pesquisa fossem abordados, ao mesmo tempo em que permitiu a exploração de informações adicionais que emergiram durante as entrevistas.

Os dados foram coletados no segundo semestre de 2023 diretamente na UBS, com a participação voluntária dos profissionais de saúde. As entrevistas em profundidade foram realizadas em um ambiente confidencial, garantindo que os participantes se sentissem à vontade para compartilhar suas experiências e percepções relacionadas ao burnout. As entrevistas foram gravadas mediante a concordância dos entrevistados e, posteriormente, foram transcritas para garantir a fidelidade às respostas dos participantes.

Análise dos dados

Após a coleta dos dados, os dados foram analisados por meio do método indutivo, pois os resultados emergiram dos dados empíricos obtidos por meio da observação e vivência em campo na UBS. Assim sendo, utilizou-se os princípios da análise temática, que configura-se, segundo Yin (2015), como um método utilizado na pesquisa qualitativa para identificar, analisar e relatar padrões significativos nos dados textuais. Assim, como realizado por Gaino *et al.* (2018), os dados foram analisados em cinco etapas: compilação, desmontagem, remontagem, interpretação e conclusão.

Na fase inicial, ora associada à aquisição de dados, procedeu-se à ordenação das informações coletadas no campo de pesquisa em um repositório de dados. Nesse contexto, as interações e diálogos foram transcritos, dando origem a um conjunto de informações que refletiam as perspectivas dos envolvidos em relação à saúde mental e ao esgotamento profissional na Unidade Básica de Saúde (UBS) de Paraíba do Sul/RJ.



Na sequência, na fase de desconstrução da análise, o conjunto de informações foi fragmentado em unidades de significância. Como não havia categorias pré-determinadas para a análise deste conjunto de dados, uma abordagem exploratória foi empregada, visando identificar os termos e conceitos mais proeminentes. A partir disso, procedeu-se a revisões das passagens, culminando na criação de um primeiro conjunto de códigos.

Na etapa de reconstrução, caracterizada como a terceira fase do método temático de análise, de acordo com Yin (2015), as informações foram condensadas para formar conjuntos de categorias, resultando, assim, na formulação de tópicos específicos derivados das convergências dos discursos. A categorização possibilitou a elaboração de unidades de significância que abordaram os fatores associados ao esgotamento profissional.

A quarta etapa do processo consistiu na interpretação dos resultados obtidos a partir da análise das informações. Neste estágio, os tópicos específicos e as unidades de significância foram minuciosamente analisados, visando compreender os significados subjacentes e as interconexões entre os diversos elementos identificados.

A quinta e última etapa abordou a conclusão da análise dos dados, oferecendo uma síntese das principais descobertas e conclusões obtidas por meio do estudo. Esta fase encerrou o processo de análise temática, proporcionando uma compreensão das percepções dos participantes sobre os temas relacionados à saúde mental e ao esgotamento profissional na UBS de Paraíba do Sul/RJ.

RESULTADO E ANÁLISE DOS DADOS

Após a coleta de dados, foi possível identificar o perfil dos profissionais da saúde. Em relação ao gênero, a amostra de 15 profissionais foi composta por uma diversidade de gêneros, incluindo tanto homens quanto mulheres. Nesse caso, constatou-se que a amostra foi composta por 9 mulheres e 6 homens, o que evidencia uma preponderância feminina na Unidade Básica de Saúde (UBS) em estudo.

A idade dos entrevistados variou significativamente, abrangendo profissionais dos 23 aos 42 anos. Essa diversidade etária na amostra possibilitou a análise das experiências de burnout em diferentes estágios da carreira profissional, desde os mais jovens até os mais experientes. O tempo de atuação na UBS, por sua vez, variou de 8 meses e 5 anos entre os entrevistados, incluindo desde profissionais com poucos anos de serviço até aqueles que possuem um maior tempo de experiência profissional.

No que diz respeito ao estado civil, a amostra incluiu profissionais de saúde com diferentes estados civis, como solteiros, casados, divorciados e viúvos. Isso permitiu uma análise das influências



do estado civil na experiência de burnout, considerando as responsabilidades pessoais e familiares que podem variar de acordo com o estado civil dos participantes.

Em relação ao cargo que os entrevistados ocupam na UBS, a amostra abarcou diferentes funções e níveis hierárquicos, incluindo 8 técnicos de enfermagem, 3 médicos, 1 enfermeiro, 1 psicólogo, 1 assistente social e 1 recepcionista. Essa diversidade de cargos possibilitou uma análise das percepções de burnout em diferentes papéis e responsabilidades no ambiente de trabalho, identificando possíveis áreas de maior vulnerabilidade ao esgotamento profissional.

Quanto ao tema central da pesquisa, os profissionais foram indagados se já sofreram ou sofrem com o desgaste profissional na UBS. Como resposta, observou-se que oito dos profissionais relataram que já sofreram ou sofrem com o desgaste profissional na UBS, o que evidencia uma proporção significativa de participantes que enfrentaram essa situação. Os resultados reforçam a relevância do estudo e indicam que o burnout é uma preocupação real e presente entre os profissionais de saúde da UBS em Paraíba do Sul/RJ.

Diante disso, os entrevistados foram indagados sobre os principais fatores associados à síndrome de burnout, buscando entender quais elementos específicos do ambiente de trabalho na UBS contribuíram para o desgaste profissional que eles experimentaram. As respostas dos profissionais revelaram uma série de fatores interconectados que desempenham um papel fundamental na manifestação do burnout, sendo o principal fator, em um total de quatro respostas, associado à alta jornada de trabalho, conforme evidenciam os relatos abaixo.

A jornada de trabalho é estressante. Isso tudo gera um desgaste muito grande, pois a carga horária é alta para uma profissão que lida diretamente com saúde (E1).

A alta jornada de trabalho é desgastante, não tem como negar. Em muitas vezes eu me via fazendo plantões consecutivos, e as horas extras eram quase uma regra. Isso me deixava fisicamente exausta, e nem tinha tempo para me recuperar direito entre um turno e outro. Além disso, não sobrava tempo para vida pessoal (E4).

Acho que o principal desgaste é a alta jornada de trabalho, que realmente impacta na minha qualidade de vida. Muitas vezes, por falta de pessoal aqui na UBS, a gente fica em turnos bem longos, sem intervalos adequados. Isso afeta minha saúde física e mental (E12).

Sem dúvidas, é a longa jornada de trabalho. Trabalhamos muito, deveríamos ter uma hora de trabalho reduzida, pois a profissão da saúde exige muito (E8).

Os resultados da pesquisa revelam uma concordância entre os entrevistados quanto ao fator predominante associado à síndrome de burnout, que é a alta jornada de trabalho na Unidade Básica de Saúde (UBS). Os profissionais entrevistados enfatizam a exaustão física e mental decorrente dessa carga horária extensa como um elemento fundamental no desgaste profissional que enfrentam.



Verifica-se que a maioria dos entrevistados mencionou a crescente carga horária ao longo dos anos na UBS. Isso sugere que, ao longo do tempo, houve um aumento na pressão sobre os profissionais de saúde, com muitos relatando a realização de plantões consecutivos e a necessidade frequente de fazer horas extras. Esse cenário levou à exaustão física, com pouca oportunidade de recuperação entre os turnos de trabalho, o que, por sua vez, afetou negativamente a qualidade de vida dos profissionais.

A falta de pessoal na UBS também foi mencionada como um fator contribuinte para a alta jornada de trabalho. O problema da falta de recursos humanos parece agravar ainda mais a situação, obrigando os profissionais a assumirem jornadas mais longas e a enfrentarem turnos sem intervalos adequados. Isso não apenas afeta a saúde física dos profissionais, mas também sua saúde mental, destacando como o burnout é uma questão que abrange diversas dimensões do bem-estar.

Ademais, é interessante observar que os entrevistados enfatizaram a natureza exigente da profissão de saúde como um todo. Os profissionais reconhecem que a alta jornada de trabalho é uma característica inerente à área da saúde, o que sugere que a pressão não é apenas específica da UBS, mas também é uma preocupação generalizada em sua profissão.

Além da alta jornada de trabalho, dois profissionais citaram fatores associados à infraestrutura física da UBS, como móveis e equipamentos deteriorados e problemas nas paredes. Essas observações revelam preocupações adicionais relacionadas ao ambiente de trabalho, que podem ter um impacto negativo tanto na eficiência das operações da UBS quanto no bem-estar dos profissionais de saúde.

A condição em que trabalhamos é desgastante. Aqui as paredes estão mofadas, há goteiras e faz muito calor (E14).

Os equipamentos e móveis são velhos. Eu cansei de pedir para eles arrumarem novos equipamentos e móveis, mas até hoje nada fizeram. Isso me cansa e desgasta (E2).

Observa-se, diante dos relatos, que a infraestrutura física da Unidade Básica de Saúde (UBS) apresenta sérios problemas que impactam diretamente o ambiente de trabalho e, por consequência, o bem-estar dos profissionais de saúde. Os comentários dos entrevistados apontam para uma série de questões, como a presença de mofo nas paredes, goteiras e desconforto térmico, que criam um ambiente de trabalho desfavorável.

A presença de mofo nas paredes não apenas afeta a estética do local, mas também pode representar um risco para a saúde dos profissionais, pois a exposição prolongada ao mofo pode causar problemas respiratórios e alergias. Além disso, as goteiras indicam problemas estruturais que podem comprometer a segurança do espaço, criando uma preocupação adicional para os profissionais que trabalham na UBS.



A reclamação sobre a idade avançada dos equipamentos e móveis é igualmente relevante. Os equipamentos obsoletos podem dificultar a realização de procedimentos médicos e a prestação de cuidados de saúde eficazes, o que pode aumentar a carga de trabalho dos profissionais e causar frustração. Além disso, a sensação de que os pedidos para a substituição desses itens não são atendidos pode gerar insatisfação e desmotivação entre os profissionais.

Por fim, dois entrevistados apontaram fatores distintos, como a falta de insumos básicos e a má remuneração. A falta de insumos básicos e a má remuneração também foram mencionadas como fatores que contribuem para o desgaste profissional. A insuficiência de recursos essenciais pode comprometer a capacidade de atendimento da UBS, enquanto a remuneração inadequada pode afetar a motivação e satisfação dos profissionais.

Como estratégia de enfrentamento, observou-se que a maioria dos profissionais, em um total de cinco indivíduos, busca realizar atividades físicas, como correr, musculação, *crossfit* e luta. Essas práticas de exercício físico desempenham um papel importante no combate ao desgaste profissional, pois proporcionam uma válvula de escape para o estresse e as pressões associadas à alta jornada de trabalho e às demandas da profissão de saúde.

Eu sempre busco correr na parte da manhã, antes do trabalho. Me dá ânimo para começar o dia melhor (E2).

Faço academia quando saio do trabalho. Além de contribuir para a minha saúde, contribui para o meu físico (E4).

Eu faço aulas de jiu-jitsu para descontar o estresse e me relaxar um pouco (E1).

A prática regular de atividade física não apenas contribui para o alívio do estresse, mas também promove a liberação de endorfinas, neurotransmissores que estão associados ao bem-estar e à redução da ansiedade. Dessa forma, os profissionais que adotam atividades físicas como parte de sua rotina podem experimentar benefícios tanto físicos quanto psicológicos, o que ajuda a fortalecer sua resiliência diante dos desafios do ambiente de trabalho.

Além disso, a escolha das atividades físicas mencionadas pelos entrevistados reflete a importância da individualidade nas estratégias de enfrentamento. Enquanto alguns optam por correr de manhã, outros preferem a academia após o trabalho ou aulas de jiu-jitsu. Isso demonstra que não existe uma abordagem única para lidar com o desgaste profissional, e cada pessoa encontra o que melhor se adapta às suas preferências e necessidades pessoais, o que é crucial para a eficácia das estratégias de enfrentamento.

A inclusão da prática de atividades físicas nas rotinas diárias dos profissionais, como correr pela manhã, frequentar a academia ou fazer aulas de jiu-jitsu, não são apenas atividades esporádicas, mas sim



parte integrante da rotina desses indivíduos. Isso sugere um comprometimento sólido com o autocuidado e a busca por manter um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal.

Adicionalmente, as declarações dos profissionais enfatizam a importância de um foco mais amplo na qualidade de vida. Não se trata apenas de manter uma boa condição física, mas também de preservar o bem-estar emocional e mental. A prática de atividades físicas não é vista apenas como uma obrigação, mas como uma oportunidade para relaxar, reduzir o estresse e recarregar as energias, permitindo que esses profissionais enfrentem as demandas desafiadoras de suas carreiras com maior resiliência e vitalidade.

Os demais entrevistados citaram estratégias de enfrentamento atreladas a atividades de lazer, como ir ao cinema, ir à praça com a família e ir ao teatro, conforme evidenciam os relatos abaixo.

Eu busco sair com minha mulher e meu filho. Vamos à praça, comemos alguma coisa e depois voltamos para casa. É uma forma de esquecer um pouco do trabalho (E14).

Gosto muito de filmes. Toda semana vou ao cinema para me distrair da rotina do trabalho (E8).

Vou ao teatro para me conectar com a arte (E12).

Diante dos relatos dos profissionais, nota-se que, além da maioria dos profissionais que adotam estratégias de enfrentamento baseadas em atividades físicas, uma parcela significativa mencionou estratégias relacionadas ao lazer e ao entretenimento. Essas estratégias podem ser igualmente valiosas para o enfrentamento do desgaste profissional, embora sigam uma abordagem diferente em comparação com a prática de atividades físicas.

A escolha de atividades de lazer, como ir ao cinema, à praça com a família e ao teatro, sugere uma busca por momentos de desconexão e relaxamento. Essas atividades oferecem uma pausa necessária das pressões do trabalho e da rotina diária, permitindo que os profissionais recarreguem suas energias emocionais e mentais.

A diversidade nas estratégias de enfrentamento revela a importância de reconhecer que não existe uma abordagem única para lidar com o desgaste profissional. O que funciona para um indivíduo pode não ser eficaz para outro. Portanto, é fundamental que cada profissional identifique e adote as estratégias que melhor atendam às suas necessidades e preferências pessoais.

Ademais, a realização de atividades de lazer em suas estratégias de enfrentamento mostra um comprometimento com a busca de equilíbrio e qualidade de vida. Isso indica que esses profissionais reconhecem a importância não apenas de cuidar de sua saúde física, mas também de preservar seu bem-estar emocional e fortalecer seus laços familiares, o que pode contribuir significativamente para a sua resiliência no ambiente de trabalho.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na realização desta pesquisa exploratória de abordagem qualitativa, foi possível constatar que o desgaste profissional, em particular a síndrome de burnout, é uma preocupação real e presente entre os profissionais de saúde que atuam na Unidade Básica de Saúde (UBS) em Paraíba do Sul/RJ. A maioria dos entrevistados relatou ter enfrentado ou ainda enfrentar esse problema em suas carreiras, destacando a urgência de abordar essa questão no contexto da saúde pública.

A análise dos fatores associados à síndrome de burnout identificou a alta jornada de trabalho como um fator predominante. Os profissionais enfatizaram a exaustão física e mental resultante das longas horas de trabalho, plantões consecutivos e a necessidade frequente de horas extras. Além disso, a falta de pessoal na UBS exacerbou a carga horária, afetando negativamente tanto a saúde física quanto a mental dos profissionais. Isso reflete a necessidade de reformas no sistema de saúde para garantir condições de trabalho mais saudáveis e equilibradas.

A infraestrutura física deficiente da UBS também foi mencionada como um fator de desgaste. Problemas como mofo nas paredes, goteiras e móveis/equipamentos obsoletos criam um ambiente de trabalho desfavorável e podem representar riscos para a saúde dos profissionais. Portanto, a melhoria das condições físicas da UBS também deve ser considerada como parte das medidas de enfrentamento do burnout.

Os profissionais também destacaram a falta de insumos básicos e a má remuneração como fatores contribuintes para o desgaste profissional. Essas preocupações refletem a necessidade de investimentos adequados nos recursos necessários para a prestação de cuidados de saúde eficazes e uma revisão das políticas salariais para garantir que os profissionais se sintam valorizados em seu trabalho.

Por fim, a pesquisa também revelou que os profissionais adotam diferentes estratégias de enfrentamento, seja por meio de atividades físicas, como corrida, academia e jiu-jitsu, ou por meio de atividades de lazer, como ir ao cinema, à praça e ao teatro. Essas estratégias demonstram um comprometimento com a busca do equilíbrio entre o trabalho e a qualidade de vida, bem como o reconhecimento da importância de cuidar tanto da saúde física quanto da saúde mental.

Portanto, esta pesquisa identificou os fatores associados à síndrome de burnout entre a realidade dos profissionais de saúde na UBS de Paraíba do Sul/RJ. Nesse sentido, destaca-se a necessidade de intervenções que abordem não apenas os fatores relacionados ao trabalho, como a alta jornada e a infraestrutura física, mas também a importância de estratégias de enfrentamento individuais que promovam o bem-estar dos profissionais. Para enfrentar o desgaste profissional de maneira eficaz, é essencial adotar uma abordagem holística que considere todas essas dimensões.



REFERÊNCIAS

- AGTEREN, J. V. *et al.* “A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing”. **Nature Human Behaviour**, vol. 5, 2021.
- 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.
- ALMEIDA, L. A. *et al.* “Fatores gerados da síndrome de burnout em profissionais da saúde”. **Journal of Research: Fundamental Care**, vol. 8, n. 3, 2016.
- AQUINO, L. S.; RIBEIRO, I. S.; MARTINS, W. “Síndrome de Burnout: repercussões na saúde do profissional de enfermagem”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 6, n. 16, 2021.
- BAEK, S. U.; YOON, J. H.; WON, J. U. “Association between high emotional demand at work, burnout symptoms, and sleep disturbance among Korean workers: a cross-sectional mediation analysis”. **Scientific Reports**, vol. 13, n. 16688, 2023.
- BIENTZLE, M.; CRESS, U.; KIMMERLE, J. “Epistemological beliefs and therapeutic health concepts of physiotherapy students and professionals”. **BMC Medical Education**, vol. 14, 2014.
- BRANCO, F. M. F. C. *et al.* “Síndrome de burnout entre trabalhadores de uma universidade na fronteira franco brasileira”. **Journal of Research: Fundamental Care Online**, vol. 12, 2020.
- BUEDO, P.; DALY, T. “Grounding mental health in bioethics”. **Nature Mental Health**, vol. 1, 2023.
- CANU, I. G. *et al.* “Harmonised definition of occupational burnout: a systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries”. **Scandinavian Journal of Work, Environment and Health**, vol. 47, 2021.
- DUARTE, R. “Entrevistas em pesquisas qualitativas”. **Revista Educar**, n. 24, 2004.
- ESPERIDIÃO, E.; SAIDEL, M. G. B.; RODRIGUES, J. “Saúde mental: foco nos profissionais de saúde”. **Revista Brasileira de Enfermagem**, vol. 73, 2020.
- ESTEVES, G. G. L.; LEÃO, A. A. M.; ALVES, E. O. “Fadiga e estresse como preditores do burnout em profissionais da saúde”. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, vol. 19, n. 3, 2019.
- FIOCRUZ. “Alertas globais chamam a atenção para o papel do trabalho na saúde mental”. **FIOCRUZ** [2023]. Disponível em: <www.epsjv.fiocruz.br>. Acesso em: 14/09/2023.
- 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.
- FREITAG, R. M. K. “Amostras sociolinguísticas: probabilísticas ou por conveniência?”. **Revista de Estudos da Linguagem**, vol. 26, n. 2, 2018.
- FREUDENBERGER, H. J. „Staff Burn-Out“. **Journal of Social Issues**, vol. 30, n. 1, 1974.



GAINO, L. V. *et al.* “O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo”. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**, vol. 2, n. 14, 2018.

GLÓRIA, M. E.; MARINHO, V. L.; MOTA, D. S. “Síndrome de burnout nos profissionais da área de saúde”. **Revista Amazônia Science and Health**, vol. 4, n. 3, 2016.

GODOY, A. S. “Pesquisa qualitativa: Tipos Fundamentais”. **Revista de Administração de Empresas**, vol. 35, n. 3, 1995.

GONÇALES, C. A.; GONÇALES, R. A. Síndrome de burnout: causas e consequências em diversos profissionais. **Revista Brasileira de Psicologia**, vol. 03, n. 2, 2017.

ISMA-BR - International Stress Management Association. “Burnout – 30% sofrem do tipo de estresse mais devastador”. **ISMA Brasil** [2022]. Disponível em: <www.ismabrasil.com.br>. Acesso em: 28/10/2023.

JARRUCHE, L. T.; MUCCI, S. “Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa”. **Revista Bioética**, vol. 29, 2021.

KANEL, R. *et al.* “Relationship between job burnout and somatic diseases: a network analysis”. **Sci Scientific Reports**, vol. 10, 2020.

KIND, L.; FERREIRA-NETO, J. L. “Discourses and polarities concerning health promotion in the Brazilian health system”. **Salud Publica México**, vol. 55, n. 4, 2013.

KOUTSIMANI, P.; MONTGOMERY, A.; GEORGANTA, K. “The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis”. **Frontiers in Psychology**, vol. 10, n. 284, 2019.

LAKATOS, E. M.; MARCONI M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Editora Atlas, 2003.

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.

LUCCA, S. R. “Saúde, saúde mental, trabalho e subjetividade”. **Revista Laborativa**, vol. 6, n. 1, 2017.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. “Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry”. **World Psychiatry**, vol. 15, 2016.

MENEZES, P. C. M. *et al.* “Síndrome de burnout: uma análise reflexiva”. **Revista de Enfermagem da UFPE Online**, vol. 11, n. 12, 2017.

MOTA, G. S.; ALENCAR, C. M. S.; TAPETY, F. I. “Síndrome de burnout em profissionais da saúde: uma revisão bibliográfica da literatura”. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, vol. 5, n. 5, 2018.

OPOKU, M. A. *et al.* „How to Mitigate the Negative Effect of Emotional Exhaustion among Healthcare Workers: The Role of Safety Climate and Compensation”. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 18, n. 12, 2021.

PATEL, V. “The right to mental health”. **The Lancet**, vol. 402, n. 10411, 2023.



PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. “Síndrome de Burnout”. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, vol. 14, n. 2, 2016.

PERNICIOTTI, P. *et al.* “Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção”. **Revista SBPH**, vol. 23 n. 1, 2020.

RIBEIRO, L. M.; VIEIRA, T. A.; NAKA, K. S. “Síndrome de burnout em profissionais de saúde antes e durante a pandemia de Covid-19”. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, vol. 12, n. 11, 2020.

RUGULIES, R. *et al.* „Work-related causes of mental health conditions and interventions for their improvement in workplaces”. **The Lancet**, vol. 402, n 10410, 2023.

SILVA, M. G. “Notas sobre a saúde mental no capitalismo”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 13, n. 37, 2023

SINGH, V.; KUMAR, A. GUPTA, S. “Mental Health Prevention and Promotion - A Narrative Review”. **Frontiers Psychiatry**, vol. 13, 2022.

STEIN, D. J.; PALK, A. C.; KENDLER, K. S. “What is a mental disorder? An exemplar-focused approach”. **Psychological Medicine**, vol. 51, n. 6, 2021.

YIN, R K. **Qualitative research from start to finish**. New York: Guilford Press, 2015.

YUN, J. Y.; MYUNG, S. J.; KIM, K. S. „Associations among the workplace violence, burnout, depressive symptoms, suicidality, and turnover intention in training physicians: a network analysis of nationwide survey”. **Scientific Reports**, vol. 13, n. 16804, 2023.

ZOMER, F. B.; GOMES, K. M. “Síndrome de burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática”. **Revista de Iniciação Científica**, vol. 15, n. 1, 2017.



BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)

Ano V | Volume 16 | Nº 47 | Boa Vista | 2023

<http://www.ioles.com.br/boca>

Editor chefe:

Elói Martins Senhoras

Conselho Editorial

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

Conselho Científico

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávoro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima