

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026

Prevalência e fatores associados à síndrome de Burnout em médicos

Prevalence and factors associated with burnout syndrome in physicians

Aline Batista Brighenti dos Santos – Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora (SUPREMA), alinebatistabrighenti@gmail.com

Resumo

A síndrome de burnout é uma condição psicossocial caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, frequentemente observada em médicos devido à elevada carga de trabalho e responsabilidade emocional. Esta revisão integrativa teve como objetivo analisar a prevalência e os fatores associados à síndrome de burnout em médicos, considerando aspectos ocupacionais, individuais e contextuais. A busca sistemática foi realizada nas bases PubMed e BVS, utilizando descritores do MeSH combinados com operadores booleanos, e foram incluídos estudos em português e inglês que apresentassem dados empíricos sobre burnout em médicos ativos ou residentes. Os resultados indicam alta prevalência da síndrome, variando entre 18% e 59,4%, sendo mais acentuada em profissionais jovens, do sexo feminino e em ambientes de alta complexidade, como unidades de terapia intensiva. Fatores de risco incluem longas jornadas de trabalho, excesso de plantões, privação de sono e falta de suporte institucional, enquanto fatores protetores englobam apoio social, estratégias de coping, satisfação profissional e práticas de autocuidado. Além de afetar a saúde mental, o burnout está relacionado à queda na satisfação profissional, maior rotatividade e risco aumentado de erros médicos, especialmente em contextos críticos como a pandemia de COVID19. Esses achados reforçam a necessidade de políticas institucionais, programas de suporte psicológico e medidas de promoção da saúde ocupacional para médicos. Compreender os determinantes do burnout é essencial para estratégias preventivas que assegurem bem-estar, resiliência e qualidade na prática médica.

Palavras-chave: burnout; Médicos; Prevalência.

Abstract

Burnout syndrome is a psychosocial condition characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment, frequently observed in physicians due to high workload and emotional responsibility. This integrative review aimed to analyze the prevalence and factors associated with burnout syndrome in physicians, considering occupational, individual, and contextual aspects. A systematic search was conducted in PubMed and VHL databases using MeSH terms combined with Boolean operators, including studies in Portuguese and English with empirical data on burnout in active or resident physicians. Results indicate a high prevalence of burnout, ranging from 18% to 59.4%, especially in young, female physicians and in high-complexity environments such as intensive care units. Risk factors include long working hours, excessive shifts, sleep deprivation, and lack of institutional support, whereas protective factors encompass social support, coping strategies, professional satisfaction, and self-care practices. Beyond impacting mental health, burnout is associated with reduced job satisfaction, higher turnover, and increased risk of medical errors, particularly in critical contexts such as the COVID19 pandemic. These findings emphasize the need for institutional policies, psychological support programs, and occupational health promotion measures. Understanding the determinants of burnout is essential for preventive strategies that ensure well-being, resilience, and quality medical practice.

Keywords: burnout; Physicians; Prevalence.

1. Introdução

A síndrome de burnout é um fenômeno psicossocial caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, que afeta principalmente profissionais que lidam com

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026

alta carga de trabalho e grande responsabilidade emocional. Entre médicos, a ocorrência dessa síndrome tem despertado atenção significativa, dada a relação direta com a saúde mental, qualidade do atendimento e segurança do paciente (PRESTES, 2025).

Estudos internacionais indicam que a prevalência de burnout entre médicos varia amplamente, com valores entre 18% e 80%, dependendo do país, da especialidade médica e da metodologia empregada. Essa variação evidencia a necessidade de avaliações contextuais e rigorosas, especialmente considerando os diferentes instrumentos de mensuração, como o Maslach Burnout Inventory (MBI) (GómezUrquiza et al., 2019).

No contexto brasileiro, pesquisas apontam que fatores como longas jornadas de trabalho, excesso de plantões, privação de sono, idade mais jovem e sexo feminino estão associados a maior risco de burnout em médicos. Além disso, o impacto da pandemia de COVID-19 evidenciou um aumento significativo na prevalência, mostrando que o estresse ocupacional e eventos críticos podem exacerbar a síndrome (PRESTES, 2025; Tironi et al., 2016).

Diversos estudos também destacam que o burnout não se restringe apenas ao impacto na saúde mental, mas está relacionado à queda na satisfação profissional, aumento da rotatividade e maior risco de erros médicos, demonstrando a importância de identificar fatores de risco e estratégias preventivas eficazes (Becker et al., 2021).

Por fim, compreender a prevalência e os fatores associados à síndrome de burnout em médicos é essencial para desenvolver políticas de prevenção, programas de apoio psicológico e melhorias no ambiente de trabalho, com o objetivo de promover bem-estar, reduzir o estresse ocupacional e garantir a qualidade do atendimento médico (Moreira et al., 2018).

2. Marco Teórico / Resultados

A síndrome de burnout, enquanto constructo psicossocial, tem sido amplamente estudada desde a década de 1970, com destaque para o modelo de Maslach e Jackson, que descreve três dimensões centrais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal (Moreira et al., 2018). A exaustão emocional refere-se ao desgaste decorrente de demandas profissionais intensas; a despersonalização manifesta-se em atitudes distantes ou cínicas em relação aos pacientes; e a baixa realização pessoal envolve sentimentos de ineficácia e frustração com o desempenho profissional (PRESTES, 2025).

Além das dimensões individuais, o burnout é influenciado por fatores organizacionais, como carga horária, ritmo de plantões, falta de suporte institucional e cultura organizacional (Becker et al., 2021). Profissionais inseridos em ambientes de alta pressão, como unidades de terapia intensiva, apresentam maior vulnerabilidade devido à necessidade constante de tomada de decisões críticas e

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026
exposição a sofrimento humano (GómezUrquiza et al., 2019).

O diagnóstico e mensuração da síndrome de burnout dependem de instrumentos padronizados, sendo o Maslach Burnout Inventory (MBI) o mais utilizado internacionalmente. Este instrumento permite avaliar a intensidade das três dimensões da síndrome e estabelecer comparações entre diferentes contextos e populações médicas (GómezUrquiza et al., 2019). Estudos recentes destacam que, embora o MBI seja amplamente validado, variações metodológicas e culturais podem influenciar os resultados, evidenciando a necessidade de adaptação contextual (PRESTES, 2025).

Outro ponto relevante do marco teórico refere-se aos fatores protetores. Pesquisas indicam que estratégias de coping, apoio social, satisfação profissional e práticas de autocuidado podem atenuar os efeitos do burnout sobre a saúde mental, prevenindo consequências como depressão, ansiedade e abandono da carreira médica (Moreira et al., 2018; Becker et al., 2021).

3. Material e Método

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, concebida com o propósito de delinear a prevalência e os fatores associados à síndrome de burnout em médicos. Para a obtenção do material científico pertinente, procedeu-se a uma busca sistemática nas bases de dados PubMed e BVS, privilegiando artigos indexados com descritores do Medical Subject Headings (MeSH). Foram utilizados termos específicos, tais como "Burnout, Psychological", "Physicians", "Mental Health", "Depression" e "Anxiety", combinados mediante os operadores booleanos AND e OR, a fim de otimizar a precisão e a sensibilidade da pesquisa, permitindo a captura de publicações que abordassem, de maneira abrangente, tanto a ocorrência quanto os determinantes do burnout no contexto médico.

Para refinar a busca e garantir a relevância dos artigos selecionados, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. Foram contemplados estudos publicados em língua inglesa ou portuguesa, com acesso integral ao texto, que apresentassem dados empíricos sobre prevalência, fatores associados ou impactos da síndrome de burnout em médicos, contemplando tanto profissionais em atividade quanto residentes. Por outro lado, foram excluídos trabalhos que consistissem exclusivamente em relatos de caso, editoriais, opiniões de especialistas, artigos duplicados ou aqueles que abordassem populações não médicas, uma vez que não se enquadravam no escopo do estudo.

A triagem dos artigos foi realizada inicialmente por meio da leitura de títulos e resumos, seguida pela análise integral dos textos selecionados, assegurando que apenas publicações alinhadas aos objetivos da revisão fossem incorporadas. As informações extraídas foram organizadas e categorizadas conforme aspectos relacionados à prevalência da síndrome, fatores ocupacionais e pessoais associados e impactos sobre a saúde mental dos médicos. Essa abordagem metodológica

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026

permitiu consolidar evidências robustas e confiáveis, garantindo a consistência e a validade científica da revisão.

4. Resultados e Discussão

A análise dos estudos selecionados revela que a síndrome de burnout apresenta elevada prevalência entre médicos, variando conforme especialidade, contexto de atuação e metodologia utilizada. Em uma amostra de 1.201 médicos do estado do Paraná, a prevalência de burnout foi estimada em 59,4%, enquanto mais de 97% dos profissionais apresentaram sintomas significativos de estresse psicológico (Gonçalves, 2023). Estudos internacionais com intensivistas também indicam prevalência entre 18% e 49%, reforçando que profissionais de alta complexidade estão mais expostos a demandas emocionais e organizacionais elevadas (GómezUrquiza et al., 2019).

No contexto brasileiro, fatores ocupacionais como longas jornadas de trabalho, excesso de plantões, privação de sono e falta de suporte institucional têm sido consistentemente associados ao aumento do risco de burnout. Além disso, características individuais, incluindo sexo feminino e idade mais jovem, foram relacionadas a maiores níveis de exaustão emocional e despersonalização (Prestes, 2025; Tironi et al., 2016).

Estudos adicionais ressaltam que o burnout não se limita à saúde mental, mas está fortemente correlacionado com queda na satisfação profissional, maior rotatividade e risco aumentado de erros médicos. Evidências nacionais apontam que, durante a pandemia de COVID19, a prevalência da síndrome aumentou significativamente, especialmente entre profissionais em início de carreira e aqueles atuando na linha de frente (Prestes, 2025; Becker et al., 2021).

Por outro lado, fatores protetores como apoio social, estratégias de coping e satisfação profissional mostram efeito mitigador sobre a síndrome, ajudando a reduzir os níveis de exaustão e despersonalização e promovendo maior bem-estar no ambiente de trabalho (Moreira et al., 2018; Becker et al., 2021). Esses achados reforçam a necessidade de políticas preventivas, programas de suporte psicológico e medidas de promoção da saúde ocupacional para médicos.

Em síntese, a literatura revisada evidencia que a ocorrência do burnout é multifatorial, resultando da interação entre condições organizacionais adversas, características individuais e contextos críticos de atuação, como unidades de alta complexidade e situações de pandemia. A identificação precoce de fatores de risco e a implementação de estratégias protetivas são essenciais para reduzir impactos sobre a saúde mental, satisfação profissional e qualidade do atendimento médico (Gonçalves, 2023; Moreira et al., 2018).

Considerações Finais

A revisão integrativa realizada evidencia que a síndrome de burnout é altamente prevalente entre médicos, tanto no Brasil quanto internacionalmente, sendo fortemente influenciada por fatores ocupacionais, individuais e contextuais. Estudos nacionais indicam prevalência superior a 50% em algumas amostras, especialmente entre médicos jovens, do sexo feminino e inseridos em ambientes de alta demanda, como unidades de terapia intensiva e serviços de emergência (Gonçalves, 2023; Prestes, 2025).

Além disso, a literatura demonstra que o burnout não se limita a impactos psicológicos individuais, mas também afeta a satisfação profissional, a qualidade do atendimento e a segurança do paciente. Situações de crise, como a pandemia de COVID19, exacerbaram os níveis de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, evidenciando a necessidade de ações preventivas contínuas no ambiente de trabalho médico (Becker et al., 2021; Moreira et al., 2018).

Fatores protetores, como apoio social, estratégias de coping, autocuidado e satisfação profissional, mostraram-se eficazes na redução da intensidade do burnout e na promoção de bem-estar, reforçando que intervenções individuais e organizacionais são complementares na prevenção da síndrome (Moreira et al., 2018; Becker et al., 2021).

Diante desses achados, torna-se evidente a necessidade de políticas institucionais e programas de suporte psicológico que promovam equilíbrio entre carga de trabalho e bem-estar, ofereçam recursos de enfrentamento e incentivem a criação de ambientes saudáveis e colaborativos. Tais medidas são essenciais não apenas para a preservação da saúde mental dos médicos, mas também para a manutenção da qualidade e segurança na assistência ao paciente (GómezUrquiza et al., 2019; Gonçalves, 2023).

Em conclusão, compreender a prevalência, os fatores de risco e os elementos protetores da síndrome de burnout constitui passo fundamental para orientar estratégias preventivas e de promoção da saúde ocupacional, assegurando que os profissionais médicos possam exercer suas funções com eficiência, resiliência e bem-estar integral.

Referências

BECKER, N. D. C.; DA ROCHA, A. C.; FOLLADOR, F. A. C.; WENDT, G. W.; FERRETO, L. E. D.; FORTES, P. N.; AMORIM, J. P. A. *Burnout Syndrome in Brazilian Medical Doctors: A CrossSectional Examination of Risk and Protective Factors*. *Frontiers in Health Services*, v. 1, p. 760034, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36926482/>. Acesso em: 28 jan. 2026.

GONÇALVES, Maria Bernadete; PEREIRA, Ana Maria Benevides; MACHADO, Pedro Guilherme



Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026

Basso. *Stress, burnout and work engagement among physicians of the state of Paraná, Brazil. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 2023. DOI: 10.47626/1679-4435-2022-842. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38313085/>. Acesso em: 28 jan. 2026.

GÓMEZURQUIZA, J. L.; DE LA FUENTE, E. I.; FERNÁNDEZCASTRO, R.; et al. Prevalence of burnout among intensive care physicians: a systematic review. *Journal of Critical Care*, v. 50, p. 109–115, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33053037/>. Acesso em: 28 jan. 2026.

MOREIRA, Hyan de Alvarenga; SOUZA, Karen Nattana de; YAMAGUCHI, Mirian Ueda. *Síndrome de Burnout em médicos: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 43, e3, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000013316>. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-899495>. Acesso em: 28 jan. 2026.

PRESTES, R. M. et al. *Increase in burnout among physicians and associated factors in the period before and during the COVID19 pandemic. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40994688/>. Acesso em: 28 jan. 2026.

TIRONI, Márcia Oliveira Staffa; TELES, José Mário Meira; BARROS, Dalton de Souza; VIEIRA, Débora Feijó Villas Bôas; SILVA FILHO, Colbert Martins da; MARTINS JÚNIOR, Davi Felix; MATOS, Marcos Almeida; NASCIMENTO SOBRINHO, Carlito Lopes. *Prevalence of burnout syndrome in intensivists doctors in five Brazilian capitals. Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, v. 28, n. 3, p. 270–277, 2016. DOI: 10.5935/0103507X.20160053. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27737426/>. Acesso em: 28 jan. 2026.