SÍNDROME DE BURNOUT: AVANÇOS, PREVENÇÃO E POLÍTICAS DE ATENÇÃO À SAÚDE

Carla Torres[1]
Claudia Name Evangelista Moraes[2]
Kênia A. de Araújo Celestino

RESUMO

A Síndrome de Burnout é um esgotamento profissional grave, causado por estresse constante no trabalho. Ela se manifesta através de cansaço mental extremo, distanciamento das pessoas e sensação de que o trabalho não tem mais valor. Profissionais de enfermagem e de equipes de saúde da família são os mais afetados, por lidarem com carga emocional pesada, longas jornadas e más condições de trabalho, situação que piorou muito na pandemia. Este estudo quer investigar as melhores formas de prevenir e tratar a Síndrome de Burnout em enfermeiros e outros profissionais de enfermagem. Para conseguir isso, a pesquisa fará uma revisão de diversos artigos e estudos já publicados sobre o assunto. A busca será feita em bases de dados científicas, usando palavras-chave como "Burnout" e "Enfermagem", e considerando trabalhos entre 2019 e 2025. Os estudos mostram que a principal causa da Burnout não é o profissional, mas o ambiente de trabalho. Fatores como falta de liberdade para tomar decisões, excesso de tarefas e pouco apoio da equipe são os grandes vilões. Muitas vezes, o problema é confundido com estresse comum e não é diagnosticado direito. Para prevenir, é essencial melhorar o ambiente de trabalho, oferecer apoio psicológico e criar programas de qualidade de vida. Apesar de existirem algumas políticas públicas para isso, elas ainda não são suficientes. Combater a Síndrome de Burnout exige mudanças tanto no local de trabalho quanto no apoio individual ao profissional. É preciso criar mais evidências científicas para guiar hospitais e governos na criação de ações eficazes que protejam a saúde mental desses trabalhadores tão essenciais.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Esgotamento Profissional. Saúde do Trabalhador. Prevenção. Políticas Públicas de Saúde.

[1] Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
[2] Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Universo Goiânia. Mestrado em Ciências Ambientais e Saúde pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil (2010)