SAÚDE MENTAL E BURNOUT NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

MENTAL HEALTH AND BURNOUT IN PRIMARY HEALTH CARE: AN INTEGRATIVE REVIEW

Ana Flávia Cordeiro de Medeiros[1], Aline Brito Alves da Silva Marinho[1], Thalita Analyane Bezerra de Albuquerque[2]

[1.] Acadêmico do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns;
[2.] Docente do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns.
Email: anina.medeiros_@outlook.com.br

Eixo Temático: Saúde

RESUMO

Introdução: A saúde mental dos profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS) constitui uma preocupação relevante diante da sobrecarga de trabalho, das elevadas demandas assistenciais e de condições organizacionais desfavoráveis, que podem contribuir para o desenvolvimento do burnout e comprometer o bem-estar dos trabalhadores e a qualidade da assistência. Objetivo: Analisar as evidências recentes sobre saúde mental e burnout entre profissionais da Atenção Primária à Saúde, identificando os principais fatores associados e as estratégias de prevenção. Método: Realizou-se uma revisão integrativa da literatura nas bases PubMed/MEDLINE e SciELO, com busca realizada em agosto de 2026. Foram considerados estudos publicados entre 2021 e 2026, em português ou inglês, utilizando os descritores "Burnout", "Mental Health", "Primary Health Care", "Primary Care" e "Occupational Stress", combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Dos 50 estudos inicialmente identificados, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e leitura dos títulos, resumos e textos completos, 9 artigos compuseram a amostra final. Resultados: O burnout esteve associado principalmente à sobrecarga de trabalho, elevada carga mental, insuficiência de profissionais, infraestrutura inadequada, pressão assistencial, dificuldades nas relações de trabalho e ausência de apoio institucional. Também foram identificadas repercussões na satisfação profissional, motivação, saúde mental e qualidade da assistência. Entre as estratégias de prevenção destacaram-se a melhoria das condições de trabalho, o fortalecimento das equipes, o apoio dos gestores, os espaços de escuta e acolhimento e intervenções como mindfulness. Conclusão: O burnout é um fenômeno multifatorial, influenciado por fatores individuais, pelas condições de trabalho e pela organização dos serviços. Seu enfrentamento não deve responsabilizar exclusivamente o trabalhador, exigindo medidas organizacionais e institucionais voltadas à melhoria do ambiente laboral, ao suporte das equipes e à valorização profissional, associadas às estratégias individuais de cuidado.

Palavras-chave: Saúde mental; Burnout; Atenção Primária à Saúde; Profissionais de saúde; Estresse ocupacional.

ABSTRACT

Introduction: The mental health of Primary Health Care (PHC) professionals is a relevant concern in view of work overload, high healthcare demands, and unfavorable organizational conditions, which may contribute to the development of burnout and compromise workers' well-being and the quality of care. Objective: To analyze recent evidence on mental health and burnout among Primary Health Care professionals, identifying the main associated factors and prevention strategies. Method: An integrative literature review was conducted using the PubMed/MEDLINE and SciELO databases, with the search carried out in August 2026. Studies published between 2021 and 2026, in Portuguese or English, were considered, using the descriptors "Burnout," "Mental Health," "Primary Health Care," "Primary Care," and "Occupational Stress," combined with the Boolean operators AND and OR. Of the 50 studies initially identified, after applying the inclusion and exclusion criteria and reading titles, abstracts, and full texts, 9 articles comprised the final sample. Results: Burnout was mainly associated with work overload, high mental workload, insufficient staff, inadequate infrastructure, healthcare pressure, difficulties in workplace relationships, and lack of institutional support. Repercussions on professional satisfaction,

motivation, mental health, and quality of care were also identified. Prevention strategies included improving working conditions, strengthening teams, managerial support, spaces for listening and welcoming, and interventions such as mindfulness. Conclusion: Burnout is a multifactorial phenomenon influenced by individual factors, working conditions, and the organization of services. Its management should not place responsibility exclusively on the worker and requires organizational and institutional measures aimed at improving the work environment, supporting teams, and valuing professionals, together with individual care strategies.

Keywords: Mental Health; Burnout; Primary Health Care; Health Professionals; Occupational Stress.

INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde (APS) possui papel fundamental na organização dos serviços de saúde, sendo responsável pelo acompanhamento contínuo da população, promoção da saúde, prevenção de doenças e coordenação do cuidado. Entretanto, os profissionais que atuam nesse nível de atenção estão expostos a diferentes demandas, como elevada carga de trabalho, situações de vulnerabilidade social, doenças crônicas e sofrimento dos usuários, fatores que podem contribuir para o desgaste físico e emocional. [1,2]

Entre os principais problemas relacionados à saúde mental desses trabalhadores destaca-se a síndrome de burnout, caracterizada por exaustão emocional, distanciamento em relação ao trabalho e redução da realização profissional. Estudos recentes demonstram que o burnout é frequente entre profissionais da Atenção Primária. Uma revisão sistemática e meta-análise que reuniu 60 estudos de 20 países identificou níveis importantes de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional entre trabalhadores da APS. [1,3]

No Brasil, Silva et al. avaliaram 2.940 trabalhadores de equipes da Atenção Primária e identificaram burnout grave em 11,4% dos participantes. O estudo encontrou associação entre o problema e fatores como menor idade, maior tempo de atuação, ausência de feedback dos supervisores, trabalho em áreas vulneráveis, falta de apoio de equipes multiprofissionais e infraestrutura inadequada. Esses resultados reforçam que o burnout está relacionado não apenas a características individuais, mas também às condições e à organização do trabalho. [2]

A sobrecarga de trabalho, a elevada carga mental, as dificuldades nas relações profissionais e a falta de apoio institucional podem afetar a saúde dos trabalhadores e repercutir na qualidade da assistência. Estudos brasileiros apontam relação entre burnout, carga mental de trabalho, apoio social e cultura de segurança do paciente,

demonstrando que ambientes de trabalho mais organizados e colaborativos podem favorecer tanto o bem-estar dos profissionais quanto a qualidade do cuidado. [4,5]

Diante desse cenário, torna-se necessário desenvolver estratégias de prevenção que envolvam tanto os profissionais quanto a organização dos serviços. Medidas como o fortalecimento do trabalho em equipe, o apoio dos gestores, a melhoria das condições de trabalho e o acompanhamento psicológico podem contribuir para reduzir o sofrimento ocupacional. [8,9] Assim, este estudo tem como objetivo analisar as evidências recentes sobre saúde mental e burnout entre profissionais da Atenção Primária à Saúde, identificando os principais fatores associados e as estratégias de prevenção descritas na literatura.

MÉTODO

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de reunir evidências recentes sobre saúde mental e burnout entre profissionais da Atenção Primária à Saúde. A busca foi realizada em agosto de 2026 nas bases PubMed/MEDLINE e SciELO, utilizando os descritores “Burnout”, “Mental Health”, “Primary Health Care”, “Primary Care”, “Occupational Stress” e seus correspondentes em português, combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos artigos publicados entre 2021 e 2026, em português ou inglês, relacionados ao burnout, à saúde mental, ao estresse ocupacional e aos profissionais da Atenção Primária à Saúde, as buscas nas bases de dados ocorreram no mês de agosto de 2026. Foram excluídos estudos duplicados, trabalhos sem relação direta com a APS e pesquisas exclusivamente hospitalares ou especializadas. Inicialmente, foram identificados 50 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e a leitura dos títulos, resumos e textos completos, 9 artigos foram selecionados para compor a amostra final da revisão. Os estudos incluídos foram analisados de forma narrativa e temática.

RESULTADOS

Os estudos analisados demonstraram que o burnout é um problema relevante entre profissionais da Atenção Primária à Saúde e apresenta relação com diferentes aspectos do ambiente de trabalho. Entre os principais fatores associados estão a sobrecarga de atividades, elevada carga mental, número insuficiente de profissionais, infraestrutura inadequada, pressão assistencial, falta de apoio dos gestores e dificuldades

nas relações entre os membros da equipe. Esses fatores podem favorecer o estresse ocupacional e reduzir a satisfação dos trabalhadores com suas atividades. [1,2,4]

No Brasil, Silva et al. avaliaram 2.940 trabalhadores da Atenção Primária e identificaram burnout grave em 11,4% dos participantes. O estudo encontrou associação com fatores como menor idade, maior tempo de atuação, ausência de feedback dos supervisores, atuação em áreas vulneráveis, falta de apoio de equipes multiprofissionais e condições inadequadas de infraestrutura. [2] Esses resultados reforçam que o burnout não está relacionado apenas a características individuais, mas também à forma como o trabalho é organizado e às condições oferecidas aos profissionais.

A carga mental de trabalho também aparece como um importante fator relacionado ao sofrimento dos trabalhadores. Na Atenção Primária, os profissionais precisam lidar diariamente com múltiplas demandas, acompanhamento de doenças crônicas, situações sociais complexas e necessidade de tomada constante de decisões. Nesse contexto, o apoio entre os membros da equipe pode funcionar como fator protetor, favorecendo a cooperação e contribuindo para o enfrentamento das dificuldades do cotidiano. [4]

Outro aspecto identificado foi a relação entre burnout e qualidade do ambiente de trabalho. Estudos apontam que condições organizacionais mais favoráveis, comunicação adequada e maior apoio dos gestores estão associadas a menor risco de esgotamento profissional e a uma percepção mais positiva da cultura de segurança do paciente. Dessa forma, o cuidado com a saúde dos profissionais também pode contribuir para melhorar a qualidade e a segurança da assistência oferecida aos usuários. [5]

As consequências do burnout podem atingir tanto o trabalhador quanto o serviço de saúde. Entre os possíveis efeitos estão exaustão emocional, perda de motivação, insatisfação profissional, dificuldades de desempenho, absenteísmo e intenção de abandonar o trabalho. A literatura também identifica associação entre burnout e problemas relacionados à saúde mental, como ansiedade e depressão, demonstrando a importância da identificação precoce dos sinais de sofrimento. [7]

Quanto às estratégias de prevenção, os estudos destacam a necessidade de combinar ações individuais e organizacionais. Entre as principais medidas estão a adequação do número de profissionais, reorganização dos processos de trabalho, melhoria da infraestrutura, fortalecimento do trabalho multiprofissional, apoio dos gestores e criação de espaços de escuta e acolhimento. Essas medidas são importantes

porque atuam diretamente sobre algumas das condições que contribuem para o desenvolvimento do burnout. [8]

As intervenções individuais também podem apresentar resultados positivos. Uma revisão sistemática sobre práticas de Mindfulness, com profissionais da Atenção Primária identificou redução da exaustão emocional e da despersonalização, além de aumento da realização profissional. Entretanto, essas estratégias devem ser utilizadas como complemento às mudanças organizacionais, não sendo adequado responsabilizar exclusivamente o profissional pela prevenção do burnout. [9]

Assim, os resultados desta revisão indicam que o burnout na Atenção Primária é um fenômeno multifatorial, influenciado principalmente pelas condições de trabalho e pela organização dos serviços. O enfrentamento do problema exige ações permanentes voltadas à valorização dos profissionais, melhoria do ambiente laboral, fortalecimento das equipes e oferta de suporte institucional, contribuindo para a preservação da saúde dos trabalhadores e para uma assistência mais qualificada à população.

CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa demonstrou que o burnout e os problemas relacionados à saúde mental representam desafios importantes para os profissionais da Atenção Primária à Saúde. Os principais fatores associados foram a sobrecarga de trabalho, elevada carga mental, falta de profissionais, infraestrutura inadequada, dificuldades nas relações de trabalho e ausência de apoio institucional. Essas condições podem comprometer o bem-estar dos trabalhadores, a satisfação profissional e a qualidade da assistência prestada.

A prevenção do burnout deve envolver ações individuais, coletivas e, principalmente, organizacionais. Medidas como a melhoria das condições de trabalho, o fortalecimento das equipes, o apoio dos gestores, a criação de espaços de escuta e o acompanhamento psicológico podem contribuir para a redução do sofrimento ocupacional. Entretanto, o enfrentamento do problema não deve responsabilizar exclusivamente o trabalhador, pois o burnout também está relacionado às condições e à organização do trabalho. Assim, investir na saúde mental dos profissionais e em mudanças institucionais é fundamental para promover ambientes laborais mais saudáveis e garantir uma Atenção Primária mais qualificada e humanizada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wright T, Mughal F, Babatunde OO, Dikomitis L, Mallen CD, Helliwell T. Burnout among primary health-care professionals in low- and middle-income countries: systematic review and meta-analysis. Bull World Health Organ. 2022;100(6):385-401A. doi:10.2471/BLT.22.288300.
2. Silva ATC, Lopes CS, Susser E, Coutinho LMS, Germani ACCG, Menezes PR. Burnout among primary health care workers in Brazil: results of a multilevel analysis. Int Arch Occup Environ Health. 2021;94(8):1863-1875. doi:10.1007/s00420-021-01709-8.
3. Izaias EM, Dalri RCCB, Robazzi MLCC, Terra FS, Sampaio EJG. Burnout syndrome in primary health care. Rev Bras Med Trab. 2023;21(4):e2021938. doi:10.47626/1679-4435-2021-938.
4. Silva M, Lima MP, Costa VZ, Tavares JP, Munhoz OL, Andolhe R. Carga mental de trabalho e o apoio social em trabalhadores da Atenção Primária à Saúde. Texto Contexto Enferm. 2024;33:e20230269. doi:10.1590/1980-265X-TCE-2023-0269pt.
5. Sousa VTS, Dias HG, Sousa FP, Oliveira RM, Costa EC, Vasconcelos PF. Esgotamento profissional e cultura de segurança do paciente na Atenção Primária à Saúde. Rev Bras Enferm. 2023;76(3):e20220311. doi:10.1590/0034-7167-2022-0311pt.
6. Garcia GPA, Marziale MHP. Satisfação, estresse e esgotamento profissional de enfermeiros gestores e assistencialistas da Atenção Primária à Saúde. Rev Esc Enferm USP. 2021;55:e03675. doi:10.1590/S1980-220X2019021503675
7. O'Connor K, Muller Neff D, Pitman S. The relationship between physician burnout and depression, anxiety, suicidality and substance abuse: a mixed methods systematic review. BMJ Open. 2023;13:e070442. doi:10.1136/bmjopen-2022-070442.
8. Cunningham A, et al. Primary care provider and staff wellness and burnout levels and suggestions to improve wellness: analysis of survey findings. J Am Board Fam Med. 2024. PMID:39268904.
9. Salvado M, Marques DL, Pires IM, Silva NM. Mindfulness-based interventions to reduce burnout in primary healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. Healthcare (Basel). 2021;9(10):1342. doi:10.3390/healthcare9101342.
10. Haslam A, Tuia J, Miller SL, Prasad V. Systematic review and meta-analysis of randomized trials testing interventions to reduce physician burnout. Am J Med. 2024;137(3):249-257.e1. doi:10.1016/j.amjmed.2023.10.003.
11. Abraham CM, Zheng K, Poghosyan L. Predictors and outcomes of burnout among primary care providers in the United States: a systematic review. Med Care Res Rev. 2020;77(5):387-401. doi:10.1177/1077558719888427.