

UNIVERSIDADE FEDERAL DO  
MARANHÃO CENTRO DE CIÊNCIAS DE  
PINHEIRO CURSO DE MEDICINA

JUAN CARLOS SILVA DE SOUSA

**OS IMPACTOS DO BURNOUT EM PROFISSIONAIS MÉDICOS E ESTRATÉGIAS  
DE ENFRENTAMENTO PSICOLÓGICO: uma revisão integrativa**

PINHEIRO - MA  
2025

JUAN CARLOS SILVA DE SOUSA

**OS IMPACTOS DO BURNOUT EM PROFISSIONAIS MÉDICOS E ESTRATÉGIAS  
DE ENFRENTAMENTO PSICOLÓGICO: uma revisão integrativa**

Pesquisa apresentada ao Curso de Medicina da Universidade Federal do Maranhão-UFMA, como parte dos requisitos para a obtenção do título de médico.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Sueli de Souza Costa

PINHEIRO - MA  
2025

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Silva de Sousa, Juan Carlos.

OS IMPACTOS DO BURNOUT EM PROFISSIONAIS MÉDICOS E  
ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PSICOLÓGICO: uma revisão  
integrativa / Juan Carlos Silva de Sousa. - 2025.

44 f.

Orientador(a): Sueli de Souza Costa.

Curso de Medicina, Universidade Federal do Maranhão,  
Pinheiro, 2025.

1. Síndrome do Esgotamento. 2. Médicos. 3.  
Estratégias de Enfrentamento. 4. Exaustão Emocional. 5.  
Transtorno Psicológico. I. de Souza Costa, Sueli. II.  
Título.

**JUAN CARLOS SILVA DE SOUSA**

**OS IMPACTOS DO BURNOUT EM PROFISSIONAIS MÉDICOS E ESTRATÉGIAS  
DE ENFRENTAMENTO PSICOLÓGICO: uma revisão integrativa.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Medicina da  
Universidade Federal do Maranhão, como  
parte dos requisitos para obtenção do grau  
de médico.

Aprovada em 12/06/2025

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Sueli de Souza Costa (Orientadora)  
Doutora em Ciências Odontológicas  
Universidade Federal do Maranhão

---

Dr<sup>a</sup>. Beatriz Fontenelle Costa  
Graduada em Medicina  
Universidade Federal do  
Maranhão

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Carla Carvalho  
Menezes Doutora em Saúde  
Coletiva Universidade Federal do  
Maranhão

---

Prof. Dr. José Braz Costa Castro Junior  
Especialista em medicina de Família e  
Comunidade Universidade Federal do Maranhão

## DEDICATÓRIA

Aos meus pais, que com muito trabalho e suor  
dão vida aos meus sonhos.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço a Deus pelo dom da vida e por ser a luz que ilumina meu caminho.

Agradeço, imensamente, à minha mãe Joselene e ao meu pai Francisco, por serem meu suporte incondicional.

À minha irmã Julia, pelo apoio em todas as ocasiões e pela parceria ímpar.

À minha namorada Laryssa, por estar ao meu lado a qualquer momento ou em qualquer situação, o que sem dúvida torna a caminhada mais leve.

À toda minha família, que acredita nos meus sonhos e contribui para nutri-los.

Aos meus amigos, os quais são fontes de incentivo e de encorajamento ao longo da jornada.

E não menos importante, agradeço à minha orientadora Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Sueli, por contribuir significativamente para a construção deste trabalho.

## EPÍGRAFE

O verdadeiro conhecimento vem de dentro  
(Sócrates).

## RESUMO

A síndrome de burnout, segundo a Organização Mundial de Saúde, é considerada uma doença ocupacional que reflete a resposta à exposição prolongada a estressores emocionais e, ainda, compreende três pilares principais: exaustão emocional; despersonalização e sentimentos de realização profissional diminuídos. Nesse sentido, tais repercussões entre os médicos remetem a um mau atendimento, baixo compromisso na prescrição de tratamento e aumento de erros médicos. O objetivo desta pesquisa é analisar os impactos do burnout na saúde e na qualidade de vida de médicos, identificar suas implicações nas rotinas de trabalho intensas, e destacar estratégias eficazes para a prevenção e o manejo dessa problemática. Este estudo consiste em uma revisão integrativa de literatura, de trabalhos publicados entre 2020 e 2024, sendo utilizadas as seguintes bases de dados: Publicações Médicas (PUBMED), Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). Foi utilizada, como pergunta norteadora, “Quais os impactos do burnout em médicos e quais as estratégias de enfrentamento para este problema?”. A busca dos artigos utilizou o protocolo PRISMA e foi sistematizada pelo diagrama flow, seguida pela análise das informações pertinentes à temática. Foram obtidos 27 artigos, que abordam a temática proposta. Através destes artigos, 7.591 profissionais médicos foram quantificados, de maneira que houve 3.460 casos de síndrome de burnout, ou seja, a prevalência de burnout na presente pesquisa foi de 45,58%. A síndrome de burnout apresenta-se como uma condição multifacetada, representando um desafio crescente que possui impacto não só na qualidade de vida dos médicos, mas também implicações significativas no cuidado aos pacientes. O esgotamento emocional manifesta-se não apenas pela exaustão e pelo cansaço mental, como, ainda, pelo desenvolvimento de transtornos psicológicos. Outrossim, o prejuízo à relação médico-paciente mostrou-se estar além do distanciamento e da falta de empatia por parte do profissional, ocasionando, também, erros médicos que podem ser significativamente graves para os pacientes. No entanto, a implementação de programas de suporte psicológico, a promoção do equilíbrio entre vida profissional e pessoal e a valorização de ambientes de trabalho podem mitigar esses efeitos, de forma a beneficiar tanto os médicos quanto a qualidade do atendimento prestado à sociedade.

**Palavras-chave:** Síndrome do esgotamento; Médicos; Estratégias de enfrentamento; Exaustão emocional; Transtorno psicológico.

## ABSTRACT

According to the World Health Organization, burnout syndrome is considered an occupational disease that reflects the response to prolonged exposure to emotional stressors and also comprises three main pillars: emotional exhaustion; depersonalization; and diminished feelings of professional accomplishment. In this sense, such repercussions among physicians lead to poor care, low commitment to prescribing treatment, and an increase in medical errors. The objective of this research is to analyze the impacts of burnout on the health and quality of life of physicians, identify its implications in intense work routines, and highlight effective strategies for the prevention and management of this problem. This study consists of an integrative literature review of works published between 2020 and 2024, using the following databases: Medical Publications (PUBMED), Latin American Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), and Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). The guiding question used was "What are the impacts of burnout on physicians and what are the coping strategies for this problem?" The search for articles used the PRISMA protocol and was systematized by the flow diagram, followed by the analysis of information relevant to the topic. Twenty-seven articles were obtained, which addressed the proposed topic. Through these articles, 7,591 medical professionals were quantified, so that there were 3,460 cases of burnout syndrome, that is, the prevalence of burnout in the present study was 45.58%. Burnout syndrome presents itself as a multifaceted condition, representing a growing challenge that has an impact not only on the quality of life of physicians, but also significant implications for patient care. Emotional exhaustion manifests itself not only through exhaustion and mental fatigue, but also through the development of psychological disorders. Furthermore, the damage to the doctor-patient relationship was shown to go beyond the distance and lack of empathy on the part of the professional, also causing medical errors that can be significantly serious for patients. However, the implementation of psychological support programs, the promotion of work-life balance and the enhancement of work environments can mitigate these effects, benefiting both doctors and the quality of care provided to society.

**Key-words:** Burnout syndrome; Physicians; Coping strategies; Emotional exhaustion; Psychological disorder.

## SUMÁRIO

pág.

RESUMO .....	12
1 INTRODUÇÃO.....	13
2 METODOLOGIA.....	15
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
4 CONCLUSÃO.....	28
REFERÊNCIAS .....	29
ANEXO .....	36