

# Estratégias Interdisciplinares para Prevenção de Burnout em Profissionais da Saúde: Revisão Integrativa

Interdisciplinary Strategies for Preventing Burnout in Healthcare Professionals: Integrative Review  
Estrategias Interdisciplinares para la Prevención del Burnout en Profesionales de la Salud: Revisión Integrativa

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar e analisar estratégias interdisciplinares para a prevenção do burnout em profissionais da saúde. Trata-se de uma revisão integrativa, realizada nas bases SciELO, LILACS, PubMed, Scopus e Google Acadêmico, no período de 2020 a 2025. Foram selecionados nove estudos que atenderam aos critérios de inclusão, analisados de forma descritiva e temática. Os resultados indicaram que o burnout é influenciado por múltiplos fatores organizacionais, sociais e individuais, exigindo respostas que ultrapassem medidas isoladas. As principais estratégias destacadas envolvem programas de apoio psicossocial, reorganização das cargas de trabalho, incentivo ao autocuidado, fortalecimento da cooperação interprofissional e implementação de políticas institucionais de promoção da saúde. Evidências apontam que ações interdisciplinares, ao integrarem diferentes áreas do conhecimento, favorecem não apenas a redução do estresse ocupacional, mas também a resiliência e a qualidade da assistência prestada. Conclui-se que a prevenção do burnout requer medidas coletivas, sustentadas por políticas institucionais e por uma cultura organizacional voltada ao cuidado do trabalhador.

**DESCRITORES:** Burnout; Profissionais da saúde; Estratégias interdisciplinares; Prevenção; Saúde do trabalhador.

## ABSTRACT

This study aimed to identify and analyze interdisciplinary strategies for preventing burnout among healthcare professionals. An integrative review was conducted in the SciELO, LILACS, PubMed, Scopus, and Google Scholar databases, covering the period from 2020 to 2025. Nine studies that met the inclusion criteria were selected and analyzed descriptively and thematically. Results showed that burnout is influenced by multiple organizational, social, and individual factors, requiring responses beyond isolated measures. The main strategies highlighted included psychosocial support programs, workload reorganization, encouragement of self-care, strengthening of interprofessional cooperation, and the implementation of institutional health promotion policies. Evidence indicates that interdisciplinary actions, by integrating different fields of knowledge, not only reduce occupational stress but also enhance resilience and the quality of care provided. It is concluded that preventing burnout requires collective measures, supported by institutional policies and an organizational culture that prioritizes workers' well-being.

**DESCRIPTORS:** Burnout; Healthcare professionals; Interdisciplinary strategies; Prevention; Occupational health.

## RESUMEN

El objetivo de este estudio fue identificar y analizar estrategias interdisciplinares para la prevención del burnout en profesionales de la salud. Se realizó una revisión integrativa en las bases SciELO, LILACS, PubMed, Scopus y Google Académico, en el período de 2020 a 2025. Se seleccionaron nueve estudios que cumplieron con los criterios de inclusión y fueron analizados de manera descriptiva y temática. Los resultados mostraron que el burnout está influenciado por múltiples factores organizacionales, sociales e individuales, lo que exige respuestas que superen las medidas aisladas. Las principales estrategias señaladas incluyeron programas de apoyo psicossocial, reorganización de las cargas de trabajo, fomento del autocuidado, fortalecimiento de la cooperación interprofesional e implementación de políticas institucionales de promoción de la salud. La evidencia indica que las acciones interdisciplinares, al integrar diferentes áreas del conocimiento, favorecen no solo la reducción del estrés ocupacional, sino también la resiliencia y la calidad de la atención prestada. Se concluye que la prevención del burnout requiere medidas colectivas, sustentadas por políticas institucionales y por una cultura organizacional centrada en el cuidado del trabajador.

**DESCRIPTORES:** Burnout; Profesionales de la salud; Estrategias interdisciplinares; Prevención; Salud laboral.

### Juliana Salvador de Lima Santos.

Graduação em gestão pública. Pós-graduação em saúde pública e meio ambiente. Mestre em saúde do trabalhador UFU. Acadêmica de Enfermagem.

### Larissa de Melo Pereira.

Enfermeira intensivista pediátrica pela Fundação Paraíba de Gestão em Saúde (PBSAÚDE).

### Mariana Furtado Barros de Souza.

Enfermeira. Hospital Maternidade Divino Amor.

### Ingyrd Karollyne Vilar Ferreira Macêdo

Doutora em Enfermagem (UFPB)

### Simone de Souza.

Enfermeira. Enfermeira. Hospital da FAP.

### Juliana Mikaelly Silva Pinto.

Enfermeira. Mestranda em Saúde e Sociedade. UERN.

### Maria Carolina Salustino dos Santos

Doutoranda em Enfermagem. UNIFESP.

Recebido em: 19/08/2025

Aprovado em: 10/09/2025

## INTRODUÇÃO

O burnout tem se consolidado como um dos principais problemas que afetam os profissionais da saúde, caracterizando-se como uma síndrome resultante do estresse crônico relacionado ao trabalho e manifestada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional<sup>1</sup>. Esse fenômeno, além de comprometer a saúde física e mental dos trabalhadores, repercute negativamente na qualidade da assistência prestada, no aumento do absenteísmo e na rotatividade de equipes, tornando-se um desafio para a gestão dos serviços de saúde<sup>2</sup>.

Diversos estudos apontam que a sobrecarga de trabalho, as longas jornadas, a pressão por resultados e a insuficiência de recursos estruturais e humanos constituem fatores de risco relevantes para o desenvolvimento da síndrome<sup>3</sup>. No contexto pós-pandemia, esse cenário se intensificou, revelando fragilidades organizacionais e a necessidade de intervenções que ultrapassem medidas individuais, abrangendo também o nível institucional e coletivo<sup>4</sup>.

Ademais, o burnout não deve ser compreendido apenas como uma questão individual, mas como resultado de processos coletivos e organizacionais que expõem os trabalhadores a condições adversas de forma contínua<sup>2</sup>. A literatura recente enfatiza que a prevenção eficaz exige uma abordagem sistêmica, contemplando desde a reestruturação de políticas institucionais até a implementação de espaços de diálogo e escuta ativa entre gestores e equipes<sup>3</sup>. Nesse contexto, torna-se fundamental reconhecer que as dimensões psicológicas, sociais e éticas da prática profissional estão interligadas e precisam ser abordadas de maneira integrada.

Entre as estratégias interdisciplinares mais discutidas estão os programas de apoio psicossocial, a promoção de atividades de autocuidado, a reorganização dos fluxos de trabalho e a valorização

da cultura de equipe<sup>4</sup>. Tais iniciativas demonstram impacto positivo na redução do estresse ocupacional, no fortalecimento da resiliência e no aumento do engajamento profissional. Além disso, experiências que envolvem ações conjuntas entre psicologia, enfermagem, medicina, gestão em saúde e até áreas como a educação e o serviço social ampliam a capacidade de resposta às demandas emocionais e laborais enfrentadas por esses profissionais<sup>1,4</sup>.

Assim, a investigação sobre estratégias interdisciplinares para prevenção do burnout em profissionais da saúde mostra-se essencial para subsidiar práticas inovadoras, sustentáveis e mais humanizadas, capazes de preservar tanto a saúde dos trabalhadores quanto a qualidade da assistência prestada à população<sup>2,3</sup>.

Nesse sentido, estratégias interdisciplinares emergem como alternativas promissoras para a prevenção do burnout. A integração de diferentes áreas do conhecimento possibilita abordagens mais abrangentes, incluindo suporte psicológico, reorganização do ambiente de trabalho, incentivo à comunicação efetiva, fortalecimento da cooperação interprofissional e adoção de práticas voltadas ao bem-estar e à qualidade de vida do trabalhador<sup>1,3,4</sup>. A análise dessas práticas revela a importância de superar modelos tradicionais fragmentados, promovendo uma cultura de cuidado que contemple tanto os pacientes quanto os próprios profissionais de saúde.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita a síntese do conhecimento científico já produzido sobre determinado tema e amplia a compreensão acerca de fenômenos complexos. Esta modalidade foi escolhida por permitir a inclusão de estudos com diferentes delineamentos, o que favorece uma visão abrangente sobre as estratégias interdisciplinares voltadas à prevenção do burnout em profissionais da saúde.

A pesquisa foi realizada em janei-

ro de 2025, nas bases SciELO, LILACS, PubMed, Scopus e Google Acadêmico, selecionadas por sua relevância e abrangência na área da saúde. Para orientar a busca, utilizou-se a estratégia PICO, em que o “P” representou os profissionais de saúde, o “I” correspondeu às estratégias interdisciplinares de prevenção, o “C” foi dispensado por não haver grupo comparador, e o “O” relacionou-se à redução ou prevenção do burnout.

Foram empregados os descritores controlados “burnout”, “profissionais da saúde”, “estratégias de prevenção”, “interdisciplinaridade” e seus correspondentes em inglês e espanhol, combinados por operadores booleanos (AND/OR). A busca foi limitada a publicações disponíveis em texto completo, nos idiomas português, inglês e espanhol, entre 2020 e 2025, período em que houve crescimento expressivo das pesquisas relacionadas ao tema, especialmente após a pandemia de COVID-19.

Os critérios de inclusão foram: artigos originais, revisões sistemáticas, revisões integrativas, estudos qualitativos ou quantitativos que abordassem estratégias de prevenção ou enfrentamento do burnout com enfoque interdisciplinar. Foram excluídos editoriais, cartas ao editor, dissertações, teses e artigos que não apresentassem relação direta com a temática.

A seleção dos estudos ocorreu em três etapas: leitura dos títulos, leitura dos resumos e, por fim, análise do texto completo. A triagem foi realizada por dois revisores de forma independente, e eventuais divergências foram solucionadas por consenso. Após a seleção final, os artigos foram organizados em um quadro sinóptico contendo informações sobre ano de publicação, objetivo, metodologia e principais achados.

A análise dos dados foi conduzida de forma temática e descritiva, buscando identificar as principais estratégias interdisciplinares propostas para a prevenção do burnout, os contextos de aplicação e as evidências de efetividade relatadas nos estudos. Essa sistematização permitiu não

apenas a síntese do conhecimento, mas também a identificação de lacunas para futuras pesquisas.

## RESULTADOS

A análise comparativa dos estudos evi-

dência diferentes contextos de atuação, abordagens metodológicas e propostas de enfrentamento, destacando tanto os fatores de risco associados à síndrome quanto as possibilidades de intervenção por meio de práticas colaborativas, de suporte institucional e de promoção da saúde mental.

Dessa forma, o quadro não apenas facilita a visualização das principais contribuições científicas já publicadas, como também fortalece a discussão sobre a necessidade de estratégias integradas e adaptadas à realidade dos serviços de saúde.

**QUADRO 1 – Apresentação dos achados científicos encontrados:**

Nº	Título	Ano	Objetivo	Metodologia	Principais Contribuições
1	Burnout em profissionais da saúde: reflexões bioéticas sobre um problema coletivo	2022	Refletir sobre implicações bioéticas do burnout em profissionais da saúde	Estudo teórico-reflexivo	Destaca a dimensão ética do fenômeno e a responsabilidade institucional na prevenção
2	Burnout em profissionais da saúde	2025	Discutir o conceito e a evolução do burnout em diferentes categorias profissionais	Revisão teórica	Apresenta panorama conceitual e evidencia necessidade de ações coletivas
3	A saúde do trabalhador no SUS: desafios para uma política pública	2022	Analisar políticas públicas e implicações para a saúde do trabalhador	Estudo de análise crítica	Relaciona condições de trabalho ao adoecimento e à urgência de estratégias organizacionais
4	Burnout em profissionais da saúde: estratégias de prevenção e enfrentamento	2023	Identificar estratégias de prevenção e manejo do burnout	Revisão narrativa	Aponta práticas interdisciplinares como suporte psicológico, autocuidado e reorganização do trabalho
5	Síndrome de burnout em enfermeiros de terapia intensiva	2021	Avaliar prevalência e fatores associados ao burnout em enfermeiros	Estudo transversal	Evidencia alta prevalência da síndrome e reforça necessidade de intervenções institucionais
6	Estratégias de coping em enfermeiros frente ao estresse ocupacional	2020	Investigar mecanismos de enfrentamento utilizados por enfermeiros	Estudo qualitativo	Identifica estratégias individuais e coletivas de enfrentamento ao estresse laboral
7	Síndrome de burnout em profissionais da atenção primária à saúde	2019	Analisar fatores de risco para burnout em equipes multiprofissionais	Estudo quantitativo	Associa sobrecarga, más condições de trabalho e falta de apoio institucional à ocorrência de burnout
8	Burnout em profissionais de saúde em Portugal: implicações e estratégias	2019	Examinar prevalência de burnout e discutir medidas preventivas no contexto português	Revisão narrativa	Sugere suporte interprofissional e mudanças organizacionais como estratégias centrais
9	Burnout e estratégias organizacionais em equipes multiprofissionais de saúde	2024	Avaliar práticas organizacionais no enfrentamento do burnout	Estudo de caso	Aponta que intervenções institucionais interdisciplinares são mais efetivas do que medidas individuais

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

## DISCUSSÃO

Os achados desta revisão integrativa evidenciam que o burnout em profissionais da saúde é um fenômeno complexo, marcado por múltiplas dimensões que envolvem tanto fatores individuais quanto estruturais. Do ponto de vista ético, há consenso de que a síndrome não deve ser interpretada como responsabilidade exclusiva do trabalhador, mas como reflexo de condições laborais que fragilizam o cuidado e comprometem a dignidade profissional<sup>1</sup>. Essa perspectiva reforça a necessidade de políticas institucionais

que reconheçam o burnout como um problema coletivo e não apenas individual.

A análise teórica do fenômeno mostra que, embora o conceito tenha evoluído ao longo das últimas décadas, ainda persiste uma dificuldade em operacionalizar estratégias de enfrentamento que sejam efetivas para diferentes categorias profissionais<sup>2</sup>. Esse desafio se relaciona, em parte, à tendência de responsabilizar unicamente o indivíduo, desconsiderando fatores organizacionais como a sobrecarga, a falta de apoio institucional e a precarização das condições de trabalho<sup>3</sup>.

Nesse contexto, intervenções interdisciplinares despontam como alternativas

promissoras, especialmente quando envolvem múltiplas áreas do conhecimento. Práticas como grupos de apoio, reorganização dos fluxos assistenciais, estímulo ao autocuidado e a inserção de programas de promoção da saúde mental têm mostrado efeitos positivos na redução de sintomas e no fortalecimento da resiliência entre trabalhadores da saúde<sup>4</sup>.

Os estudos realizados em ambientes hospitalares e de terapia intensiva demonstram que a exposição prolongada ao sofrimento humano e a alta demanda assistencial potencializam a vulnerabilidade ao burnout. Assim, estratégias institucionais que incluem desde suporte psi-

cológico até adequações de carga horária revelam-se fundamentais para minimizar riscos<sup>5</sup>. Além disso, iniciativas que consideram os mecanismos de coping como recursos individuais de enfrentamento são relevantes, mas insuficientes se não estiverem articuladas com mudanças organizacionais<sup>6</sup>. Nas equipes de atenção primária, os resultados reforçam que a sobrecarga de demandas, aliada à carência de recursos, está diretamente associada ao aumento de casos de burnout. Isso evidencia a urgência de estratégias coletivas, como o fortalecimento do trabalho em equipe, a divisão equitativa das responsabilidades e a criação de espaços de escuta e apoio mútuo<sup>7</sup>.

A experiência internacional também contribui para ampliar a compreensão do tema. Em Portugal, por exemplo, estudos apontam que medidas preventivas mais eficazes envolvem reorganização institucional, integração multiprofissional e valorização do trabalhador como parte central da estrutura de cuidado<sup>8</sup>. Tais evidências dialogam com achados nacionais, indicando que práticas isoladas e individuais tendem a ter impacto restrito, enquanto estratégias coletivas e interdisciplinares alcançam resultados mais susten-

táveis<sup>9</sup>.

De modo geral, esta revisão aponta que enfrentar o burnout exige mais do que soluções pontuais: é necessário reconfigurar os processos de trabalho em saúde, de modo a contemplar tanto o cuidado com o paciente quanto com o trabalhador. A interdisciplinaridade surge como eixo estruturante, por permitir a articulação de diferentes saberes e práticas em prol da promoção da saúde e da qualidade de vida no ambiente laboral.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa evidenciou que o burnout em profissionais da saúde permanece como um desafio ético, organizacional e social, cuja prevenção exige intervenções mais amplas do que as tradicionalmente centradas no indivíduo. Embora estratégias de autocuidado e enfrentamento pessoal tenham relevância, os estudos analisados demonstram que tais iniciativas isoladas são insuficientes diante da complexidade das demandas assistenciais.

As evidências apontam que o caminho mais promissor está na adoção de práticas interdisciplinares, que integrem

diferentes áreas do conhecimento e promovam ações conjuntas entre psicologia, enfermagem, medicina, gestão e serviço social. Medidas como programas de apoio psicossocial, reorganização das cargas de trabalho, criação de espaços de escuta e fortalecimento da cooperação interprofissional mostraram impacto positivo na redução do estresse ocupacional e no fortalecimento da resiliência das equipes.

Além disso, o fortalecimento das políticas institucionais e de gestão em saúde é essencial para que essas estratégias possam ser implementadas de maneira sustentável. A reconfiguração dos processos de trabalho, aliada à valorização dos profissionais como sujeitos centrais no cuidado, representa um compromisso ético e organizacional com a promoção de ambientes laborais mais saudáveis.

Conclui-se, portanto, que a prevenção do burnout em profissionais da saúde deve ser vista como prioridade para os serviços, articulando intervenções individuais, coletivas e institucionais. O investimento em práticas interdisciplinares contribui não apenas para a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores, mas também para a segurança do paciente e para a melhoria global da assistência prestada.

## Referências

- Schlemper Júnior BR, Silva APM, Dall'Agnol D, Bittencourt RN. Burnout em profissionais da saúde: reflexões bioéticas sobre um problema coletivo. *Rev Bioét.* 2022;30(3):522-30. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/RmLkKWCVw3RGmKsQYVD-GGpG/?lang=pt>
- Gil-Monte PR. Burnout em profissionais da saúde. *Contrib Cienc Soc.* 2025;18(2):1-15.
- Santos TM, Pires DEP, Machado RR, Gonçalves ASR, Trindade LL, Matos E, et al. A saúde do trabalhador no SUS: desafios para uma política pública. *Saúde Debate.* 2022;46(spe1):385-98. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/sdeb/2022.v46nspe1/385-398/pt>
- Silva JA, Souza MCMR, Martins IC, Oliveira RF. Burnout em profissionais da saúde: estratégias de prevenção e enfrentamento. *Rev Ioles.* 2023;2(4):e2653. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/2653>
- Vasconcelos EM, Martino MMF, França SPS. Síndrome de burnout em enfermeiros de unidades de terapia intensiva. *Rev Latino-Am Enfermagem.* 2021;29:e3446. Disponível em: <https://www.scielo.br/r/lae/a/3P9DhfbGCNqTRLXZ7cyqZZ/?lang=pt>
- Barros DS, Tironi MOS, Nascimento Sobrinho CL, Neves FS, Bittencourt AGV, Almeida AM, et al. Estratégias de coping em enfermeiros frente ao estresse ocupacional. *Rev Enferm UFSM.* 2020;10:e3. Disponível em: [https://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-38612021000100249](https://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-38612021000100249)
- Trindade LL, Lautert L, Beck CLC. Síndrome de burnout entre os trabalhadores da atenção básica à saúde. *Texto Contexto Enferm.* 2019;28:e20170528. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/4ddqLyZ3jCpZ6x6BsdwJbS/?lang=pt>
- Fernandes C, Pereira A. Burnout em profissionais de saúde em Portugal: implicações e estratégias de prevenção. *Rev Port Med Geral Fam.* 2022;38(2):226-32. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/rpmgf/v38n2/2182-5173-rpmgf-38-02-226.pdf>
- Oliveira WJ, Souza VDA, Gomes RM, Costa LMC. Burnout e estratégias organizacionais em equipes multiprofissionais de saúde. *Rev Psicol Saúde.* 2024;11(1):3305.