

Quadro 2. Síntese dos fatores associados, consequências e caminhos propostos para o enfrentamento da Síndrome de Burnout, conforme a literatura revisada

Fatores associados		
Pressão por produtividade	Ambiente de trabalho com alta demanda, cobrança por metas e reduzida autonomia.	West et al. (2018); Sibeoni et al. (2021)
Jornada excessiva	Carga horária extensa e turnos prolongados, comumente associados à privação de sono	Holmgren et al. (2024)
Violência no trabalho	Hostilidade, falta de reconhecimento, assédio, violência estrutural e emocional no ambiente laboral.	Nowrouzi-Kia et al. (2019); Wu et al. (2021)
Falta de suporte institucional	Falta de canais de diálogo, suporte interpessoal e institucional.	Barbosa et al. (2018); Nombera-Aznaran et al., (2025)
Fatores demográficos e discriminatórios	Discriminação de gênero, assédio e desigualdade de oportunidades, especialmente entre mulheres e minorias.	Hu et al. (2019); Lyubarova et al. (2023); Rotenstein et al. (2021)
Consequências		
Saúde mental	Associação com transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), depressão, ideação suicida e ansiedade.	Golonka et al. (2019); Koutsimani et al. (2019); Dutheil et al. (2019)
Saúde física	Alteração do sistema imunológico e aumento de doenças psicossomáticas, úlceras, doenças	West et al. (2018); Golonka et al. (2019)

1 Debates em Psiquiatria, Rio de Janeiro. 2025;15:1-25
<https://doi.org/10.25118/2763-9037.2025.v15.1474>



	cardiovasculares e gastrointestinais.	
Comportamentais/Profissionais	Insatisfação no trabalho, intenção de abandono da profissão, aumento do absenteísmo.	Ligibel et al. (2023); Ortega et al. (2023)
Prejuízos cognitivos	Perda de confiança na capacidade laboral, comprometimento de funções executivas, memória e atenção, impactando a tomada de decisões clínicas.	Caixeta et al. (2012); Shanafelt et al. (2019)
Vida pessoal	Despersonalização, prejuízo nos relacionamentos, isolamento social, conflitos conjugais.	West et al. (2018); Sibeoni et al. (2021)
Qualidade do cuidado	Redução da empatia, satisfação do paciente e qualidade geral do atendimento.	Hodkinson et al. (2022); Yates (2020)
Erros médicos	Aumento significativo na ocorrência de erros médicos (atraso ou falha de diagnósticos, prescrições incorretas, documentação inadequada) comprometendo a segurança do paciente.	Tawfik et al. (2018); Menon et al. (2020); Dewa et al. (2017)
Econômicas	Sobrecarga do sistema de saúde, gastos com licenças médicas, aposentadorias precoces e custos com recrutamento, treinamento e integração de novos médicos devido à rotatividade.	Ligibel et al. (2023); Shanafelt et al. (2019); West et al. (2018)
Estratégias de enfrentamento		
Individuais vs. Sistêmicas	Mudanças apenas individuais (sono, dieta, exercício) são insuficientes. Replanejamento de jornadas, promoção de	Stehman et al. (2020); Haslam et al. (2024)

	autonomia, implementação de programas de suporte psicológico e melhorias no ambiente de trabalho se fazem necessários.	
Políticas institucionais	Combate à violência no trabalho, promoção de equidade de gênero e implementação de canais de denúncia.	Rotenstein et al. (2021); Nombera-Aznaran et al. (2025)
Intervenções digitais	Aplicativos móveis mostraram eficácia na redução da Síndrome de Burnout e promoção do bem-estar através de intervenções acessíveis.	Tement et al. (2021); Haslam et al. (2024)

Fonte: Os autores

