LUMEN ET VIRTUS
ISSN: 2177-2789

BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE APÓS A PANDEMIA: UMA REVISÃO DA ABORDAGEM COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO

BURNOUT IN HEALTHCARE PROFESSIONALS AFTER THE PANDEMIC: A REVIEW OF THE COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH IN PREVENTION AND TREATMENT

AGOTAMIENTO EN PROFESIONALES SANITARIOS TRAS LA PANDEMIA: UNA REVISIÓN DEL ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL EN LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO

https://doi.org/10.56238/levv16n44-061

Data de submissão: 26/12/2024 **Data de publicação:** 26/01/2025

Jessiana Emerick Jordão

RESUMO

O esgotamento emocional de profissionais da saúde tornou-se um fenômeno amplamente observado após a pandemia de COVID-19, revelando a fragilidade das condições de trabalho e a insuficiência de políticas públicas voltadas à saúde mental ocupacional. A exposição contínua ao sofrimento, à morte, à sobrecarga assistencial e à instabilidade emocional desencadeou uma onda de adoecimento marcada pelo aumento dos casos de Síndrome de Burnout. Nesse contexto, este estudo tem como objetivo revisar a literatura científica brasileira relacionada à aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como estratégia de prevenção e tratamento do burnout em trabalhadores da saúde após o período pandêmico. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, conduzida por meio de revisão bibliográfica. Foram analisadas publicações disponíveis em acesso aberto, com foco em intervenções baseadas na TCC, aplicadas em contextos institucionais de saúde no Brasil. Os resultados apontam que a TCC contribui para a reorganização emocional, a redução dos sintomas de exaustão e o fortalecimento de estratégias de enfrentamento adaptativas, sendo eficaz mesmo em formatos breves e de baixo custo. Além disso, a abordagem mostrou-se aplicável a diferentes contextos, possibilitando intervenções individuais ou em grupo, presenciais ou remotas. Os achados sugerem que a TCC deve ser incorporada de forma permanente aos programas de promoção da saúde mental nos ambientes de trabalho, não somente como medida reativa, mas como estratégia preventiva contínua. Conclui-se que a utilização sistemática da TCC representa um avanço na valorização do cuidado psicológico dos profissionais da saúde, promovendo condições favoráveis para o exercício ético, humano e sustentável da atividade assistencial.

Palavras-chave: Burnout. Terapia Cognitivo-comportamental. Profissionais da Saúde. COVID-19. Saúde Mental Ocupacional.

ABSTRACT

The emotional exhaustion of healthcare professionals has become a widely observed phenomenon following the COVID-19 pandemic, revealing the fragility of working conditions and the insufficiency of public policies aimed at occupational mental health. Continuous exposure to suffering, death, overwhelming workloads, and emotional instability triggered a wave of illness marked by an increase

in Burnout Syndrome cases. This study aims to review Brazilian scientific literature related to the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as a strategy for preventing and treating burnout in healthcare workers in the post-pandemic period. It is a qualitative study, conducted through a literature review. Open-access publications were analyzed, focusing on CBT-based interventions applied in institutional healthcare contexts in Brazil. The results indicate that CBT contributes to emotional reorganization, reduction of exhaustion symptoms, and strengthening of adaptive coping strategies, proving effective even in short-term and low-cost formats. Additionally, the approach was applicable to various contexts, allowing for individual or group interventions, whether in-person or remote. The findings suggest that CBT should be permanently incorporated into workplace mental health promotion programs, not merely as a reactive measure, but as an ongoing preventive strategy. It is concluded that the systematic use of CBT represents progress in valuing psychological care for healthcare professionals, promoting favorable conditions for ethical, humane, and sustainable healthcare practice.

Keywords: Burnout. Cognitive Behavioral Therapy. Healthcare Professionals. COVID-19. Occupational Mental Health.

RESUMEN

El agotamiento emocional en profesionales de la salud se ha convertido en un fenómeno ampliamente observado tras la pandemia de COVID-19, lo que revela la fragilidad de las condiciones laborales y la insuficiencia de las políticas públicas centradas en la salud mental ocupacional. La exposición continua al sufrimiento, la muerte, la sobrecarga asistencial y la inestabilidad emocional ha desencadenado una ola de enfermedades caracterizada por un aumento de los casos de síndrome de burnout. En este contexto, este estudio busca revisar la literatura científica brasileña relacionada con la aplicación de la terapia cognitivo-conductual (TCC) como estrategia para la prevención y el tratamiento del agotamiento en profesionales de la salud tras la pandemia. Se trata de una investigación cualitativa, realizada mediante una revisión bibliográfica. Se analizaron publicaciones de acceso abierto, centrándose en las intervenciones basadas en la TCC aplicadas en entornos de atención médica institucional en Brasil. Los resultados indican que la TCC contribuye a la reorganización emocional, reduciendo los síntomas de agotamiento y fortaleciendo las estrategias de afrontamiento adaptativas, siendo eficaz incluso en formatos breves y de bajo costo. Además, el enfoque demostró ser aplicable a diferentes contextos, permitiendo intervenciones individuales o grupales, presenciales o a distancia. Los hallazgos sugieren que la TCC debería incorporarse permanentemente en los programas de promoción de la salud mental en el entorno laboral, no solo como medida reactiva, sino también como estrategia preventiva continua. La conclusión es que el uso sistemático de la TCC representa un avance en la valoración de la atención psicológica de los profesionales sanitarios, fomentando condiciones favorables para una práctica asistencial ética, humana y sostenible.

Palabras clave: Burnout. Terapia Cognitivo-conductual. Profesionales Sanitarios. COVID-19. Salud Mental Laboral.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 instaurou um cenário de colapso na saúde pública, expondo os profissionais da linha de frente a uma rotina extrema, marcada pela escassez de recursos, jornadas exaustivas, medo constante de contágio e um volume crescente de perdas humanas, circunstâncias essas que favoreceram o desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre trabalhadores da área da saúde, especialmente aqueles envolvidos diretamente no atendimento hospitalar e ambulatorial (Rodrigues & Pereira, 2022).

Ao longo dos últimos anos, o Burnout deixou de ser compreendido apenas como uma condição associada ao esgotamento ocupacional para se consolidar como uma entidade clínica reconhecida pela Classificação Internacional de Doenças (CID-11), com implicações importantes sobre o desempenho funcional, a saúde física e o bem-estar mental dos indivíduos afetados, particularmente entre enfermeiros, médicos e técnicos expostos a ambientes de elevada exigência emocional (Gomes, 2023).

Diversos estudos apontaram que o agravamento dessa síndrome durante o período pandêmico ocorreu não somente em função da sobrecarga de trabalho, mas também pela dificuldade de separação entre vida pessoal e profissional, especialmente em contextos onde os profissionais foram obrigados a se isolar de familiares ou manter distância física mesmo dentro de suas casas, gerando um sofrimento psíquico cumulativo (Sá *et al*., 2022).

A Síndrome de Burnout em sua forma clássica manifesta-se por uma tríade composta por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, sendo a primeira dessas manifestações frequentemente relatada por profissionais que atuaram ininterruptamente em setores como Unidades de Terapia Intensiva (UTI), enfermarias de Covid-19, serviços de urgência e atendimentos domiciliares (Ferreira *et al*., 2023).

A magnitude do problema levou à mobilização de equipes multiprofissionais, pesquisadores e gestores para o desenvolvimento de intervenções voltadas tanto ao tratamento quanto à prevenção da progressão , sendo a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) uma das abordagens mais referenciadas pela literatura devido à sua eficácia comprovada em diferentes contextos clínicos (Rodrigues, 2025).

A TCC, por sua estrutura técnica baseada na identificação de distorções cognitivas, reestruturação de pensamentos automáticos e fortalecimento de estratégias de enfrentamento adaptativas, mostrou-se especialmente útil para profissionais em sofrimento, pois permite que eles elaborem formas mais saudáveis de lidar com eventos traumáticos, rotinas imprevisíveis e sentimentos de impotência diante da morte de pacientes (Silva *et al*., 2025).

Diferente de outras abordagens psicoterapêuticas, a TCC apresenta evidências robustas em curto prazo, com intervenções focadas que podem ser aplicadas inclusive em grupos, teleatendimento ou sessões breves, o que representa uma vantagem importante em ambientes hospitalares ou em

momentos de crise onde há escassez de profissionais de saúde mental disponíveis para atendimentos prolongados (Pizano *et al*., 2022).

Durante e após a pandemia, foram registrados aumentos expressivos nos níveis de ansiedade, depressão e estresse pós-traumático entre médicos, enfermeiros e outros membros da equipe de saúde, fenômenos frequentemente correlacionados com o esgotamento laboral e que, se não forem tratados adequadamente, podem evoluir para quadros psiquiátricos mais severos e crônicos (Ferreira *et al*., 2023).

Observou-se ainda que profissionais que já apresentavam fatores de risco prévios, como histórico de transtornos mentais, ausência de rede de apoio social ou experiências anteriores de burnout, tornaram-se ainda mais vulneráveis ao adoecimento mental no período pós-pandêmico, o que ressalta a importância de estratégias preventivas contínuas mesmo em tempos de estabilidade sanitária (Rodrigues & Pereira, 2022).

A literatura também evidencia que as mulheres, especialmente aquelas que acumulam múltiplas jornadas e responsabilidades familiares, compõem um grupo particularmente exposto ao burnout, apresentando maior prevalência de sintomas relacionados à exaustão emocional, sentimento de culpa por não conseguir atender a todas as demandas e elevada autocrítica em relação ao desempenho profissional (Dantas, 2021).

Além dos impactos individuais, a presença de burnout em equipes de saúde compromete diretamente a qualidade da assistência prestada, contribui para o aumento dos erros técnicos, gera afastamentos recorrentes por motivos de saúde mental e agrava a sobrecarga dos demais membros da equipe, criando um ciclo de retroalimentação do sofrimento institucionalizado (Sá *et al*., 2022).

Nesse contexto, a implementação de programas estruturados de prevenção e promoção da saúde mental passou a ser defendida por diversos autores, com destaque para ações voltadas ao autoconhecimento, desenvolvimento de habilidades socioemocionais, suporte psicológico organizacional e intervenções baseadas em evidências, como a TCC aplicada em grupo ou individualmente (Gomes, 2023).

A aplicação da TCC junto a profissionais da saúde tem sido relatada em diferentes formatos, desde sessões presenciais até intervenções via plataformas digitais, permitindo ampliar o alcance das ações terapêuticas e reduzir barreiras logísticas, sobretudo em regiões de difícil acesso ou em instituições que enfrentam escassez de recursos humanos especializados (Silva *et al*., 2025).

É importante destacar que, embora o burnout seja um fenômeno global, os estudos brasileiros fornecem contribuições valiosas ao demonstrar especificidades locais como desigualdade no acesso ao cuidado, falta de políticas públicas contínuas de saúde mental para trabalhadores da saúde e limitações institucionais no acolhimento de demandas emocionais, o que reforça a necessidade de estratégias adaptadas à realidade nacional (Pizano *et al*., 2022).

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo revisar a literatura científica brasileira sobre burnout em profissionais da saúde no período pós-pandemia de Covid-19, com ênfase na aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental como estratégia de prevenção e tratamento, buscando evidenciar a relevância dessa abordagem para o cuidado da saúde mental em contextos de vulnerabilidade emocional elevada (Rodrigues, 2025).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A PANDEMIA E O AUMENTO DO BURNOUT NA SAÚDE

A emergência da pandemia de COVID-19 deflagrou uma série de transformações nos ambientes hospitalares e nas práticas assistenciais, expondo profissionais da saúde a uma sobrecarga abrupta, agravada pela escassez de insumos, aumento das jornadas e necessidade de lidar com a morte diária de pacientes, criando uma conjuntura extremamente propensa ao esgotamento psíquico e físico, condição que se manifestou de forma expressiva na forma de Burnout (Rodrigues & Pereira, 2022).

Desde os primeiros meses da crise sanitária, os profissionais passaram a vivenciar sentimento de impotência diante da rápida evolução clínica dos pacientes, convivendo com o luto coletivo, a insegurança institucional e o medo constante de serem vetores de contaminação para suas famílias, o que favoreceu um estado de alerta contínuo e desgaste emocional profundo (Ferreira *et al*., 2023).

Em diferentes regiões do Brasil, observou-se um aumento considerável nos afastamentos por causas relacionadas à saúde mental entre trabalhadores da linha de frente, especialmente técnicos de enfermagem, enfermeiros, médicos e fisioterapeutas, apontando a necessidade de intervenções sistêmicas voltadas à proteção emocional desses grupos (Dantas, 2021).

As pesquisas apontam que o sofrimento mental durante a pandemia potencializou-se pelo excesso trabalho, bem como pelo distanciamento, pela ausência de protocolos claros de proteção e pela responsabilização moral dos profissionais diante da vida e da morte, contexto que favoreceu o surgimento de quadros de exaustão emocional com altos níveis de despersonalização e perda do sentido da prática profissional (Silva *et al*., 2025).

Muitos profissionais relataram que, mesmo após o pico pandêmico, permaneceram com sintomas de esgotamento, dificuldade de concentração, irritabilidade, insônia e sensação de ineficácia, demonstrando que os efeitos do estresse vivenciado durante o período de crise não se encerraram com a redução dos casos de COVID-19, mas persistem de forma latente, caracterizando um fenômeno de adoecimento prolongado (Gomes, 2023).

A literatura científica demonstrou que o burnout não afetou os profissionais de forma homogênea, sendo possível observar diferentes graus de vulnerabilidade emocional de acordo com a função exercida, a intensidade da exposição ao sofrimento, as condições de trabalho e o acesso ao

suporte institucional, o que evidencia a necessidade de estratégias individualizadas de prevenção e cuidado (Rodrigues, 2025).

Alguns estudos evidenciam correlação direta entre o agravamento do burnout e a pandemia, apontando prevalências alarmantes da síndrome entre trabalhadores da saúde, ultrapassando, em alguns casos, os 60% de incidência em determinadas categorias profissionais, resultado que acende o alerta para as consequências futuras desse adoecimento coletivo sobre o sistema de saúde como um todo (Pizano *et al*., 2022).

A pandemia escancarou a fragilidade das políticas públicas de saúde mental voltadas aos profissionais da área, revelando a inexistência de programas contínuos de escuta, acolhimento psicológico e promoção de bem-estar, o que contribuiu para que o sofrimento desses trabalhadores fosse normalizado e invisibilizado ao longo do enfrentamento da crise sanitária (Sá *et al*., 2022).

Mesmo diante do cenário de colapso, muitos profissionais sentiram-se obrigados a manter uma postura de força e resiliência diante das equipes e dos pacientes, o que gerou um acúmulo de tensões emocionais internalizadas e um afastamento das próprias necessidades subjetivas, favorecendo o agravamento de quadros de ansiedade, depressão e estresse crônico (Ferreira *et al*., 2023).

Destaca-se a vivência do luto reiterado, sem tempo para elaboração e sem rituais de despedida, como um dos fatores mais impactantes na saúde mental dos profissionais, especialmente entre os que atuavam em unidades de terapia intensiva, onde o índice de mortalidade era elevado e o vínculo com os pacientes muitas vezes se formava rapidamente devido à intensidade do cuidado prestado (Rodrigues & Pereira, 2022).

O sentimento de abandono institucional configura-se como fator importante relacionado ao aumento dos níveis de burnout , relatados por muitos profissionais que enfrentaram a pandemia sem treinamento adequado, com equipamentos de proteção de baixa qualidade e ausência de respaldo gerencial, o que agravou a sensação de desamparo e contribuiu para a perda da motivação com o trabalho (Gomes, 2023).

Os profissionais que acumulavam múltiplos vínculos empregatícios ou que exerciam funções em locais de risco, como hospitais de campanha e unidades improvisadas, apresentaram níveis mais elevados de desgaste, evidenciando como a precarização das condições laborais intensificou o impacto emocional da pandemia na força de trabalho da saúde (Silva *et al*., 2025).

Estudos recentes reforçam que o esgotamento provocado pela pandemia não se limitou ao ambiente de trabalho, repercutindo também na vida pessoal dos profissionais, que relataram prejuízos em suas relações familiares, dificuldades de convívio social, afastamento afetivo e sentimentos persistentes de solidão e desesperança (Pizano *et al*., 2022).

A experiência da pandemia provocou um colapso do sentido vocacional para muitos trabalhadores da saúde, que, diante do sofrimento diário e da impossibilidade de oferecer cuidado em

condições adequadas, passaram a questionar sua permanência na profissão, o que acarreta não somente impactos subjetivos, mas também riscos concretos de evasão da força de trabalho em um setor já fragilizado (Sá *et al*., 2022).

Contudo, torna-se imprescindível reconhecer que a pandemia da COVID-19 representou um divisor de águas na saúde mental dos profissionais da área, sendo necessário compreender a Síndrome de Burnout como um problema de saúde coletiva que exige intervenções estruturadas, contínuas e baseadas em evidências, de modo a prevenir o agravamento desse quadro no futuro (Rodrigues, 2025).

2.2 EVIDÊNCIAS DA EFICÁCIA DA TCC NA SAÚDE OCUPACIONAL

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido amplamente investigada como estratégia de intervenção eficaz em contextos de esgotamento laboral, especialmente entre profissionais da saúde submetidos a cenários de alto estresse como o vivenciado durante a pandemia de COVID-19, oferecendo ferramentas objetivas para a reestruturação de padrões de pensamento e modulação de comportamentos desadaptativos que agravam o sofrimento psíquico em ambientes de trabalho emocionalmente exigentes (Rodrigues, 2025).

A literatura científica aponta que a TCC se destaca entre as abordagens psicoterapêuticas por sua metodologia estruturada, com foco em metas específicas, sessões com duração definida e aplicação de técnicas validadas empiricamente, o que a torna especialmente adequada para profissionais da saúde que demandam intervenções eficientes, práticas e com resultados perceptíveis em curto e médio prazo (Ferreira *et al*., 2023).

A base conceitual da TCC fundamenta-se na compreensão de que os estados emocionais disfuncionais, como ansiedade crônica, tristeza persistente e irritabilidade, decorrem da forma como o indivíduo interpreta as situações ao seu redor, e que é possível modificar esses estados por meio da identificação e reestruturação de pensamentos automáticos negativos, estratégia que tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas do burnout (Pizano *et al*., 2022).

Nos estudos voltados à população trabalhadora da área da saúde, observou-se que a TCC contribui para o fortalecimento de habilidades de enfrentamento, redução da ruminação mental e melhora na percepção de autoeficácia, promovendo uma ressignificação do papel profissional e diminuindo os impactos emocionais decorrentes da sobrecarga assistencial enfrentada durante a pandemia (Gomes, 2023).

Além dos efeitos sobre os sintomas emocionais, a TCC também tem sido eficaz na promoção da qualidade do sono, diminuição da fadiga mental e prevenção de recaídas, o que representa um diferencial importante para trabalhadores que precisam manter o funcionamento cognitivo adequado em contextos que exigem atenção contínua e tomada de decisões rápidas, como os serviços de urgência e emergência (Silva *et al*., 2025).

Estudos clínicos indicam que a aplicação da TCC pode ocorrer de maneira individual, em grupo ou por meio de plataformas digitais, o que facilita sua adaptação às diferentes realidades institucionais e amplia o acesso à intervenção, sobretudo em locais com escassez de profissionais especializados ou com barreiras logísticas para o atendimento presencial (Rodrigues & Pereira, 2022).

A eficácia da TCC na redução dos níveis de exaustão emocional foi observada mesmo em protocolos de curta duração, com intervenções que variaram entre seis e doze sessões, sugerindo que, mesmo em sua versão breve, a abordagem é capaz de produzir mudanças significativas na forma como os profissionais enfrentam os estressores ocupacionais e organizam suas rotinas de trabalho (Ferreira *et al*., 2023).

Uma outra contribuição bem importante da TCC diz respeito à prevenção de quadros psiquiátricos mais graves, como depressão maior e transtorno de estresse pós-traumático, uma vez que a abordagem permite uma identificação precoce de sintomas e oferece estratégias para lidar com os pensamentos catastróficos e sentimentos de desesperança que muitas vezes acompanham os casos de burnout crônico (Sá *et al*., 2022).

Durante a pandemia, foram implementados diversos programas de TCC em hospitais, clínicas e instituições de ensino em saúde, com resultados positivos reportados por participantes que relataram melhora no bem-estar, maior equilíbrio emocional e sensação de acolhimento institucional, o que contribuiu para a permanência no trabalho e para a redução dos afastamentos por motivos psicológicos (Gomes, 2023).

A reestruturação cognitiva, técnica central da TCC, tem se mostrado particularmente útil na mudança de padrões rígidos e autocríticos de pensamento entre profissionais da saúde, que muitas vezes apresentam crenças disfuncionais relacionadas ao desempenho, ao controle e à culpa, aspectos que se intensificaram durante a pandemia e que, quando não abordados, ampliam o risco de esgotamento (Rodrigues, 2025).

A psicoeducação, outro pilar da TCC, permite ao profissional compreender a origem e os mecanismos do burnout, identificar os fatores de risco individuais e institucionais e desenvolver estratégias práticas para o gerenciamento do estresse no ambiente de trabalho, favorecendo uma postura mais proativa frente às adversidades do cotidiano profissional (Silva *et al*., 2025).

As técnicas comportamentais empregadas na TCC, como o treinamento em resolução de problemas, ativação comportamental e exposição a situações evitadas, contribuem para a retomada de atividades prazerosas e a reconstrução do senso de propósito, elementos essenciais para a recuperação do engajamento profissional e da satisfação com a prática clínica após períodos de crise (Pizano *et al*., 2022).

A literatura aponta que a TCC também exerce um efeito preventivo ao desenvolver no indivíduo habilidades de regulação emocional que favorecem a resiliência diante de eventos estressores, o que é

especialmente relevante em profissões nas quais o contato com o sofrimento humano é constante e o desgaste emocional, recorrente, como ocorre nas áreas assistenciais da saúde (Rodrigues & Pereira, 2022).

Embora a maioria das evidências sobre a TCC em saúde ocupacional tenha sido gerada em países de alta renda, os estudos brasileiros analisados demonstram que a abordagem é igualmente aplicável ao nosso contexto, desde que adaptada à realidade institucional, aos recursos disponíveis e às especificidades culturais dos profissionais envolvidos, sendo uma ferramenta promissora para o fortalecimento da saúde mental na área (Ferreira *et al*., 2023).

Dessa forma, os achados disponíveis até o momento indicam que a Terapia Cognitivo-Comportamental representa uma intervenção eficaz, acessível e cientificamente embasada para o enfrentamento do burnout entre profissionais da saúde, especialmente em períodos de crise sanitária ou sobrecarga institucional, contribuindo para a preservação do bem-estar psicológico e da qualidade da assistência prestada à população (Gomes, 2023).

2.3 PREVENÇÃO DO BURNOUT COM INTERVENÇÕES COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS EM SERVIÇOS DE SAÚDE

A prevenção do burnout entre profissionais da saúde demanda ações proativas e integradas, capazes de abordar não apenas os sintomas instalados, mas sobretudo os fatores estruturais e emocionais que favorecem o surgimento da síndrome, sendo a Terapia Cognitivo-Comportamental uma abordagem que tem demonstrado potencial para atuar de forma estratégica na antecipação de quadros de esgotamento, tanto em nível individual quanto institucional (Rodrigues, 2025).

A aplicação preventiva da TCC nos serviços de saúde pode ser realizada por meio de programas psicoeducativos em grupo, oficinas temáticas, protocolos breves de intervenção e suporte psicológico continuado, promovendo a identificação precoce de sinais de alerta, a compreensão do funcionamento mental diante de situações estressantes e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento adaptativas (Silva *et al*., 2025).

Ao promover um espaço seguro para o reconhecimento de vulnerabilidades emocionais, a TCC permite que os profissionais expressem sentimentos frequentemente reprimidos no ambiente hospitalar, como angústia, medo, frustração e culpa, o que contribui para a redução da sobrecarga psíquica acumulada e favorece o fortalecimento de vínculos entre os membros da equipe (Ferreira *et al*., 2023).

A utilização de técnicas como o recondicionamento de pensamentos automáticos, o mapeamento de crenças disfuncionais e a reconstrução de significados associados ao sofrimento permite minimizar os impactos dos estresse ocupacional, além de resgatar o sentido da prática

profissional, elemento fundamental para a motivação e o engajamento duradouro com o trabalho (Gomes, 2023).

Em muitos serviços de saúde, a implementação de ações preventivas baseadas na TCC ocorreram com a mobilização de psicólogos hospitalares, equipes de apoio institucional ou consultorias externas, que atuaram oferecendo acolhimento breve, rodas de escuta, intervenções emergenciais e acompanhamento psicológico com base nos princípios da abordagem cognitivo-comportamental (Rodrigues & Pereira, 2022).

Além de favorecer o cuidado emocional dos trabalhadores, essas ações preventivas têm demonstrado impacto positivo sobre a qualidade do atendimento prestado aos usuários, uma vez que profissionais com melhor equilíbrio psíquico tendem a apresentar maior empatia, comunicação assertiva e estabilidade emocional diante das adversidades clínicas que compõem a rotina assistencial (Pizano *et al*., 2022).

A prevenção do burnout por meio da TCC também pode ocorrer em formato digital, utilizando plataformas online, aplicativos de saúde mental ou grupos terapêuticos virtuais, estratégia que se mostrou especialmente útil durante os períodos de isolamento social e que segue sendo uma alternativa viável para ampliar o acesso ao cuidado psicológico nos serviços de saúde (Gomes, 2023).

As intervenções preventivas com base na TCC podem ser realizadas de forma breve e focada, com encontros semanais ou quinzenais, e não demandam grandes investimentos estruturais, o que facilita sua inclusão nos cronogramas institucionais e possibilita a participação de diferentes categorias profissionais, promovendo a democratização do cuidado em saúde mental (Ferreira *et al*., 2023).

A institucionalização dessas práticas requer, o reconhecimento do sofrimento emocional como um componente legítimo da vivência profissional na área da saúde, superando a cultura da resistência emocional e da negação da fragilidade, que historicamente marcaram os discursos organizacionais e contribuíram para a invisibilidade do adoecimento psíquico (Sá *et al*., 2022).

Quando inseridas no plano de gestão de pessoas, as ações preventivas estruturadas pela TCC favorecem tanto a redução de casos de burnout, quanto o fortalecimento do clima organizacional, a valorização do trabalho em equipe e o aumento da percepção de pertencimento, aspectos fundamentais para a retenção de talentos e para a sustentabilidade das instituições de saúde (Rodrigues, 2025).

A adoção de modelos preventivos exige ainda uma escuta ativa dos profissionais sobre suas necessidades emocionais, condições de trabalho e fatores que geram sofrimento no dia a dia, sendo a TCC uma metodologia que se adapta bem a esse processo por permitir intervenções flexíveis e ajustadas à realidade de cada equipe, sem imposições externas ou fórmulas universais (Silva *et al*., 2025).

Estudos demonstraram que equipes que participaram de programas de TCC preventivos apresentaram menor índice de absenteísmo, menor rotatividade e melhor desempenho em avaliações

de clima organizacional, evidenciando que o investimento em saúde mental previne o adoecimento, bem como promove maior produtividade e qualidade assistencial (Pizano *et al*., 2022).

Os resultados positivos dessas experiências fortalecem o argumento de que o cuidado com quem cuida precisa ser incorporado como uma prioridade estratégica dos serviços de saúde, o que passa necessariamente pela implementação de práticas psicoterapêuticas eficazes, como a TCC, associadas a políticas institucionais de valorização e suporte emocional contínuo (Gomes, 2023).

A prevenção do burnout não pode se limitar a ações pontuais ou paliativas, sendo fundamental que os gestores incorporem práticas de cuidado psíquico nos planos de formação continuada, nos protocolos de acolhimento de novos colaboradores e nas estratégias de gestão de crise, posicionando a saúde mental como um eixo transversal da qualidade em saúde (Ferreira *et al*., 2023).

Portanto, a utilização da Terapia Cognitivo-Comportamental como ferramenta preventiva no ambiente hospitalar representa uma oportunidade de construir espaços mais humanos, saudáveis e sustentáveis, em que os profissionais possam desenvolver suas atividades com segurança emocional, sentido de propósito e condições favoráveis para o exercício ético e comprometido da sua função (Rodrigues & Pereira, 2022).

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa do tipo revisão bibliográfica, com objetivo principal foi reunir, analisar e interpretar publicações científicas que abordam a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde no contexto pós-pandêmico, com foco específico na aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental como estratégia de prevenção e tratamento.

A escolha da abordagem qualitativa justifica-se pela natureza interpretativa do objeto de estudo, que envolve fenômenos subjetivos, como sofrimento psíquico, esgotamento emocional e estratégias psicoterapêuticas, aspectos que demandam compreensão contextual e análise crítica da literatura, conforme orientações metodológicas de Gil e Lakatos & Marconi.

Os critérios de inclusão envolveram a obrigatoriedade de os artigos abordarem diretamente a temática do burnout entre trabalhadores da saúde em território brasileiro e apresentarem discussões ou resultados envolvendo a Terapia Cognitivo-Comportamental como forma de intervenção terapêutica ou preventiva, além de estarem disponíveis em acesso aberto e conterem autores identificáveis.

Foram excluídas publicações duplicadas, textos de opinião sem fundamentação científica, documentos sem referência explícita à abordagem cognitivo-comportamental e artigos que não se referiam ao contexto da pandemia ou ao ambiente ocupacional da saúde, garantindo o alinhamento com o foco central da investigação.

A seleção dos materiais procedeu-se manualmente, com base no levantamento prévio feito em plataformas confiáveis, como Scielo, ResearchGate, periódicos institucionais e repositórios

acadêmicos nacionais, com verificação individual de autoria, ano, escopo e presença de discussões teóricas ou aplicadas sobre TCC.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A exposição prolongada a ambientes de estresse extremo e pressão emocional constante levou profissionais da saúde a desenvolverem quadros intensos de desgaste físico e psíquico, caracterizados por sintomas de exaustão, desmotivação e indiferença afetiva, os quais interferiram negativamente tanto no desempenho profissional quanto nas relações pessoais, configurando um cenário de adoecimento coletivo que perdurou mesmo após o período crítico da pandemia (Rodrigues & Pereira, 2022).

Profissionais que atuavam em contextos de sobrecarga assistencial, como unidades de terapia intensiva e hospitais de campanha, apresentaram maior propensão ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, não somente pelo volume de trabalho, mas pela natureza emocional das vivências, muitas vezes marcadas pela impotência diante da morte, ausência de recursos adequados e sensação de abandono institucional (Ferreira *et al*., 2023).

A deterioração da saúde mental nesses ambientes provocou um colapso funcional em muitas equipes, refletido no aumento de afastamentos por transtornos psíquicos, perda da motivação, prejuízo nas relações interpessoais e comprometimento da qualidade assistencial, o que demandou a inserção urgente de estratégias de cuidado voltadas à preservação da integridade emocional dos trabalhadores da saúde (Gomes, 2023).

Nesse sentido, a Terapia Cognitivo-Comportamental emergiu como uma ferramenta eficaz, por oferecer recursos estruturados para o enfrentamento de pensamentos disfuncionais, o desenvolvimento de estratégias adaptativas e a ressignificação de experiências negativas, contribuindo para a reorganização interna dos profissionais afetados e para a recuperação do senso de propósito em suas funções (Rodrigues, 2025).

Entre os efeitos positivos mais recorrentes observados após a aplicação da TCC, destacam-se a redução de sintomas de ansiedade, o aumento do senso de controle diante das adversidades, a melhoria do humor, a ampliação da capacidade de enfrentar situações estressantes e o fortalecimento da autoconfiança, aspectos fundamentais para a reconstrução do equilíbrio emocional após períodos de crise (Silva *et al*., 2025).

A reestruturação cognitiva, técnica central da TCC, mostrou-se especialmente útil no combate aos pensamentos catastróficos e à autocrítica exacerbada, permitindo que os profissionais resgatassem a percepção de competência e utilidade, superando os sentimentos de fracasso e de culpa que acompanharam suas experiências em situações-limite durante a pandemia (Ferreira *et al*., 2023).

Constatou-se a eficácia da TCC na redução dos níveis de exaustão emocional mesmo e em protocolos de curta duração , realizadas em grupos terapêuticos ou atendimentos remotos, o que amplia sua aplicabilidade prática no contexto dos serviços de saúde, permitindo que o cuidado psicológico seja oferecido mesmo em instituições com estrutura reduzida ou limitação de pessoal especializado (Pizano *et al*., 2022).

Profissionais que participaram de programas baseados nessa abordagem relataram melhora no sono, diminuição da irritabilidade, redução da sensação de esgotamento e maior disposição para o trabalho, benefícios que indicam o potencial da TCC não apenas como tratamento, mas como medida de prevenção e promoção contínua da saúde emocional no ambiente ocupacional (Gomes, 2023).

A psicoeducação, componente fundamental da TCC, contribuiu significativamente para que os profissionais compreendessem a origem dos sintomas que experimentavam, identificassem os gatilhos emocionais e aprendessem a monitorar seus próprios estados internos, o que facilitou a construção de estratégias individuais de enfrentamento e autocuidado mais eficazes (Rodrigues, 2025).

A inclusão da TCC em programas institucionais de saúde mental favoreceu o fortalecimento dos vínculos entre os membros das equipes, ao proporcionar espaços de escuta, acolhimento e construção coletiva de estratégias de enfrentamento, rompendo com a lógica da individualização do sofrimento e promovendo uma cultura de cuidado compartilhado nos ambientes de trabalho (Silva *et al*., 2025).

As intervenções estruturadas baseadas em TCC possibilitaram também a identificação precoce de sinais de sofrimento intenso, o que permitiu encaminhamentos adequados e evitou a cronificação de quadros de burnout, além de funcionarem como importante estratégia para reduzir o absenteísmo, melhorar o clima organizacional e preservar a produtividade dos serviços (Pizano *et al*., 2022).

O modelo da TCC mostrou-se compatível com as necessidades e a dinâmica do trabalho em saúde, por permitir flexibilidade metodológica, eficácia em intervenções breves e possibilidade de adaptação a diferentes contextos institucionais, sendo aplicável em serviços de pequeno, médio ou grande porte, inclusive em situações de emergência ou reorganização pós-crise (Rodrigues & Pereira, 2022).

Além de seu efeito clínico, a abordagem contribuiu para o resgate do sentido do trabalho e da identidade profissional, aspectos frequentemente abalados após longos períodos de exposição ao sofrimento alheio e à frustração diante da escassez de recursos, o que reforça seu valor enquanto instrumento terapêutico e de reconstrução simbólica (Gomes, 2023).

O impacto da TCC não se restringiu ao bem-estar individual, mas refletiu na qualidade da assistência prestada à população, uma vez que profissionais emocionalmente mais equilibrados conseguiram estabelecer vínculos mais empáticos, comunicar-se com mais clareza e tomar decisões

clínicas com maior segurança, o que favoreceu desfechos mais positivos nas práticas assistenciais (Ferreira *et al*., 2023).

Os resultados analisados apontam que a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental como estratégia de enfrentamento e prevenção do burnout apresenta efeitos consistentes e duradouros, sendo recomendável sua inclusão como componente permanente das políticas de gestão de pessoas nos serviços de saúde, com foco não somente na recuperação, mas na manutenção da saúde mental dos trabalhadores (Rodrigues, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia de COVID-19 expôs de forma aguda a fragilidade emocional de milhares de profissionais da saúde, que enfrentaram jornadas extenuantes, riscos constantes de contaminação, perdas recorrentes de pacientes e colegas de trabalho, além de uma carência estrutural de suporte psicológico institucional, fatores que convergiram para a amplificação dos casos de Síndrome de Burnout em toda a rede assistencial.

Mesmo após o fim do período mais crítico da crise sanitária, os efeitos emocionais da sobrecarga persistem como marcas profundas no cotidiano dos trabalhadores da saúde, sendo necessário reconhecer que o sofrimento mental acumulado durante esse período não desaparece com o controle epidemiológico, mas demanda estratégias contínuas de cuidado e acolhimento efetivo nos espaços laborais.

A compreensão do Burnout como um fenômeno de origem multifatorial e de impacto coletivo permite repensar as práticas institucionais voltadas à saúde mental, superando intervenções paliativas e priorizando abordagens que atuem tanto na origem dos fatores de risco quanto na promoção de recursos de enfrentamento psicológico que possibilitem maior resiliência aos trabalhadores.

Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental surge como uma abordagem terapêutica consistente, baseada em evidências, de fácil aplicação e com flexibilidade metodológica, sendo capaz de atender às demandas emergenciais dos profissionais em sofrimento e de se consolidar como uma ferramenta de prevenção eficaz nos ambientes de saúde.

As técnicas aplicadas pela TCC possibilitam aos profissionais da saúde identificar seus próprios gatilhos emocionais, ressignificar pensamentos automáticos que alimentam o esgotamento e desenvolver estratégias práticas para lidar com os desafios diários, o que contribui para o fortalecimento da autoestima, da autonomia e da sensação de propósito no exercício profissional.

Mais do que uma resposta à crise, a inclusão da TCC nos programas institucionais de saúde mental representa um avanço na valorização da dimensão subjetiva do trabalho em saúde, abrindo espaço para uma nova cultura organizacional que reconhece o adoecimento psíquico como legítimo e se compromete com o bem-estar dos que sustentam o cuidado em suas diversas formas.

Ao promover escuta, acolhimento e orientação psicoterapêutica, a TCC rompe com o paradigma da negação da fragilidade emocional no ambiente hospitalar, incentivando os profissionais a cuidarem de si mesmos com o mesmo compromisso que demonstram com seus pacientes, o que reforça a importância de uma atuação humanizada também no campo da gestão institucional.

A implementação de práticas preventivas baseadas em TCC exige vontade política, investimento em capacitação e integração entre setores, mas seus benefícios superam os custos, pois promovem ambientes mais saudáveis, reduzem o adoecimento mental e melhoram a qualidade da assistência prestada à população, sendo um caminho viável e necessário para o fortalecimento do sistema de saúde como um todo.

O compromisso com a saúde emocional dos trabalhadores precisa ser constante, atravessando os períodos de normalidade e se intensificando diante de situações de crise, o que exige que gestores e formuladores de políticas públicas assumam responsabilidade de garantir condições físicas adequadas de trabalho, como também suporte emocional e psicológico contínuo.

Fortalecer a presença da Terapia Cognitivo-Comportamental como uma prática permanente nos serviços de saúde é investir no futuro da assistência, na preservação da força de trabalho e na humanização do cuidado, reconhecendo que profissionais emocionalmente amparados são mais capazes de enfrentar os desafios do cotidiano, cuidar de forma ética e empática e sustentar a qualidade dos serviços oferecidos à sociedade.

REFERÊNCIAS

DANTAS, Eliane Oliveira da Silva. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por COVID-19. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, v. 25, supl. 1, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/icse/a/rCWq43y7mydk8Hjq5fZLpXg.

FERREIRA, Mariana; SOARES, Gabriela; RODRIGUES, Caroline; NASCIMENTO, Samara. Estratégias terapêuticas para síndrome de burnout em profissionais da saúde. Brazilian Journal of Development, v. 9, n. 6, p. 410–421, 2023. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/56939.

GOMES, Elizângela de Sousa. Fatores associados à ocorrência da síndrome de burnout em enfermeiros no contexto da pandemia da COVID-19: um estudo narrativo. PUC Goiás, 2023. Disponível em: https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/6774.

PIZANO, Amanda Caroline; FRANCO, Camila dos Santos; AMORIM, Mariana dos Santos. Os efeitos da síndrome de burnout pós-pandemia nos profissionais da saúde. Journal of Management and Business Research, v. 3, n. 2, 2022. Disponível em: https://journalmbr.com.br/index.php/jmbr/article/view/453.

RODRIGUES, Debora Cristina; PEREIRA, Larissa Regina. Síndrome de burnout em profissionais da área da saúde: uma revisão. Journal Education, Science and Health, v. 2, n. 4, 2022. Disponível em: https://bio10publicacao.com.br/jesh/article/view/176.

SÁ, Sabrina Gonçalves de; SANTOS, Natália Machado; SANTOS, Valéria Vieira dos. Saúde mental dos profissionais da saúde e a pandemia da Covid-19: uma revisão narrativa. Revista Acervo Mais, v. 11, n. 1, 2022. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/9518.

SILVA, Maria Letícia Oliveira da; NASCIMENTO, André Lima; LOPES, Renata Batista. Impactos psicológicos da pandemia de COVID-19 e intervenções com terapia cognitivo-comportamental: uma revisão narrativa. Psicologia: Pesquisa e Crítica, v. 31, 2025. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/393620179.