REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E FATORES ASSOCIADOS AO BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY AND FACTORS ASSOCIATED WITH BURNOUT IN HEALTHCARE PROFESSIONALS: A SYSTEMATIC REVIEW

LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL Y FACTORES ASOCIADOS AL BURNOUT EN PROFESIONALES DE LA SALUD: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Antônio Veimar da Silva
Doutor, Psicólogo, SEDUC, Petrolina - PE Brasil
E-mail: veimar74185@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0000-0003-2080-0307

Rogério Luis Souza Carvalho
Mestrando, Universidade Federal do Maranhão, Brasil
E-mail: roggercarvalho1982@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0009-0005-7621-6355

Patricia Alves Marques Heringer
Pós-Graduada, Hospital das Clínicas de Minas Gerais, Brasil
E-mail: patiheringer@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0009-0008-0612-7076

Cristina Arrais Lima
Doutora, Universidade Federal de São Carlos, Brasil
E-mail: crisarrais06@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0000-0003-4885-4681

Jozadake Petry Fausto
Doutoranda, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Brasil
E-mail: jozadakepetryfausto@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5656-3337

Alessandra Moreira de Souza Soares
Mestre, Universidade Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: alessandra18soares@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0009-0000-2187-7694

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

Cristhiane Nyffenegger Oliveira Santos
Pós-Graduada, Clinica Nyff, São Paulo, Brasil
E-mail: crisnyos@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0009-0009-2711-8010

Anna Cecília da Silva Bugyja de Souza Britto
Pós-Graduada, Psicóloga, Unifacid Devry, Brasil
E-mail: annacecipsi@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0009-0006-7297-9803

Madson Márcio de Farias Leite
Doutor, Secretaria Municipal de Educação, Alagoas, Brasil
E-mail: madsonmarcio@hotmail.com
Orcid: https://orcid.org/0000-0002-6589-3650

Carlos Alberto Feitosa dos Santos
Mestrando em Psicologia, Universidade Ibirapuera – UNIB, Brasil
E-mail: feitosa2006@yahoo.com.br
Orcid: https://orcid.org/0000-0001-6238-0748

Resumo

Este artigo apresenta uma revisão sistemática sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e outros fatores associados ao Burnout em profissionais de saúde. A pesquisa buscou analisar evidências relacionadas à atuação da TCC e aos principais aspectos envolvidos no desenvolvimento e enfrentamento da síndrome entre trabalhadores da área. Foram selecionados estudos publicados entre 2014 e 2024 nas bases SciELO, LILACS e Web of Science. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 17 artigos compuseram a análise. Os resultados evidenciaram elevada prevalência de Burnout associada à sobrecarga de trabalho, baixa valorização profissional e condições organizacionais adversas. Além disso, intervenções baseadas na TCC, em diferentes formatos, mostraram-se promissoras na redução dos sintomas, contribuindo para o aumento da resiliência e do bem-estar psicológico. Conclui-se que a TCC representa uma estratégia relevante no enfrentamento do Burnout, embora sua eficácia deva ser interpretada à luz da heterogeneidade metodológica dos estudos, sendo recomendadas novas investigações com maior rigor experimental.

Palavras-chave: Burnout; Intervenção Psicológica; Profissionais de Saúde; Saúde Mental; Terapia Cognitivo-Comportamental.

Abstract

This article presents a systematic review on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and other factors associated with burnout among healthcare professionals. The study aimed to analyze scientific

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

evidence regarding the role of CBT and the main factors involved in the development and management of burnout in health workers. Publications from 2014 to 2024 were selected from SciELO, LILACS, and Web of Science databases. After applying inclusion and exclusion criteria, 17 articles were included in the analysis. The results revealed a high prevalence of burnout associated with work overload, low professional recognition, and adverse organizational conditions. Furthermore, CBT-based interventions, in different formats, showed promising results in reducing symptoms, contributing to increased resilience and psychological well-being. It is concluded that CBT represents a relevant strategy for addressing burnout; however, its effectiveness should be interpreted considering the methodological heterogeneity of the studies. Further research with greater experimental rigor is recommended.

Keywords: Burnout; Psychological Intervention; Healthcare Professionals; Mental Health; Cognitive-Behavioral Therapy.

Resumen

Este artículo presenta una revisión sistemática sobre la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y otros factores asociados al burnout en profesionales de la salud. El estudio tuvo como objetivo analizar evidencias científicas sobre el papel de la TCC y los principales factores implicados en el desarrollo y afrontamiento del síndrome en trabajadores sanitarios. Se seleccionaron publicaciones entre 2014 y 2024 en las bases de datos SciELO, LILACS y Web of Science. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se analizaron 17 artículos. Los resultados evidenciaron una alta prevalencia de burnout asociada a la sobrecarga laboral, el bajo reconocimiento profesional y condiciones organizacionales adversas. Además, las intervenciones basadas en la TCC, en diferentes formatos, mostraron resultados prometedores en la reducción de los síntomas, contribuyendo al aumento de la resiliencia y del bienestar psicológico. Se concluye que la TCC representa una estrategia relevante para el abordaje del burnout; sin embargo, su eficacia debe interpretarse considerando la heterogeneidad metodológica de los estudios. Se recomienda el desarrollo de nuevas investigaciones con mayor rigor experimental.

Palabras clave: Burnout; Intervención Psicológica; Profesionales de la Salud; Salud Mental; Terapia Cognitivo-Conductual

1. Introdução

A saúde mental dos profissionais de saúde tem recebido atenção crescente, pois a rotina intensa, o contato constante com situações extremas e a responsabilidade pelo cuidado alheio ampliam os riscos de sofrimento psíquico,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

como apontam Lima, Domingues Júnior e Gomes (2023). Entre esses agravos, a Síndrome de Burnout se destaca pelo impacto profundo na vida pessoal e no desempenho laboral. Reconhecida pela OMS como fenômeno ocupacional, manifesta-se por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, o que reforça sua gravidade no contexto do trabalho em saúde (Alves, Souza & Vinhal, 2025). Essa classificação evidencia um risco institucional e social relevante, já que o esgotamento compromete tanto o bem-estar dos indivíduos quanto a qualidade dos serviços oferecidos (Silva Júnior *et al*., 2024).

Diante desse cenário, torna-se necessário avaliar intervenções terapêuticas capazes de reduzir o esgotamento. A Terapia Cognitivo-Comportamental tem ganhado destaque pela efetividade no manejo do estresse e da ansiedade e por sua estrutura aplicável a contextos clínicos diversos (Mendonça & Silva, 2024). Ao trabalhar a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, a TCC promove a reestruturação de crenças disfuncionais que intensificam o Burnout, como sentimentos de inadequação e autocrítica persistente (Modesto *et al.,* 2024). Além disso, técnicas como relaxamento, resolução de problemas e fortalecimento das habilidades sociais ampliam o repertório de enfrentamento e contribuem para respostas mais saudáveis às demandas do trabalho (Souza & Oliveira, 2024). Sua ênfase em ações práticas e foco no presente também favorece sua aplicação em ambientes onde tempo e recursos são limitados (Barbosa & Ferreira, 2022).

A relevância deste estudo aumenta quando se considera que a pandemia agravou a sobrecarga emocional e física desses trabalhadores, intensificando quadros de adoecimento (Nunes *et al.,* 2024). No campo teórico, a investigação aprofunda a compreensão sobre psicoterapias baseadas em evidências e seu papel no tratamento do Burnout (Carmo, Santos & Moço, 2023). No âmbito prático, seus achados podem apoiar intervenções organizacionais voltadas à promoção de ambientes mais saudáveis (Amarante *et al*., 2024) e fortalecer políticas que integrem o cuidado psicológico ao cotidiano institucional, superando a negligência histórica sobre saúde mental no setor (Silva, Vador & Barbosa, 2021). Considerar as limitações apresentadas pela literatura também é essencial

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

para aperfeiçoar o uso da TCC em cenários clínicos e ocupacionais, favorecendo práticas mais ajustadas às necessidades reais dos profissionais (Cabral, Silva & Silva, 2024)

1.1 Objetivo Geral

Analisar evidências científicas sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental e outros fatores associados à Síndrome de Burnout em profissionais de saúde.

2. Metodologia

Esta pesquisa caracterizou-se como uma revisão sistemática da literatura, conduzida com o objetivo de analisar evidências científicas sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e outros fatores associados à Síndrome de Burnout em profissionais de saúde. O estudo foi desenvolvido em conformidade com as diretrizes do PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), assegurando transparência, rigor metodológico e reprodutibilidade em todas as etapas do processo.

A adoção dessa abordagem permitiu a organização e a análise crítica das evidências disponíveis na literatura, reunindo estudos com diferentes delineamentos e contextos de investigação. Nesse sentido, a revisão possibilitou uma compreensão integrada tanto das intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental quanto dos fatores associados ao desenvolvimento e ao enfrentamento do Burnout em profissionais de saúde, conforme apontam Brignardello-Petersen, Santesso e Guyatt (2024) ao destacarem o papel das revisões sistemáticas na síntese de evidências em saúde. No campo específico da saúde mental ocupacional, Duarte *et al.* (2024) ressaltam que esse tipo de abordagem permite analisar intervenções psicológicas em diferentes contextos, favorecendo uma compreensão mais ampla de sua aplicabilidade e resultados.

Além disso, o delineamento adotado favoreceu a sistematização das informações de forma estruturada, permitindo identificar padrões, lacunas e convergências entre os estudos analisados, contribuindo para uma análise mais consistente e fundamentada do fenômeno investigado. De acordo com Dhakal e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

Pandey (2023), a organização rigorosa das etapas metodológicas em revisões sistemáticas fortalece a confiabilidade dos achados, enquanto Sharif *et al*. (2024) ressaltam que esse processo contribui para a construção de evidências aplicáveis à prática clínica e à formulação de estratégias de intervenção.

A revisão foi guiada pela estratégia PICO, estruturada da seguinte forma: população (P) composta por profissionais de saúde; intervenção (I) relacionada à Terapia Cognitivo-Comportamental; comparação (C) envolvendo outras abordagens terapêuticas ou ausência de intervenção; e desfechos (O) associados aos fatores relacionados ao burnout, incluindo sua ocorrência, intensidade e estratégias de enfrentamento (Tabela 1). A partir dessa estrutura, foi elaborada a seguinte pergunta norteadora: quais são as evidências científicas sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental e outros fatores associados ao Burnout em profissionais de saúde?

Tabela 1. Descrição da estratégia PICO

P	População	Profissionais de saúde com Síndrome de Burnout
I	Intervenção	Terapia Cognitivo-Comportamental
C	Comparação	Outras abordagens terapêuticas ou ausência de tratamento
O	Resultados	Redução dos sintomas da Síndrome de Burnout (exaustão emocional, despersonalização, redução da realização pessoal)

Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

Para responder à questão formulada, foram selecionados estudos indexados nas bases de dados SciELO, Lilacs e Web of Science, no período dos últimos 10 anos (2014 a 2024). A coleta dos artigos ocorreram durante os meses de abril e maio de 2025, utilizando o operador booleano AND e empregando os seguintes descritores em trios (Tabela 2):

Tabela 2. Estratégias de buscas nas bases de dados

Estratégia	Descritores em Trios
E1	Terapia Cognitivo-Comportamental AND Burnout AND Profissionais de saúde
E2	Terapia Cognitiva AND Eficácia AND Burnout
E3	Intervenção psicológica AND Burnout AND Saúde ocupacional
E4	Saúde mental AND Terapia Cognitivo-Comportamental AND Burnout

Operador AND	**Scielo**	**Lilacs**	**Web of Science**

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

Estratégia de trios (E1)	16 artigos	15 artigos	12 artigos
Estratégia de trios (E2)	10 artigos	10 artigos	8 artigos
Estratégia de trios (E3)	3 artigos	12 artigos	6 artigos
Estratégia de trios (E4)	4 artigos	8 artigos	10 artigos

Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

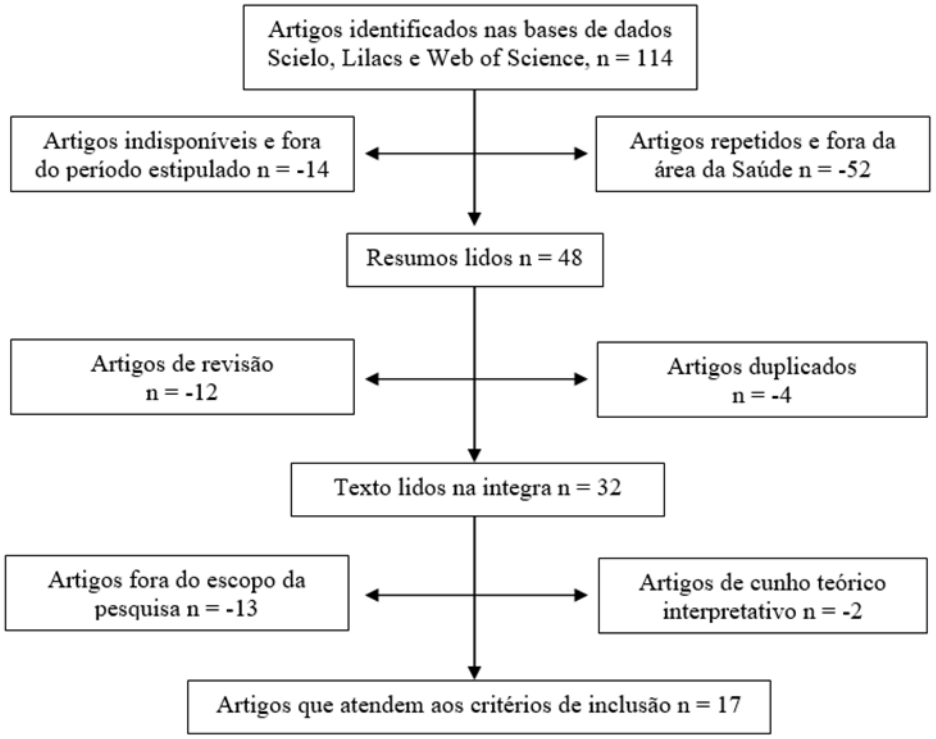
Os critérios de inclusão adotados foram: artigos originais publicados no período estabelecido; estudos realizados com profissionais da área da saúde; e pesquisas que abordassem a Terapia Cognitivo-Comportamental e/ou fatores associados ao Burnout. Foram excluídos artigos duplicados, revisões de literatura, estudos teóricos sem dados empíricos e aqueles que não apresentavam relação direta com o tema proposto.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em etapas (Figura 1). Inicialmente, foram identificados 114 artigos nas bases de dados. Após a remoção de duplicidades e aplicação dos critérios de elegibilidade, 48 estudos permaneceram para leitura dos resumos. Em seguida, 32 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. Após a análise completa, 17 estudos atenderam a todos os critérios estabelecidos e compuseram a amostra final desta revisão. O fluxo de seleção dos estudos foi apresentado conforme o modelo PRISMA.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

Figura 1. Fluxograma de busca e análise de artigos



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, por meio da síntese descritiva das principais características dos estudos, incluindo objetivos, população, tipo de intervenção, principais resultados, qualidade metodológica e risco de viés. Considerando a heterogeneidade dos delineamentos e das intervenções analisadas, não foi realizada meta-análise, sendo adotada uma abordagem narrativa estruturada.

A avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos foi conduzida por dois revisores independentes, utilizando os instrumentos de apreciação crítica do Joanna Briggs Institute (JBI), adequados ao delineamento de cada pesquisa. Cada item foi classificado como “Sim”, “Não”, “Inseguro” ou “Não se aplica”, sendo atribuída pontuação de 1 para respostas “Sim” e 0 para as demais. Com base no escore percentual obtido, os estudos foram classificados em alta qualidade

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

(≥70%), qualidade moderada (50–69%) e baixa qualidade (<50%). Divergências entre os avaliadores foram resolvidas por consenso.

O risco de viés foi analisado em conjunto com a avaliação metodológica, considerando aspectos como seleção da amostra, comparabilidade entre grupos, mensuração dos desfechos e controle de fatores de confusão. Os estudos foram classificados em baixo, moderado ou alto risco de viés, sendo essa análise considerada na interpretação dos resultados.

4. Resultados e discussão

4.1. Caracterização dos estudos incluídos

Os 17 estudos incluídos nesta revisão apresentam diferentes delineamentos metodológicos, incluindo ensaios clínicos randomizados, estudos quase-experimentais, estudos transversais e relatos de caso. Essa diversidade evidencia a complexidade do Burnout em profissionais de saúde e a necessidade de abordagens analíticas que integrem tanto fatores associados quanto intervenções terapêuticas (Quadro 1).

Quadro 1. Caracterização dos estudos incluídos na revisão sistemática

Autores /Ano	Tipo de estudo	Objetivo	Participantes	Intervenção	Principais achados	Qualidade	Risco de Viés
Carnide *et al.* (2024)	Projeto/intervenção	Apresentar programa de prevenção de burnout	Profissionais de USF (n = 30)	Programa multidisciplinar	Proposta indica potencial redução futura do burnout	Baixa	Alto
Faria *et al.* (2019)	Transversal	Analisar burnout e engagement	435 enfermeiros	Aplicação de escalas	Burnout associado negativamente à saúde mental; engagement protetor	Moderada	Moderado
José, Aliante & Abacar (2023)	Transversal	Avaliar vulnerabilidade ao burnout	300 profissionais	Spanish Burnout Inventory	Sobrecarga e baixa recompensa associadas ao burnout	Moderada	Moderado
Lopes et al. (2020)	Transversal	Investigar impactos do burnout	Não especificado	Questionários validados	Alta exaustão emocional com impacto na vida pessoal	Baixa-moderada	Moderado
Mota et al.	Transversal	Avaliar burnout em ACS	103 profissionai	MBI	34% com alto burnout; sobrecarga	Moderada	Moderado

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

(2014)			s		relevante		
Munhoz et al. (2020)	Transversal	Avaliar estresse e burnout	120 profissionais	MBI + questionário	Exaustão elevada em 47%, maior no turno noturno	Moderada	Moderado
Silva & Dullius (2024)	Transversal	Avaliar burnout regional	161 profissionais	MBI	Exaustão moderada e alta despersonalização	Moderada	Moderado
Silva et al. (2015)	Transversal	Burnout e engagement	278 profissionais	Escalas validadas	Relação inversa entre burnout e engagement	Alta	Baixo
Silva & Silva (2021)	Transversal	Burnout na COVID-19	214 profissionais	Questionários	Alta demanda associada à exaustão emocional	Moderada	Moderado
Sousa & Liberal (2024)	Transversal	Burnout em gestores	72 gestores	Questionário	Sobrecarga decisória como fator de risco	Moderada	Moderado
Marôco et al. (2016)	Epidemiológico	Analisar burnout nacional	2196 profissionais	MBI-HSS	Alta prevalência de exaustão emocional (52%)	Alta	Baixo
Silva & Carneiro (2021)	Estudo de caso	Avaliar TCC clínica	1 participante	TCC individual	Redução significativa dos sintomas	Baixa	Alto
Bagheri et al. (2019)	RCT	Avaliar TCC em grupo	60 enfermeiros	TCC + coping	Redução significativa do burnout	Alta	Baixo
Mealer et al. (2021)	RCT	Avaliar MBCT	101 enfermeiros	MBCT presencial/ online	Redução da exaustão emocional	Alta	Baixo
Mengin et al. (2024)	RCT	TCC online	155 profissionais	Programa digital TCC	Redução de estresse e ruminação	Alta	Baixo
Ohue & Menta (2024)	Quase-experimental	Mentoria com TCC	69 participantes	TCC em mentoria	Redução do burnout e turnover	Moderada-alta	Moderado
Yasmin et al. (2022)	Quase-experimental	TCC em UTI	50 enfermeiras	TCC estruturada	Aumento da resiliência e redução do burnout	Moderada	Moderado

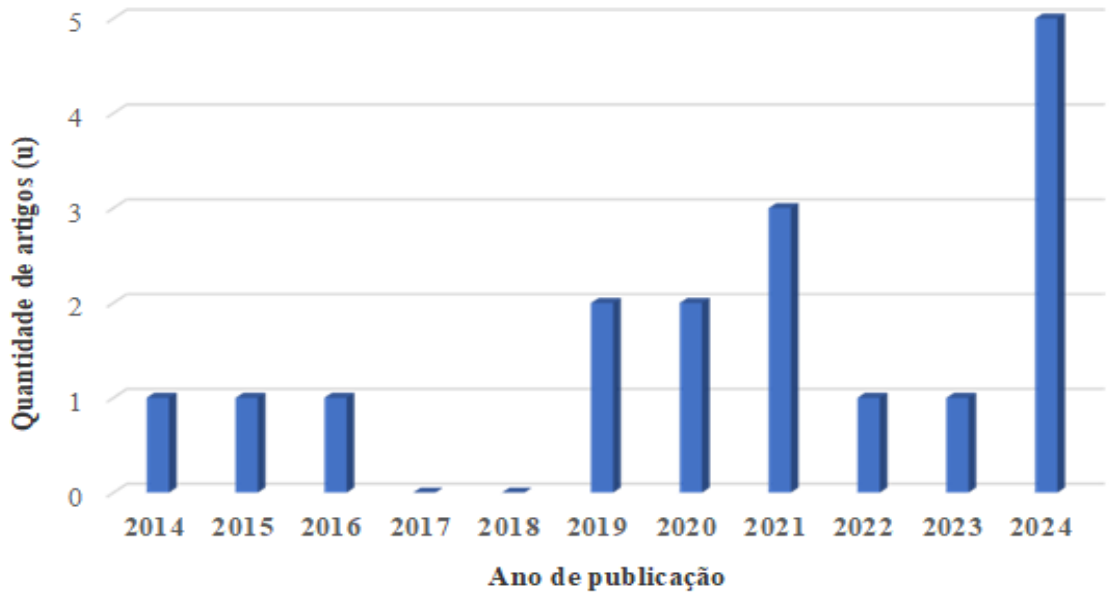
Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A análise da distribuição temporal dos estudos (2014–2024) revela uma evolução gradual no interesse científico sobre o tema. Nos anos iniciais, houve baixa produção, com apenas um estudo por ano entre 2014 e 2016 (Figura 2). Entre 2017 e 2018, não foram registradas publicações. A retomada ocorreu a partir de 2019, com crescimento progressivo, atingindo maior concentração em 2024, o que reflete a ampliação das discussões sobre saúde mental no contexto pós-pandêmico.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

Figura 2. Quantidade de artigos publicados nas bases de dados publicados por ano



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

4.2. Fatores associados ao Burnout em profissionais de saúde

A produção científica analisada evidencia que o Burnout é um fenômeno multifatorial, fortemente associado a condições de trabalho adversas. Os estudos analisados demonstraram que fatores como sobrecarga laboral, baixa valorização profissional, ambientes de alta pressão e condições institucionais desfavoráveis, entre outros fatores, aumentam significativamente a vulnerabilidade ao esgotamento emocional (Marôco *et al*., 2016; Faria *et al.,* 2019; José, Aliante & Abacar, 2023; Munhoz *et al*., 2020).

A prevalência elevada da síndrome foi observada em diferentes contextos. Em Portugal, mais da metade dos profissionais avaliados apresentou exaustão emocional (Marôco *et al.,* 2016), enquanto no Brasil agentes comunitários de saúde apresentaram índices relevantes de Burnout, associados à sobrecarga e às condições de trabalho (Mota, Dosea & Nunes, 2014). Resultados semelhantes foram encontrados em serviços de urgência e emergência, nos quais a alta demanda e a pressão constante comprometem a saúde mental e o desempenho profissional (Lopes, Santos & Giotto, 2020).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

Durante a pandemia de COVID-19, os níveis de esgotamento aumentaram de forma expressiva, especialmente entre profissionais da linha de frente, evidenciando a intensificação das demandas emocionais e físicas nesse período (Silva & Silva, 2021). Além disso, gestores da área da saúde também demonstraram elevada sobrecarga decisória, configurando um grupo vulnerável ao desenvolvimento da síndrome (Sousa & Liberal, 2024).

Apesar desse cenário, alguns estudos destacaram fatores de proteção importantes. O engajamento no trabalho e o suporte organizacional mostraram-se associados à redução do risco de Burnout, contribuindo para maior resiliência e melhor adaptação às exigências profissionais (Faria *et al*., 2019; Silva *et al*., 2015). Esses achados reforçam a necessidade de intervenções que articulem estratégias individuais e institucionais.

4.3. Evidências sobre intervenções com Terapia Cognitivo-Comportamental

As investigações sobre intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental indicam resultados promissores na redução dos sintomas de Burnout. Ensaios clínicos e estudos quase-experimentais evidenciaram que a TCC, aplicada em diferentes formatos, contribui para a diminuição da exaustão emocional, aumento da resiliência e melhoria do bem-estar psicológico (Bagheri *et al*., 2019; Yasmin, Yaqoob & Sarwer, 2022; Mengin *et al*., 2024). Já as intervenções em grupo associadas a estratégias de coping demonstraram efeitos duradouros, com manutenção dos resultados após o término das sessões (Bagheri *et al*., 2019; Yasmin, Yaqoob & Sarwer, 2022). Da mesma forma, atendimentos individuais baseados em TCC apresentaram melhora clínica significativa, ainda que com limitações relacionadas ao tamanho amostral (Silva & Carneiro, 2021).

Abordagens digitais também se destacaram. Programas online de TCC e intervenções baseadas em mindfulness mostraram benefícios comparáveis às modalidades presenciais, ampliando o alcance das estratégias terapêuticas (Mengin *et al*., 2024; Mealer *et al*., 2021). Além disso, modelos de mentoria com base em princípios cognitivo-comportamentais demonstraram impacto positivo na

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

redução da exaustão emocional e na diminuição da intenção de turnover entre profissionais iniciantes (Ohue & Menta, 2024). De modo geral, os achados sugerem efeitos positivos da Terapia Cognitivo-Comportamental no enfrentamento do Burnout, embora devam ser interpretados considerando a heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos.

4.4. Características das amostras e contextos

Os estudos incluídos reuniram participantes com perfis diversos, abrangendo profissionais de unidades básicas de saúde, hospitais, centros cirúrgicos, serviços de urgência e emergência, além de gestores e agentes comunitários. Essa diversidade contribui para uma compreensão mais ampla do Burnout em diferentes contextos laborais.

As amostras variaram significativamente, desde estudos com poucos participantes até investigações de grande porte. Destaca-se a pesquisa nacional conduzida em Portugal, com mais de dois mil profissionais da saúde, que forneceu um panorama abrangente da prevalência da síndrome (Marôco *et al*., 2016). Em contrapartida, estudos regionais permitiram análises mais específicas, evidenciando particularidades locais do adoecimento ocupacional (Mota, Dosea & Nunes, 2014; Silva & Dullius, 2024). Em contextos hospitalares, foram observadas condições de trabalho caracterizadas por alta demanda e pressão constante, especialmente em unidades de terapia intensiva e setores perioperatórios (Munhoz *et al*., 2020). Durante a pandemia, profissionais da linha de frente apresentaram níveis elevados de desgaste psicológico, reforçando a importância de estratégias de apoio institucional (Silva & Silva, 2021).

No que se refere às intervenções, as amostras também contemplaram diferentes formatos de participação, incluindo grupos experimentais, atendimentos individuais e programas digitais, o que amplia a compreensão sobre a aplicabilidade das intervenções em distintos cenários.

4.5. Qualidade metodológica e risco de viés

A análise da qualidade metodológica revelou que cinco estudos

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

apresentaram alta qualidade, nove foram classificados como moderados e três como de baixa qualidade. Os estudos de maior robustez concentraram-se em ensaios clínicos randomizados e em investigações epidemiológicas com amostras amplas e uso de instrumentos validados (Bagheri *et al*., 2019; Mealer *et al.,* 2021; Mengin *et al.,* 2024; Marôco *et al*., 2016; Silva *et al*., 2015).

Os estudos observacionais, embora relevantes, apresentaram limitações relacionadas à amostragem, ausência de controle de variáveis de confusão e dependência de autorrelato, o que justifica sua classificação predominante como qualidade moderada. Já os estudos de menor qualidade incluíram delineamentos com descrição metodológica limitada ou amostras reduzidas, exigindo interpretação cautelosa de seus achados. Em relação ao risco de viés, os ensaios clínicos apresentaram, em geral, baixo risco, enquanto os estudos observacionais foram classificados como risco moderado, principalmente devido à natureza transversal e às limitações inerentes ao desenho. Apesar dessas restrições, o conjunto das evidências aponta de forma consistente para efeitos positivos associados à Terapia Cognitivo-Comportamental na redução dos sintomas de Burnout, ainda que se reconheça a necessidade de estudos com maior rigor metodológico e seguimento longitudinal.

5. Considerações Finais

A presente revisão sistemática permitiu analisar, de forma integrada, as evidências científicas sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e os fatores associados à Síndrome de Burnout em profissionais de saúde. Os achados indicam que o Burnout é um fenômeno multifatorial, influenciado por condições de trabalho adversas, sobrecarga laboral e exigências emocionais intensas, evidenciando a necessidade de estratégias amplas de enfrentamento que considerem tanto aspectos individuais quanto organizacionais.

No que se refere às intervenções terapêuticas, os estudos analisados sugerem efeitos positivos associados à Terapia Cognitivo-Comportamental na redução dos sintomas de Burnout, especialmente em relação à exaustão emocional e ao aumento da resiliência. A TCC demonstrou aplicabilidade em

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

diferentes formatos, incluindo atendimentos individuais, intervenções em grupo e modalidades digitais, o que amplia seu potencial de implementação em diversos contextos da prática em saúde. Entretanto, a heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, bem como a predominância de delineamentos observacionais, limita a generalização dos resultados.

Embora os ensaios clínicos randomizados apresentem maior robustez, ainda se observa a necessidade de maior padronização das intervenções, ampliação do tamanho amostral e realização de estudos com acompanhamento longitudinal, a fim de fortalecer as evidências disponíveis. Além disso, os resultados apontam para a importância de intervenções institucionais complementares, voltadas à melhoria das condições de trabalho, ao fortalecimento do suporte organizacional e à promoção do bem-estar ocupacional. Nesse sentido, a integração entre estratégias psicoterapêuticas e políticas organizacionais configura-se como um caminho promissor para o enfrentamento do Burnout no contexto da saúde.

Dessa forma, destaca-se a relevância de ampliar investigações futuras que contemplem diferentes categorias profissionais ainda pouco exploradas, bem como a avaliação da efetividade da TCC em contextos específicos e diversificados. Dessa forma, será possível avançar na construção de evidências mais consistentes e aplicáveis à prática clínica e organizacional.

Referências

ALVES, J. M. B.; SOUZA, L. P.; VINHAL, F. Não deixe para amanhã: o papel da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da síndrome de burnout. **Real**, 2025. Disponível em: https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/viewFile/6207/3810. Acesso em: 1 fev. 2026.

AMARANTE, K. C.; ARAÚJO, M. Â. M.; BASTOS, M. S.; MENEZES, T. A. C.; OLIVEIRA, J. S.; ARAGÃO, J. R.; LOPES, F. B.; SILVA, F. R. C. B. Autocuidado, burnout e pós-graduação: uma reflexão à luz de Dorothea Orem. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 9, e8475, 2024. DOI: https://doi.org/10.54033/cadpedv21n9-337.

BAGHERI, T.; FATEMI, M. J.; PAYANDAN, H.; SKANDARI, U.; MOMENI, M. The effects of stress-coping strategies and group cognitive-behavioral therapy on nurse burnout. **Annals of Burns and Fire Disasters**, v. 32, n. 3, p. 184–189, 2019.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32313531/. Acesso em: 1 fev. 2026.

BARBOSA, V.; FERREIRA, L. Desdobramento do risco ergonômico na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem na unidade de terapia intensiva. **Scientia** *21*, v. 1, n. 1, 2022. Disponível em: https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/4348. Acesso em: 1 fev. 2026.

CABRAL, E. S.; SILVA, R. K. I.; SILVA, D. da. Síndrome de burnout: conceitos da sociedade contemporânea e a mediação clínica por meio da terapia cognitivo-comportamental. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação,** v. 10, n. 9, p. 1894–1919, 2024. DOI: https://doi.org/10.51891/rease.v10i9.15654.

CARMO, C. L. L. do; SANTOS, M. F. R.; MOÇO, C. M. N. Síndrome de burnout no contexto dos profissionais de gestão de pessoas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 9, p. 668–680, 2023. DOI: https://doi.org/10.51891/rease.v9i9.11181.

CARNIDE, S.; PESQUEIRA, R.; VAZ, T.; ANTONIO, R.; SANTOS, S.; CORREIRA, P.; ALVES, J. Projeto de intervenção para prevenção de burnout nos profissionais de uma unidade de saúde familiar. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional Online**, n. 18, esub500, 2024. https://doi.org/10.31252/RPSO.20.12.2024

FARIA, S.; QUEIRÓS, C.; BORGES, E.; ABREU, M. Saúde mental dos enfermeiros: contributos do burnout e engagement no trabalho. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, p. 9–18, 2019.

JOSÉ, C. M.; ALIANTE, G.; ABACAR, M. Vulnerabilidade ao burnout em profissionais de saúde de um hospital público no norte de Moçambique. **Quaderns de Psicologia**, v. 25, n. 2, e1921, 2023.

LIMA, L. A. O.; DOMINGUES JÚNIOR, P. L.; GOMES, O. V. O. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde**. Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 16, n. 47, 2023. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10198981.

LOPES, D. F.; SANTOS, R. B.; GIOTTO, A. C. Síndrome de burnout e os seus efeitos sobre a vida dos profissionais de enfermagem da urgência e emergência. **Revista de Iniciação Científica e Extensão,** v. 3, n. 1, p. 350–359, 2020. Disponível em: https://reicen.emnuvens.com.br/revista/article/view/169. Acesso em: 1 fev. 2026.

MARÔCO, J.; MARROCOS, A.; SACADURA-LEITE, E.; BASTOS, C.; VAZÃO, M. J.; CAMPOS, J Burnout em profissionais da saúde portugueses: uma análise a

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

nível nacional. **Acta Médica Portuguesa**, v. 29, n. 1, p. 24–30, 2016. https://doi.org/10.20344/amp6460

MEALER, M.; BOELDT, D.; COCHRAN, K.; HODAPP, R.; FORSTER, J.; CONRAD, D.; ROTHBAUM, B. O.; DIMIDJIAN, S.; MOSS, M. A mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) intervention to improve resilience and mitigate symptoms of burnout syndrome in critical care nurses. **Open Journal of Nursing**, v. 11, p. 653–667, 2021. DOI: https://doi.org/10.4236/ojn.2021.118055.

MENDONÇA, I. S.; SILVA, T. G. Abordagem cognitivo-comportamental no tratamento da ansiedade generalizada em mulheres. **Scientia** *21*, v. 3, n. 2, 2024. Disponível em: https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/6225. Acesso em: 1 fev. 2026.

MENGIN, A. C.; NOURRY, N.; SEVERAC, F.; BERNA, F.; BEMMOUNA, D.; COSTACHE, M. E.; FRITSCH, A.; FREY, I.; LIGIER, F.; ENGEL, N.; GRETH, P.; KLAN, A.; GELINIER, J. C. C.; CHABRIDON, G.; HAFFEN, E.; NICOLIER, M.; BERTSCHY, A. Z.; VIDAILHET, P.; WEINER, L. Efficacy of the MyHealthToo online cognitive behavioral therapy program for healthcare workers during the COVID-19 pandemic. **Internet Interventions**, v. 36, 100736, 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100736.

MODESTO, B. C. C.; SALES, G. F.; RODRIGUES, K. M.; BISSOLI, M. P.; SCHERER, A. A relação da enfermagem com a síndrome de burnout. **Revista FT**, v. 28, n. 135, 2024. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.11503109.

MOTA, C. M.; DOSEA, G. S.; NUNES, P. S. Avaliação da presença da síndrome de burnout em agentes comunitários de saúde no município de Aracaju, Sergipe, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 4719–4726, 2014. https://doi.org/10.1590/1413-812320141912.02512013

MUNHOZ, O. L.; ARRIAL, T. S.; BARLEM, E. L. D.; DALMOLIN, G. L.; ANDOLHE, R.; MAGNAGO, T. S. B. S. Estresse ocupacional e burnout em profissionais de saúde de unidades de perioperatório. **Acta Paulista de Enfermagem,** v. 33, eAPE20190261, 2020. https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0261

NUNES, D. M.; ANDRADE, A. C. da S.; LIMA, A. A. B. de; SILVA, G. N. G.; RIBEIRO, G. L. J.; SANTOS, A. A. A influência da autonegligência dos profissionais de saúde e o desenvolvimento de transtornos mentais em cenário pré-pandêmico e pandêmico. **Cuadernos de Educación y Desarrollo,** v. 16, n. 12, e6464, 2024. DOI: https://doi.org/10.55905/cuadv16n12-013.

OHUE, T.; MENTA, M. Effectiveness of mentorship using cognitive behavior therapy to reduce burnout and turnover among nurses. **Nursing Reports**, v. 14, n. 2, p. 1026–1036, 2024. DOI: https://doi.org/10.3390/nursrep14020077.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 06/04/2026
Vol: 13.05
DOI: 10.61164/jscj5a82
Pages: 1-18

SILVA JÚNIOR, C. L.; BARCELOS, R. M.; GONÇALVES, M. S.; MUNIZ, J. S.; ALVARENGA, G. C. S. Fatores de risco e intervenções eficazes para a síndrome de burnout entre profissionais de saúde. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 6, e565348, 2024. DOI: https://doi.org/10.47820/recima21.v5i6.5348.

SILVA, D. M. S. da; VADOR, R. M. F.; BARBOSA, F. A. F. Enfermeiro x burnout: as consequências da síndrome do esgotamento profissional em enfermeiros do serviço de urgência e emergência. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, v. 7, p. 74598–74636, 2021. DOI: https://doi.org/10.34117/bjdv7n7-577.

SILVA, F. N.; DULLIUS, W. R. Síndrome de burnout em profissionais de saúde na região Sul do Brasil. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 15, n. 4, p. 23–28, 2024. https://doi.org/10.21727/rpu.v15i4.4808

SILVA, L. F.; CARNEIRO, B. S. Relato de experiência: contribuições da clínica APSI para a síndrome de burnout por meio da TCC. **Intermedius – Revista de Extensão da UNIFIMES,** v. 1, p. 110–120, 2021.

SILVA, M.; QUEIRÓS, C.; CAMEIRA, M.; VARA, N.; GALVÃO, A. Burnout e engagement em profissionais de saúde do interior-norte de Portugal. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 16, n. 3, p. 286–298, 2015. http://dx.doi.org/10.15309/15psd160302

SILVA, R. R.; SILVA, L. A. Psychosocial load and burnout syndrome in healthcare professionals in the fight against COVID-19 pandemic. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online,** v. 13, p. 1640–1646, 2021. https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v13.11097

SOUSA, Í. L.; LIBERAL, M. M. C. Identificação das situações de riscos e aspectos preventivos para a síndrome de burnout nos gestores de saúde. **Revista Científica ACERTTE,** v. 4, n. 5, e45187, 2024. https://doi.org/10.63026/acertte.v4i5.187

SOUZA, E. O. M.; OLIVEIRA, M. M. **A síndrome de burnout entre os profissionais de enfermagem**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Associação Educacional Dom Bosco, Faculdade de Filosofia Ciências e Letras Dom Bosco.

YASMIN, K.; YAQOOB, A.; SARWER, H. Effect of cognitive behavioral therapy (CBT) based intervention on resilience and burnout among staff nurses working in critical care departments. **Pakistan Journal of Medical & Health Sciences**, v. 16, n. 3, p. 295–298, 2022. https://doi.org/10.53350/pjmhs22163295