

**SÍNDROME DE BURNOUT NO AMBIENTE DE TRABALHO****BURNOUT SYNDROME IN THE WORKPLACE****SÍNDROME DE BURNOUT EN EL LUGAR DE TRABAJO**

1<sup>1</sup> DA SILVA, Mayara Gonçalves.

**RESUMO**

O presente trabalho tem como finalidade aprofundar o conhecimento acerca da Síndrome de Burnout, identificando como se apresentam os sintomas e buscando tratamento para aliviar os sintomas. É uma condição séria que pode afetar a saúde e o bem-estar das pessoas e tem sido cada vez mais assumida como um problema de saúde ocupacional. Nos últimos anos foi verificado que houve um aumento na conscientização sobre a Síndrome de Burnout, e sua prevalência tem aumentado em diferentes setores e profissões. Em resumo, a Síndrome de Burnout é apontada como uma forma de estresse no trabalho que ocorre entre profissionais que lidam com qualquer tipo de cuidado e relacionamento interpessoal. A partir deste foi possível contribuir com a produção do conhecimento sobre a síndrome e assim levantar a discussão que pode culminar na prevenção. É um trabalho de revisão bibliográfica qualitativa, que tem o objetivo de compreender e conhecer. A Síndrome é uma condição séria que pode afetar a saúde e o bem-estar das pessoas e tem sido cada vez mais assumida como um problema de saúde ocupacional (Tamanho da Letra 10, – Arial – 250 palavras no máximo, espaço simples)

**Palavras-Chaves:** Síndrome; Burnout; Esgotamento mental; trabalho.

**ABSTRACT**

The purpose of this work is to deepen knowledge about Burnout Syndrome, identifying how the symptoms present and seeking treatment to alleviate the symptoms. It is a serious condition that can affect people's health and well-being and has increasingly been recognized as an occupational health problem. In recent years it has been seen that there has been an increase in awareness about Burnout Syndrome, and its prevalence has increased in different sectors and professions. In summary, Burnout Syndrome is identified as a form of stress at work that occurs among professionals who deal with any type of care and interpersonal relationships. From this it was possible to contribute to the production of knowledge about the syndrome and thus raise the discussion that could culminate in prevention. It is a qualitative bibliographic review work, which aims to understand and know. The syndrome is a serious condition that can affect people's health and well-being and has increasingly been seen as an occupational health problem.

**Keywords:** Syndrome; burnout; mental Exhaustion; Work.

**RESUMEN**

El propósito de este trabajo es profundizar en el conocimiento sobre el Síndrome de Burnout, identificando cómo se presentan los síntomas y buscando tratamiento para aliviarlos. Es una afección

---

<sup>1</sup> psicomaysilva@gmail.com 1, Faculdade Mauá GO/ Afilição. Orcid: 0009-0001-3020-5256

grave que puede afectar la salud y el bienestar de las personas y cada vez se reconoce más como un problema de salud ocupacional. En los últimos años se ha visto que ha habido un aumento de la concienciación sobre el Síndrome de Burnout, y ha aumentado su prevalencia en diferentes sectores y profesiones. En resumen, el Síndrome de Burnout se identifica como una forma de estrés laboral que se presenta entre los profesionales que se ocupan de cualquier tipo de cuidados y relaciones interpersonales. A partir de esto se pudo contribuir a la producción de conocimiento sobre el síndrome y así plantear la discusión que podría culminar en la prevención. Es un trabajo de revisión bibliográfica cualitativa, que tiene como objetivo comprender y conocer. El síndrome es una afección grave que puede afectar la salud y el bienestar de las personas y se ha visto cada vez más como un problema de salud ocupacional.

**Palabras clave:** Síndrome; Agotamiento; Agotamiento mental; trabajar.

## INTRODUÇÃO

O mercado de trabalho passa por diversos e constantes avanços que exige cada vez mais esforço do trabalhador para que consiga executar a sua função imposta, com isso o profissional é pressionado pelo próprio sistema econômico a aprimorarem frequentemente suas qualidades. Esse fato pode gerar tanto estresse físico, quanto psicológico ao indivíduo, caminhando assim para algum problema psicológico e o esgotamento mental.

O trabalho tem sido considerado como um esforço penoso e rotineiro ao empregado, pois o seu interesse volta-se para o aumento da qualidade e produção de mercadorias, desejando o lucro imediato. Essa permanente busca pela riqueza e pelo poder aumenta a exigência de qualidade e produtividade, trazendo insegurança e ansiedade para a maioria dos trabalhadores que são sempre avaliados a todo momento. (MASLACH apud LEITER, 1999).

O trabalho ocupa uma grande parcela de tempo das pessoas, então entende-se que o mesmo deveria trazer certa realização, o que nem sempre se concretiza. (DEJOURS, 1991; TRIGO et al, 2007). Por isso muitos trabalhadores se sentem cada vez mais esgotados, é pressionado pelo próprio sistema em busca de uma vida melhor, uma realização que nem sempre é correspondida.

Portanto, muitos dos trabalhadores são afetados por incertezas, frustrações e medos, provocados por diversos fatores, inclusive as dificuldades no exercício profissional. Tantas intimidações sociais acarretam para o trabalhador situações de estresse psíquico que comprometem sua qualidade de vida (MALASCH apud; LEITER, 1999).

Diante deste cenário, entra a Síndrome de Burnout entre os trabalhadores. O termo burnout foi usado primeiramente por Freudenberger, médico psicanalista que relatou este fenômeno como um sentimento de fracasso e exaustão causado por um exagerado desgaste de energia e recursos. Freudenberger completou seus estudos em 1975 e 1977, incluindo em seu significado com os comportamentos como fadiga, depressão, irritabilidade, aborrecimento, sobrecarga de trabalho, rigidez e inflexibilidade (FREUDENBERG, 1974; FRANÇA, 1987; PERLMAN & HARTMAN, 1982).

## OBJETIVO GERAL

Este trabalho tem como objetivo analisar a Síndrome de Burnout, contextualizando suas causas e consequências.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Aprofundar no conhecimento acerca da Síndrome de Burnout;
- Identificar como se apresentam os sintomas da Síndrome de Burnout;
- Descobrir quais os tratamentos para aliviar os sintomas da Síndrome
- 

### **JUSTIFICATIVA**

A Síndrome de Burnout é um tema de suma relevância, observamos que o mercado de trabalho está em constantes avanços a cada momento, e o trabalhador precisa se adequar aos avanços. Mas, a organização nem sempre ajuda na adaptação e o trabalhador pode desencadear a síndrome de burnout. E entendendo mais sobre a síndrome de burnout podemos entender os sintomas e prevenir um possível começo dos sintomas.

Burnout pode ter um impacto significativo na saúde física e mental das pessoas. A exaustão emocional prolongada pode levar a distúrbios do sono, problemas cardíacos, depressão e ansiedade. Ao reconhecer e tratar a síndrome de burnout, é possível preservar a saúde e o bem-estar dos indivíduos afetados.

A síndrome pode afetar diferentes profissionais e de qualquer faixa etária. Algumas atividades profissionais são mais dispostas ao seu desenvolvimento, como área de assistencialismo, professores e profissionais da saúde (apud Roncato, 2007). Segundo o Ministério da Saúde (2001), os profissionais que estão mais sujeitos são aqueles da área de serviços ou cuidadores, quando em contato direto com os usuários, como os trabalhadores da educação, da saúde, policiais, assistentes sociais e agentes penitenciários.

Portanto, é um tema de total relevância, observando que de fato atinge os trabalhadores e assim a sociedade, tem impacto significativo no psicológico das empresas e da sociedade como um todo. A perda de tristeza, as licenças médicas e os tratamentos necessários para lidar com o burnout resultam em custos financeiros. Ao prevenir e tratar o burnout, é possível reduzir esses custos e promover um ambiente de trabalho saudável.

### **METODOLOGIA**

O presente trabalho consiste em uma revisão bibliográfica qualitativa. A pesquisa qualitativa, de acordo com Minayo (2009), se ocupa com um nível de realidade que não pode ou não deveria ser quantificado, isto é, trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes. Por meio da pesquisa qualitativa, busca-se compreender a complexidade de fenômenos, fatos e processos particulares e específicos.

Partindo disso, sobre a síndrome de burnout, que tem o objetivo de compreender e conhecer. Para a elaboração do estudo foi usado as bases de pesquisa Google acadêmico, Scielo e Pepsic. Foram selecionados artigos que buscavam explicar sobre a síndrome de burnout, suas causas e

possíveis tratamentos. Foram excluídas produções científicas que falavam especificamente de uma só profissão.

A seleção das fontes seguiu critérios de inclusão bibliográfica relacionados à temática, excluindo informações não pertinentes. As palavras-chave "Síndrome", "Burnout", "Esgotamento" e "Trabalho" foram utilizadas nas buscas. Na amostragem dos artigos foram selecionados 10 artigos, para a fundamentação e conhecimento do tema que explicam e contextualizam sobre a Síndrome de Burnout.

## **DESCRIÇÃO DAS TEORIAS ABORDADAS NESTE ARTIGO:**

### **A SÍNDROME DE BURNOUT**

Burnout é uma expressão inglesa para designar aquilo que deixou de funcionar por exaustão de energia (FRANÇA, 1987). O termo burnout foi utilizado inicialmente em 1974, por Freudenberger, um médico psicanalista, descrevendo o mesmo como um sentimento de fracasso e cansaço causado por um exagerado desgaste de energia e recursos. (FRANÇA, 1987; PERLMAN E HARTMAN, 1982).

Maslach & Leiter (1999), pioneiras nos estudos empíricos, o explicaram inicialmente como um processo em que ocorre perda de criatividade e como uma reação de tédio e aborrecimento.

Os primeiros estudos foram feitos a partir de experimentos pessoais de autores, estudos de casos, estudos exploratórios, observações, entrevistas ou narrativas baseadas em programas e populações específicas (LEITER apud MASLACH, 1999; apud CORDES apud DOUGHERTY, 1993).

O interesse por este campo nas últimas décadas aumentou devido a três fatores, sendo eles o primeiro foi a importância de melhoria da qualidade de vida e as modificações introduzidas no conceito de saúde pela OMS. O segundo fator foi o aumento da demanda e das exigências da população com relação aos serviços sociais, educativos e de saúde. E por último a conscientização de pesquisadores, Órgãos públicos e serviços clínicos com relação ao fenômeno, entendendo a necessidade de aprofundar os estudos e a prevenção da sua sintomatologia. (BENEVIDES-PEREIRA, 2001).

Embora ainda não haja um consenso sobre a definição de Burnout, a proposta por Maslach e colaboradores tem sido a mais aceita e utilizada por pesquisadores e estudiosos sobre o tema. Burnout tem sido definido como um fenômeno multidimensional, formado por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e diminuição do sentimento de realização profissional do trabalho. (MASLACH apud LEITER, 1999). Entende-se por exaustão emocional o esgotamento dos recursos emocionais, morais e psicológicos da pessoa. A despersonalização é uma distanciação afetiva ou indiferença emocional em relação aos outros. A realização pessoal é uma diminuição dos sentimentos de competência e de prazer associado ao desempenho profissional.

Em resumo, a Síndrome de Burnout é apontada como uma forma de estresse no trabalho que ocorre entre profissionais que lidam com qualquer tipo de cuidado, geralmente as profissões que envolvem serviços, tratamento ou educação, onde há uma relação de cuidado e atenção direta com outras pessoas. (MASLACH apud LEITER, 1999). Mas é um fenômeno que afeta praticamente todas as profissões, tendo em vista que todas possuem algum tipo de contato interpessoal.

## **OS SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT**

O problema do desgaste dos trabalhadores é um problema do ambiente de trabalho e da maneira como ele está organizado. Fatores como excesso de trabalho, falta de controle, falta de recompensa, falta de união, falta de imparcialidade e conflito de valores dentro de uma organização, são apenas alguns dos acontecimentos que vem afligindo o bem estar físico e mental dos trabalhadores. Deixando desta forma, o aparecimento de estresse ocupacional e burnout. O que tem causado grandes preocupações no ambiente organizacional em virtude das consequências. (MASLACH apud LEITER, 1999).

Os sintomas que são mais característicos da Síndrome de Burnout são: exaustão emocional e distanciamento afetivo. A exaustão emocional abrange sentimentos de falta de esperança, solidão, depressão, raiva, falta de paciência, irritação, tensão, diminuição da empatia. O distanciamento afetivo pode provocar a sensação de alienação referente aos outros. (TRIGO ET AL apud 2007). Há sentimento também de baixa realização profissional e baixa satisfação com o trabalho.

Os sintomas do burnout podem ser de caráter psicossomático, psicológico e comportamental e geralmente produzem consequências negativas nos pontos individual, profissional e social (ZANATTA & LUCCA, 2015). Em geral, os indivíduos se apresentam emocionalmente e fisicamente exaustos, estão constantemente irritados, ansiosos ou tristes. Além disso, as frustrações emocionais podem acarretar em úlceras, insônias, dores de cabeça e hipertensão, além do abuso do uso de álcool e medicamentos, assim promovendo conflitos familiares e sociais. (CARLOTTO,2002).

Em termos conceituais, a exaustão emocional, presente nesta síndrome, é definida pela diminuição ou falta de energia e sensação de esgotamento de recursos. Enquanto que, a despersonalização se manifesta como uma falta de sensibilidade emocional levando ao distanciamento, a impessoalidade, a desmotivação, a alienação e egoísmo. Mesmo que as pessoas achem que o profissional é bem sucedido, este tem uma autoavaliação negativa em relação às suas atividades laborais, isso provoca um sentimento de inadequação pessoal e profissional (Rissardo apud & Gasparino, 2013; Sé, et al., 2020).

## **O TRATAMENTO**

A sobrecarga de trabalho é igualmente descrita como sendo um outro fator de estresse que pode conduzir o profissional a Burnout. Sendo o acompanhamento de muitos clientes pode significar menos tempo para cada um deles e deste modo um atendimento menos adequado e um fracasso dos seus objetivos. (MASLACH apud LEITER, 1999).

O tratamento geralmente é feito através de medicamentos e psicoterapia. Atividades físicas e tratamentos alternativos também vem ganhando destaque em caso de estresse. Outra questão muito importante levantada pelo trabalhador é o cuidado pessoal, que pode incluir meditação, tirar férias, reservar um tempo para conversar com um colega de trabalho ou apenas se envolver em outras tarefas além da terapia (OSER, et al., 2013).

Neste contexto é importante incluir atividades para aumentar a autoconsciência dos profissionais e para melhorar sua resiliência e envolvimento com seu trabalho e profissão (National Academy of Medicine apud Iserson, 2018). Trabalhar a valorização do trabalho e a importância de sua

realização, contribuem para que as pessoas suportem uma maior carga de trabalho e se sintam recompensados por seus esforços (MASLACH apud, SCHAUFELI apud LEITER, 2001).

## CONCLUSÃO

A Síndrome de Burnout é um estado de exaustão física, emocional e mental associado ao trabalho persistente. É uma condição séria que pode afetar a saúde e o bem-estar das pessoas e tem sido cada vez mais assumida como um problema de saúde ocupacional. O Objetivo que foi buscado neste estudo foi aprofundar e conhecer e entender sobre a Síndrome e foi atingido neste trabalho, buscando contribuir o conhecimento sobre a síndrome e assim fazendo uma prevenção. As limitações foram poucos artigos falando sobre possíveis tratamentos. Nos últimos anos podemos verificar que houve um aumento na conscientização sobre a Síndrome de Burnout, e sua prevalência tem aumentado em diferentes setores e profissões. Isso pode ser atribuído a uma série de fatores, como a pressão crescente no trabalho, a natureza competitiva da sociedade moderna e os constantes avanços no mundo digital.

Em resumo, a Síndrome de Burnout é um desafio complexo que afeta muitas pessoas em todo o mundo. Mas ainda sim precisa ser estudada mais profundamente e ampliar os estudos.. A conscientização, a prevenção e o tratamento adequado são fundamentais para lidar com esse problema e promover o bem-estar no local de trabalho e na vida pessoal.

## REFERÊNCIAS

1. BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. *Boletim de psicologia*, v. 62, n. 137, p. 155-168, 2012.
2. CAIXETA, Natália Caroline et al. A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 1, p. 593-610, 2021.
3. CÂNDIDO, Jéssica; SOUZA, LR de. Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. *Psicologia. pt*, v. 28, p. 1-12, 2017.
4. CARDOSO, Hugo Ferrari et al. Síndrome de burnout: Análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017.
5. CARLOTTO, Mary Sandra; GOBBI, Maria Dolores. Síndrome de Burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho. *Aletheia*, v. 10, p. 103-114, 1999.
6. CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. *Psico*, v. 39, n. 2, 2008.
7. DE LIMA, Suiane dos Santos Fialho; DOLABELA, Maria Fâni. Estratégias usadas para a prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 5, p. e11110514500-e11110514500, 2021.
8. MASLACH apud LEITER,1999 PAGANINI, Daiani Damiani. Síndrome de burnout. 2011.
9. PERLMAN, Baron & HARTMAN Alan. Burnout: Sumary and future research. *Human Relations*, 35(4), 283-305, 1982.

10. TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 34, p. 223-233, 2007.
11. ZANATTA, Aline Bedin; LUCCA, Sergio Roberto de. Prevalência da síndrome de burnout em profissionais da saúde de um hospital oncohematológico infantil. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 49, p. 0253-0258, 2015.