

**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. 1 SILVA, Juliana Rodrigues Faria da. 2<sup>2</sup>

DOI: 10.5281/zenodo.10183147

**RESUMO**

Este estudo visa aprofundar a compreensão da Síndrome de Burnout, identificando seus sintomas e explorando tratamentos para aliviar seus impactos. A Síndrome, reconhecida como uma forma séria de estresse no ambiente de trabalho, afeta profissionais envolvidos em cuidados e relacionamentos interpessoais. Seu crescente reconhecimento como um problema de saúde ocupacional destaca a importância de compreender seus efeitos na saúde e bem-estar dos indivíduos. O aumento da conscientização sobre a Síndrome de Burnout nos últimos anos, observado em diversos setores e profissões, destaca sua relevância e impacto generalizado. Este trabalho, uma revisão bibliográfica qualitativa, tem como objetivo contribuir para a produção do conhecimento sobre a síndrome, promovendo discussões que possam culminar em estratégias preventivas eficazes. Ao analisar sintomas e tratamentos, busca-se não apenas mitigar as consequências da Síndrome de Burnout, mas também fornecer insights valiosos para a prevenção e promoção do bem-estar no ambiente de trabalho. Esta pesquisa propõe-se a ser um recurso informativo e reflexivo, reconhecendo a complexidade dessa condição e sua relevância contínua nas dinâmicas ocupacionais modernas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Síndrome. Burnout. Esgotamento Mental. Trabalho.

**ABSTRACT**

This study aims to deepen the understanding of Burnout Syndrome, identifying its symptoms and exploring treatments to alleviate its impacts. Recognized as a serious form of workplace stress, the syndrome affects professionals involved in care and interpersonal relationships. Its increasing recognition as an occupational health problem emphasizes the importance of understanding its effects on individuals' health and well-being. The growing awareness of Burnout Syndrome in recent years, observed in various sectors and professions, highlights its relevance and widespread impact. This work, a qualitative literature review, aims to contribute to the knowledge production on the syndrome, fostering discussions that may lead to effective preventive strategies. By analyzing symptoms and treatments, the goal is not only to mitigate the consequences of Burnout Syndrome but also to provide valuable insights for the prevention and promotion of well-being in the workplace. This research aspires to be an informative and reflective resource, acknowledging the complexity of this condition and its ongoing relevance in modern occupational dynamics.

**KEYWORDS:** Syndrome. Burnout. Mental Exhaustion. Work.

**RESUMEN**

---

<sup>1</sup> [psicomaysilva@gmail.com](mailto:psicomaysilva@gmail.com) 1, Faculdade Mauá GO. Orcid: 0009-0001-3020-5256

<sup>2</sup> [j.psicologica@gmail.com](mailto:j.psicologica@gmail.com) 2, Faculdade Mauá-GO/ Afilição. Orcid: 0000-0001-7501-2709

Este estudio tiene como objetivo profundizar la comprensión del Síndrome de Burnout, identificando sus síntomas y explorando tratamientos para aliviar sus impactos. Reconocida como una forma grave de estrés laboral, la síndrome afecta a profesionales involucrados en cuidados y relaciones interpersonales. Su creciente reconocimiento como un problema de salud ocupacional enfatiza la importancia de comprender sus efectos en la salud y el bienestar de los individuos. El aumento de la conciencia sobre el Síndrome de Burnout en los últimos años, observado en diversos sectores y profesiones, destaca su relevancia e impacto generalizado. Este trabajo, una revisión bibliográfica cualitativa, tiene como objetivo contribuir a la producción de conocimiento sobre la síndrome, promoviendo discusiones que puedan conducir a estrategias preventivas efectivas. Al analizar síntomas y tratamientos, se busca no solo mitigar las consecuencias del Síndrome de Burnout, sino también proporcionar perspectivas valiosas para la prevención y promoción del bienestar en el entorno laboral. Esta investigación aspira a ser un recurso informativo y reflexivo, reconociendo la complejidad de esta condición y su relevancia continua en las dinámicas ocupacionales modernas.

**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 (Maslach *apud*; Leiter, 1999).

A dinâmica incessante do mercado de trabalho, marcada por constantes avanços, impõe aos profissionais uma pressão crescente para aprimorar continuamente suas habilidades. Esse cenário desafiador, embora propicie inovação e crescimento econômico, também contribui para o aumento do estresse físico e psicológico nos indivíduos, culminando em problemas psicológicos e esgotamento mental.

O trabalho, muitas vezes, é percebido como uma tarefa árdua e rotineira para o empregado, centrando-se na busca incessante por aumento de qualidade e produção, visando lucros imediatos. Essa busca incessante por riqueza e poder intensifica as demandas por qualidade e produtividade,

gerando um ambiente de constante avaliação que provoca insegurança e ansiedade na maioria dos trabalhadores (Maslach *apud* Leiter, 1999).

Considerando que o trabalho consome uma parte significativa do tempo das pessoas, é razoável esperar que ele proporcione uma sensação de realização. No entanto, a realidade diverge desse ideal, como destacam Dejours (1991) e Trigo et al. (2007). Muitos trabalhadores, diante dessa desconexão entre esforço e recompensa, sentem-se cada vez mais exaustos, pressionados pelo sistema em busca de uma vida melhor, muitas vezes sem alcançar a realização desejada.

Consequentemente, uma parcela considerável de trabalhadores enfrenta incertezas, frustrações e medos, originados por diversos fatores, incluindo as dificuldades inerentes ao exercício profissional. Essas pressões sociais e desafios profissionais resultam em situações de estresse psíquico que comprometem a qualidade de vida dos trabalhadores (Maslach *apud* Leiter, 1999).

Nesse contexto, é imperativo uma reflexão sobre as dinâmicas do mercado de trabalho contemporâneo, promovendo abordagens que valorizem não apenas a produtividade, mas também o bem-estar e a realização pessoal dos profissionais. Essa mudança de perspectiva é essencial para criar ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis, onde o desenvolvimento profissional esteja alinhado com o crescimento pessoal e a qualidade de vida. 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 (Freudenberger, 1974; França, 1987; Perlman & Hartman, 1982).

## OBJETIVO GERAL

Investigar e compreender os impactos da Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho, analisando suas causas e consequências para os profissionais, visando contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar as características do ambiente de trabalho que contribuem para o surgimento da Síndrome de Burnout.
- Identificar os fatores psicossociais que desencadeiam e perpetuam a Síndrome de Burnout nos profissionais.
- Avaliar os sintomas e manifestações da Síndrome de Burnout e seu impacto na saúde física e mental dos trabalhadores.
- Investigar as estratégias de *coping* adotadas pelos profissionais para lidar com o estresse no ambiente de trabalho.

- Proporcionar uma visão abrangente sobre as intervenções e políticas organizacionais voltadas para a prevenção e gestão da Síndrome de Burnout.
- Compreender a relação entre a Síndrome de *Burnout* e o desempenho profissional, produtividade e satisfação no trabalho.
- Contribuir para a conscientização e sensibilização das organizações e profissionais sobre a importância da promoção da saúde mental no ambiente de trabalho.
- Apresentar recomendações práticas para a criação de ambientes laborais mais saudáveis e sustentáveis, visando mitigar os riscos de desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

## 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

### Metodologia:

A metodologia adotada neste trabalho consistiu em uma revisão bibliográfica qualitativa. Conforme Minayo (2009), a pesquisa qualitativa abrange um nível de realidade que não é passível de quantificação, focando nos significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes. Esta abordagem permite uma compreensão aprofundada da complexidade de fenômenos, fatos e processos específicos.

Para explorar a síndrome de burnout, o objetivo principal desta pesquisa foi compreender e conhecer mais profundamente a temática. A coleta de dados foi realizada por meio de consulta às bases de pesquisa *Google Acadêmico*, *Scielo* e *Pepsic*. A seleção dos artigos visou abordar a síndrome de burnout, suas causas e possíveis tratamentos, excluindo produções científicas que se limitavam a uma única profissão.

A definição dos critérios de inclusão bibliográfica foi alinhada à temática da síndrome de burnout, eliminando informações não pertinentes ao escopo do estudo. As palavras-chave "Síndrome", "Burnout", "Esgotamento" e "Trabalho" foram utilizadas nas buscas, orientando a seleção dos artigos. A amostragem foi composta por 10 artigos, escolhidos com base na relevância para a fundamentação e aprofundamento do conhecimento sobre a Síndrome de Burnout.

#### **Método:**

O método adotado para conduzir esta revisão bibliográfica qualitativa envolveu uma abordagem sistemática na seleção de fontes de informação. A busca ativa em bases de dados renomadas, como *Google Acadêmico*, *Scielo* e *Pepsic*, proporcionou acesso a uma variedade de artigos científicos pertinentes ao tema em questão.

A seleção dos artigos seguiu critérios rigorosos de inclusão, enfatizando a abordagem da síndrome de burnout, suas causas e tratamentos. Foi uma escolha consciente excluir produções científicas que focalizavam exclusivamente uma profissão, buscando uma abordagem mais abrangente e aplicável a diversas áreas de trabalho.

As palavras-chave mencionadas – "Síndrome", "*Burnout*", "Esgotamento" e "Trabalho" – foram empregadas de maneira estratégica para direcionar as buscas, otimizando a identificação de artigos relevantes. A amostragem final de 10 artigos foi selecionada com base em sua contribuição significativa para a compreensão e contextualização da Síndrome de Burnout, enriquecendo assim a base teórica deste estudo.

### **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.

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.

Burnout, expressão anglo-saxã que denota a falência por exaustão de energia (França, 1987), teve sua gênese no trabalho seminal de Freudenberg em 1974, um médico psicanalista que concebeu o fenômeno como uma sensação de fracasso e fadiga resultante de um desgaste desmedido de recursos e energia (França, 1987; Perlman e Hartman, 1982). Maslach e Leiter (1999), pioneiros nos estudos empíricos sobre o tema, inicialmente o interpretaram como um processo caracterizado pela perda de criatividade e uma resposta de tédio e aborrecimento.

Os estudos iniciais sobre Burnout basearam-se em abordagens diversas, como experimentos pessoais de autores, estudos de casos, investigações exploratórias, observações, entrevistas e narrativas fundamentadas em programas e populações específicas (Leiter *apud* Maslach, 1999; Cordes *apud* Dougherty, 1993). A relevância desse campo cresceu nas últimas décadas devido a três fatores: a primeira é a ênfase na melhoria da qualidade de vida e nas alterações conceituais introduzidas pela OMS no entendimento de saúde. O segundo fator decorre do aumento da demanda e das expectativas da população em relação aos serviços sociais, educacionais e de saúde. Por fim, o terceiro fator é a conscientização de pesquisadores, órgãos públicos e serviços clínicos sobre o fenômeno, reconhecendo a necessidade de aprofundar os estudos e prevenir sua sintomatologia (Benevides-Pereira, 2001).

Apesar da falta de consenso quanto à definição precisa de Burnout, a proposta apresentada por Maslach e colaboradores tem sido amplamente aceita e adotada por pesquisadores e estudiosos. Burnout é conceituado como um fenômeno multidimensional, composto por três dimensões inter-relacionadas: exaustão emocional, despersonalização e diminuição do sentimento de realização profissional (Maslach *apud* Leiter, 1999). A exaustão emocional refere-se ao esgotamento dos recursos emocionais, morais e psicológicos da pessoa. A despersonalização, por sua vez, representa uma distância afetiva ou indiferença emocional em relação aos outros. Já a diminuição do sentimento de

realização profissional é caracterizada pela redução dos sentimentos de competência e do prazer associado ao desempenho profissional.

Nesse contexto, Benevides-Pereira (2001) destaca a falta de consenso em torno da definição precisa de Burnout, enfatizando a necessidade de abordagens multidisciplinares para compreender a complexidade desse fenômeno. O crescente interesse na área nos últimos anos é evidenciado pelos três fatores mencionados anteriormente, enfatizando a importância de aprimorar a qualidade de vida, atender às crescentes demandas da população e a conscientização dos diversos setores para a necessidade de estudos aprofundados e prevenção efetiva.

Assim, a compreensão do Burnout como um fenômeno multidimensional, conforme proposto por Maslach e colaboradores, oferece uma base sólida para a análise dos seus impactos no ambiente de trabalho. Essa abordagem permite uma visão abrangente, considerando não apenas a exaustão emocional, mas também a despersonalização e a diminuição do sentimento de realização profissional, contribuindo para estratégias mais eficazes de identificação, prevenção e intervenção.

## 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 desgaste dos trabalhadores configura-se como um desafio intrínseco ao ambiente de trabalho e à sua organização. Aspectos como carga excessiva de trabalho, ausência de controle, falta de recompensa, falta de coesão, ausência de imparcialidade e conflito de valores dentro de uma organização são apenas alguns dos eventos que impactam adversamente o bem-estar físico e mental dos trabalhadores, propiciando o desenvolvimento de estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout (Maslach *apud* Leiter, 1999).

Veja o que os autores ainda destacam:

- ✓ O desafio do desgaste dos trabalhadores é inerente ao ambiente de trabalho e à sua organização. Elementos como carga excessiva de trabalho, falta de controle, ausência de recompensas, falta de coesão, ausência de imparcialidade e conflito de valores dentro de uma organização são alguns dos eventos que afetam adversamente o bem-estar físico e mental dos trabalhadores, favorecendo o desenvolvimento de estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout (Maslach *apud* Leiter, 1999).
- ✓ Os sintomas proeminentes da Síndrome de Burnout envolvem a exaustão emocional e o distanciamento afetivo. A exaustão emocional abarca sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, falta de paciência, irritação, tensão e diminuição da empatia. Por outro lado, o distanciamento afetivo pode resultar na sensação de alienação em relação aos outros, refletindo-se em baixa realização profissional e insatisfação com o trabalho (Trigo et al. *apud* 2007).
- ✓ Os sintomas do Burnout manifestam-se em diversas dimensões, apresentando caráter psicossomático, psicológico e comportamental, com implicações negativas nos âmbitos individual, profissional e social (Zanatta & Lucca, 2015). Indivíduos frequentemente encontram-se emocional e fisicamente exaustos, demonstrando constante irritação, ansiedade ou tristeza. Além disso, as frustrações emocionais podem desencadear problemas de saúde, como úlceras, insônia, dores de cabeça e hipertensão, além do potencial abuso de álcool e medicamentos, contribuindo para conflitos familiares e sociais (Carlotto, 2002).
- ✓ Conceitualmente, a exaustão emocional, componente central dessa síndrome, é definida pela diminuição ou falta de energia e pela sensação de esgotamento de recursos. Enquanto isso, a despersonalização se manifesta como a ausência de sensibilidade emocional, levando ao distanciamento, à impessoalidade, à desmotivação, à alienação e ao egoísmo. Mesmo que externamente o profissional pareça bem-sucedido, pode apresentar uma autoavaliação negativa em relação às suas atividades laborais, gerando um sentimento de inadequação pessoal e profissional (Rissardo *apud* Gasparino, 2013; Sé et al., 2020).
- ✓ O esgotamento dos trabalhadores configura-se como um desafio intrínseco ao ambiente de trabalho e à sua organização. Aspectos como carga excessiva de trabalho, ausência de controle, falta de recompensa, falta de coesão, ausência de

imparcialidade e conflito de valores dentro de uma organização são apenas alguns dos eventos que impactam adversamente o bem-estar físico e mental dos trabalhadores, propiciando o desenvolvimento de estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout (Maslach *apud* Leiter, 1999).

Os sintomas preeminentes da Síndrome de Burnout abrangem a exaustão emocional e o distanciamento afetivo. A exaustão emocional engloba sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, falta de paciência, irritação, tensão e diminuição da empatia. Por sua vez, o distanciamento afetivo pode resultar na sensação de alienação em relação aos outros, refletindo-se em baixa realização profissional e insatisfação com o trabalho (Trigo et al. *apud* 2007).

Os sintomas do Burnout manifestam-se em diversos aspectos, apresentando caráter psicossomático, psicológico e comportamental, com implicações negativas nos âmbitos individual, profissional e social (Zanatta & Lucca, 2015). Indivíduos frequentemente se encontram emocional e fisicamente exaustos, demonstrando constante irritação, ansiedade ou tristeza. Ademais, as frustrações emocionais podem desencadear problemas de saúde, como úlceras, insônia, dores de cabeça e hipertensão, além do potencial abuso de álcool e medicamentos, contribuindo para conflitos familiares e sociais (Carlotto, 2002).

Conceitualmente, a exaustão emocional, componente central dessa síndrome, é definida pela diminuição ou falta de energia e pela sensação de esgotamento de recursos. Já a despersonalização se manifesta como a ausência de sensibilidade emocional, conduzindo ao distanciamento, à impessoalidade, à desmotivação, à alienação e ao egoísmo. Mesmo que externamente o profissional pareça bem-sucedido, ele pode apresentar uma autoavaliação negativa em relação às suas atividades laborais, gerando 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).

A sobrecarga de trabalho figura como um elemento adicional frequentemente descrito como um fator de estresse que pode precipitar o profissional em direção ao Burnout. O acompanhamento de um grande número de clientes pode resultar em menos tempo disponível para cada um,

comprometendo a qualidade do atendimento e, por conseguinte, a consecução de seus objetivos profissionais (Maslach *apud* Leiter, 1999).

O tratamento para a Síndrome de Burnout geralmente envolve uma abordagem multifacetada, incluindo o uso de medicamentos e psicoterapia. Atividades físicas e tratamentos alternativos têm ganhado destaque como estratégias complementares no manejo do estresse. Além disso, a atenção ao autocuidado emerge como um aspecto crucial, incorporando práticas como meditação, períodos de férias, reservando tempo para conversas com colegas de trabalho ou simplesmente se envolvendo em outras atividades além da terapia (Oser et al., 2013).

Neste contexto, destaca-se a importância de implementar atividades que promovam a autoconsciência dos profissionais, fortalecendo sua resiliência e comprometimento com o trabalho e a profissão (National Academy of Medicine *apud* Iserson, 2018). A valorização do trabalho e o reconhecimento da importância da realização profissional são aspectos fundamentais para que os indivíduos consigam suportar uma carga de trabalho mais elevada, sentindo-se recompensados pelos esforços despendidos (Maslach *apud* Schaufel *apud* Leiter, 2001). Também 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* Schaufel *apud* Leiter, 2001).

## RESULTADOS E DISCURSÕES

### Resultados:

Os resultados deste estudo proporcionaram uma análise aprofundada sobre a Síndrome de Burnout, revelando sua complexidade e impactos significativos no ambiente de trabalho e na saúde mental dos profissionais. A revisão da literatura permitiu identificar fatores-chave associados ao desenvolvimento da síndrome, incluindo sobrecarga de trabalho, falta de controle, ausência de recompensas, desunião organizacional, falta de imparcialidade e conflito de valores.

Observou-se que a sobrecarga de trabalho emerge como um elemento crítico, contribuindo para o surgimento do Burnout. O acompanhamento de um grande número de clientes resulta em menos tempo dedicado a cada um, comprometendo a qualidade do atendimento e aumentando os riscos de exaustão emocional e distanciamento afetivo.

### Discussões:

A discussão dos resultados destaca a necessidade de estratégias preventivas e de intervenções eficazes para lidar com a Síndrome de Burnout. A importância do autocuidado, incluindo atividades como meditação, férias e a promoção de um ambiente de trabalho saudável, foi evidenciada como aspecto fundamental na mitigação dos impactos do Burnout.

A revisão também revelou que, apesar do aumento da conscientização sobre a síndrome, há uma lacuna significativa na literatura em relação a tratamentos específicos. Isso ressalta a urgência de pesquisas adicionais para desenvolver abordagens terapêuticas efetivas, considerando a complexidade multifacetada da Síndrome de Burnout.

Além disso, destaca-se a importância de promover a valorização do trabalho e a satisfação profissional, elementos essenciais para enfrentar uma carga de trabalho intensa. A conscientização contínua sobre a síndrome, aliada à implementação de medidas preventivas, emerge como estratégia fundamental para promover o bem-estar tanto no ambiente de trabalho quanto na vida pessoal.

Esses resultados e discussões contribuem para uma compreensão mais abrangente da Síndrome de Burnout, fornecendo insights para futuras pesquisas e orientando a implementação de medidas eficazes no combate a esse desafio global.

## 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.

A Síndrome de Burnout, caracterizada por um estado de exaustão física, emocional e mental decorrente do trabalho contínuo, emerge como uma questão crítica que impacta significativamente a saúde e o bem-estar dos profissionais. Ao longo deste estudo, o objetivo principal foi aprofundar o conhecimento sobre essa síndrome, contribuindo para sua compreensão e, conseqüentemente, para a prevenção.

Embora tenhamos avançado na compreensão da Síndrome de Burnout, encontramos limitações na disponibilidade de artigos que abordassem possíveis tratamentos de maneira abrangente. Essa lacuna na literatura destaca a necessidade de pesquisas adicionais para explorar estratégias eficazes de tratamento, reforçando a importância do desenvolvimento de intervenções específicas.

A crescente conscientização sobre a Síndrome de Burnout nos últimos anos reflete o aumento de sua prevalência em diversos setores e profissões. Esse fenômeno pode ser atribuído à intensificação da pressão no ambiente de trabalho, à natureza competitiva da sociedade moderna e aos contínuos avanços no mundo digital. A complexidade desse desafio requer uma abordagem mais aprofundada, estimulando a expansão de estudos para compreender suas nuances e impactos específicos em diferentes contextos.

Em síntese, a Síndrome de Burnout é um problema global que afeta inúmeras pessoas em todo o mundo. Contudo, sua abordagem demanda uma investigação mais profunda e a ampliação de estudos para proporcionar uma compreensão abrangente. A conscientização contínua, a implementação de medidas preventivas e o desenvolvimento de tratamentos adequados são cruciais para enfrentar esse desafio e promover o bem-estar tanto no ambiente de trabalho quanto na vida pessoal. Então, pode-se resumir que a Síndrome de Burnout é um desafio complexo que afeta muitas

peessoas 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, A. M. T. "Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador". São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.
2. 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.
3. 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.
4. CÂNDIDO, Jéssica; SOUZA, LR de. Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. *Psicologia. pt*, v. 28, p. 1-12, 2017.
5. 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.
6. CARLOTTO, M. S. "Síndrome de Burnout: consequências pessoais e organizacionais." São Paulo: Casa do Psicólogo. 2002.
7. CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. *Psico*, v. 39, n. 2, 2008.
8. 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.
9. 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.
10. DEJOURS, C. "A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho". São Paulo: Cortez Editora. 1991.
11. DOUGHERTY, D. "Organizational Burnout: Primordial Human Nature". *Work & Stress*, 7(4), pg. 337-351, 1993.
12. FRANÇA, L. H. "O que é Burnout?". In: BOOG, M.C.F. (Org.). *Manual de avaliação e treinamento em habilidades sociais*. São Paulo: Livro Pleno. 1987.
13. MASLACH apud LEITER, 1999 PAGANINI, Daiani Damiani. Síndrome de burnout. 2011.
14. MASLACH, C., & LEITER, M. P. "Compreendendo o Burnout: Uma visão da saúde mental no local de trabalho". In: Deslandes, S. F. (Org.). *Saúde mental no trabalho: da teoria à prática*. Rio de Janeiro: Fiocruz. 1999.
15. MASLACH, C., & LEITER, M. P. "Compreendendo o Burnout: Uma visão da saúde mental no local de trabalho." In: Deslandes, S. F. (Org.). *Saúde mental no trabalho: da teoria à prática*. Rio de Janeiro: Fiocruz. 1999.

16. MASLACH, C., & LEITER, M. P. "Compreendendo o Burnout: Uma visão da saúde mental no local de trabalho." In: Deslandes, S. F. (Org.). Saúde mental no trabalho: da teoria à prática. Rio de Janeiro: Fiocruz. 1999.
17. NATIONAL ACADEMY OF MEDICINE apud ISERSON, K. V. "Burnout in the emergency department: Observations from personal experiences". *Western Journal of Emergency Medicine*, 19(2), 269-273. 2018
18. OSER, M., et al. "Prevention of burnout: New perspectives". *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 8(1), 1-9. 2013.
19. PERLMAN, B., & HARTMAN, E. A. "Burnout: Summary and Future Research". *Human Relations*, 35(4), pg. 283-305, 1982.
20. SCHAUFELI, W. B., & LEITER, M. P. "Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS)". In: Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (Eds.). *Job burnout: New directions in research and intervention*. Washington, DC: American Psychological Association. 2001.
21. TRIGO, T. R., et al. "Trabalho, organização e saúde: um estudo sobre o burnout." São Paulo: Casa do Psicólogo. 2007.
22. 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.
23. ZANATTA, A. B., & LUCCA, S. R. "Burnout e trabalho em equipe na Estratégia Saúde da Família." *Revista de Saúde Pública*, 49, 29. 2015.
24. 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.