

# OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS PELA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS NO MERCADO DE TRABALHO

THE PSYCHOLOGICAL IMPACTS CAUSED BY THE BURNOUT SYNDROME IN PROFESSIONALS IN THE LABOR MARKET

**Aline Cristine Sousa Nogueira de Oliveira<sup>1</sup>**

**Larissa Mara de Oliveira<sup>2</sup>**

**Leonardo César Borges Fernandes<sup>3</sup>**

**Matheus Corgozinho Nunes<sup>4</sup>**

**Sarah Moreira Fonseca<sup>5</sup>**

**Sávio Junio da Silva<sup>6</sup>**

**Tauan Fellipe Fernandes Teixeira<sup>7</sup>**

**Vitor Garcia Morgado<sup>8</sup>**

## RESUMO

O presente artigo tem como objetivo analisar a partir de um referencial bibliográfico os impactos causados pela Síndrome de Burnout na vida dos profissionais no mercado de trabalho, explorando os sintomas comuns, os tratamentos oferecidos e as causas. Ao final da pesquisa, o conhecimento adquirido será compartilhado na rede social Instagram com o intuito de que o maior número possível de pessoas tenha acesso ao projeto.

**PALAVRAS-CHAVE:** Síndrome de Burnout, mercado de trabalho, adoecimento mental.

## ABSTRACT

This article aims to analyze, from a bibliographical reference, the impacts caused by the Burnout Syndrome in the lives of professionals in the labor market, exploring the common symptoms, the treatments offered and the causes. At the end of the research, the acquired knowledge will be shared on the Instagram social network with the intention that as many people as possible have access to the project.

**KEYWORDS: SUMMARY:** psychological duty, clinic-school, mental health, students.

---

<sup>1</sup> Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>2</sup> Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>3</sup> Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>4</sup> Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>5</sup> Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>6</sup> Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>7</sup> Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

<sup>8</sup> Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é identificada quando um profissional atinge um estado de exaustão extrema ou quando o seu limite é alcançado. Contudo, é importante ressaltar que essa síndrome se distingue da depressão, do estresse comum e da ansiedade por sua estreita associação com o ambiente de trabalho. Para ser diagnosticado com Síndrome de Burnout, é essencial que a exaustão física, mental e emocional esteja diretamente relacionada às atividades laborais.

De acordo com Trigo et al (2007), a terminologia burnout vem de um jargão inglês, que representa: “aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia”. Pode-se perceber que o trabalho ocupa uma grande parte do tempo das pessoas, então entende-se que o mesmo deveria trazer certa realização e leveza, o que nem sempre é apresentado dentro das instituições e dentro do sistema capitalista (TRIGO et al, 2007).

Possivelmente, muitas pessoas já ouviram a conhecida frase "O trabalho dignifica o homem". Entretanto, de acordo com as ideias de Dejours (1992), o trabalho exerce um impacto direto no aparelho psíquico do ser humano. Através de suas análises, observou-se que o ambiente e a dinâmica do trabalho muitas vezes desconsideram as experiências pessoais de cada trabalhador, gerando assim um conflito que pode resultar em disfunções tanto a nível individual quanto organizacional.

De acordo com Pina (2004), a síndrome de burnout tem ganhado cada vez mais atenção por parte dos pesquisadores. Alguns a associam ao estresse profissional, enquanto outros a consideram um resultado desse mesmo estresse. No entanto, é importante destacar que o burnout não deve ser confundido com o estresse, a depressão, o tédio ou o aborrecimento, assim como não se assemelha aos "eventos de vida", à crise de meia-idade ou à insatisfação profissional, embora esteja intimamente relacionado com esta última.

Os estudos sobre burnout tiveram início com os profissionais que pela natureza de seu trabalho necessitavam manter contato direto e constante com outras pessoas, ou seja, profissionais de serviços de saúde. Talvez por estes profissionais serem mais afetados por este tipo de síndrome, pois possuem uma maneira filosófica humanística em seu trabalho, tais profissionais se defrontam com um sistema de saúde limitado, geralmente desumanizado e despersonalizado ao qual buscam se adaptar (DELGADO,1993).

Segundo Maslach & Leiter (1997), foi identificado um aumento constante na incidência do burnout entre os trabalhadores. Isso não ocorre devido aos comportamentos inadequados por parte deles, mas sim das transformações ocorridas no ambiente de trabalho e da própria cultura destes. Quando o local de trabalho é percebido como hostil e caracterizado por demandas econômicas e psicológicas excessivas, isso resulta no crescimento do fenômeno do burnout.

## 2 METODOLOGIA

Para a elaboração do desenvolvimento, será utilizada a pesquisa bibliográfica que segundo Bloise (2020), possibilita o levantamento, a análise e reflexão de todas as informações já publicadas referentes ao tema. Para a construção do referencial teórico, serão desfrutados artigos científicos, pesquisas já publicadas na internet e assuntos abordados em sala de aula nas disciplinas “Inovação, Mercado de Trabalho e Psicologia” e “Fenômenos Psicossociais Contemporâneos”.

Para a aplicação do tema na sociedade, os integrantes do grupo estão elaborando uma roda de conversa sobre o tema para conduzir em alguma empresa até dia 31/10/2023. As imagens comprovando a aplicação estarão disponíveis no item “ANEXOS”.

## 3 DESENVOLVIMENTO

### 3.1 A DEFINIÇÃO DE BURNOUT

De acordo com o pensador Byung-Chul Han (2017, p. 23) “a sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade do desempenho”. Os sujeitos contemporâneos não são mais aqueles que “obedecem” ao outro, mas que respondem a uma demanda individual de produção constante, “são empresários de si mesmos” - postula Han.

O cansaço e esgotamento derivam de um mandamento impiedoso de que “tempo é dinheiro”, logo, colocando sujeitos para serem escravos do relógio e de suas vidas. “No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e produção” (Ibid., p. 24). O cenário atual não é mais o do dever fazer, mas o de um infinito de possibilidades, o que torna o discurso da produtividade convidativo à um comportamento masquista sob o prisma do discurso que enviesa o sujeito a considerar que, se as possibilidades existem, não fazer e não agir são desperdício de oportunidades e tempo.

Dessa maneira, o “poder fazer” entra em cena, transmitindo a ideia de que no mundo de possibilidades, ficar parado é ser um(a) “perdedor(a)”. A *sociedade do desempenho*, como a chama o autor, se caracteriza pela produção de sujeitos que devem se superar constantemente com relação a seus empreendimentos. O *burnout*, pode ser visto como a situação em que o sujeito se encontra enfastiado, cansado de fazer e de “poder poder”. Segundo Safatle, Júnior e Dunker (2021),

“se o sofrimento no liberalismo e no capitalismo industrial de produção era por *privação*, ou seja, dava-se no conflito entre as normas sociais vigentes e os desejos impedidos do sujeito, o sofrimento no neoliberalismo e no capitalismo de consumo pode ser melhor entendido na dinâmica de seu *gozo*, em que a questão não é a da adequação a normas sociais postas, mas a da autossuperação dos limites do sujeito a todo momento” (Safatle, 2008, apud Safatle, Júnior e Dunker, 2021, p. 147).

Para os autores, o discurso do que é uma vida boa (ou melhor) já não é definido mais nos próprios termos do sujeito, como oriundo da insatisfação pessoal deles para si próprios, mas são produzidos por “dinâmicas e interesses que lhes escapam, mas que lhes chegam como ideais a serem buscados” (Ibid., p. 147). Dessa forma, podemos afirmar que o *burnout* se dá quando o sujeito é invadido de demandas exteriores (que posteriormente podem ser internalizadas e agirem como um mandamento) que ultrapassam seus limites psíquicos em prol de atender a uma lógica neoliberal de produção constante e que visa ao lucro - muitas vezes do outro.

Também - em certa medida - passamos de uma sociedade que medica pessoas em seu sofrimento, para uma sociedade que visa melhorar a performance de seus trabalhadores para que sejam “imparáveis” e produtores de riqueza. É necessário observar que o trabalho pode ser fonte de sofrimento se não estiver alinhado com as particularidades biopsicossociais do sujeito, assim também como ligado, de certa forma, às suas aspirações pessoais, o que também pode acarretar em problemas emocionais, visto que se estará ocupando uma função que não propicie sentido existencial. De acordo com Safatle, Júnior e Dunker (Ibid. p. 132), “o esforço curativo da medicina tende a ser superado por um novo paradigma: a *performace*”. O quadro social atual faz com que os sujeitos adotem uma postura de autossuperação dos seus limites a todo momento e a todo custo.

Ao invés de medicar o transtorno, passamos a um cenário em que a indústria psiquiátrica começa a colaborar com o *enhancement* (o aprimoramento) das capacidades do sujeito através dos nootrópicos (chamados pelos autores de *smart drugs*). A “psicofarmacologia cosmética” surge então como um novo pano de fundo em que, não havendo mais distinção de quem seriam os “sadios” e os “doentes” mentais, todas as pessoas podem ser potenciais consumidores farmacológicos. Safatle, Júnior e Dunker argumentam que, no presente o próprio sujeito “antes paciente, é agora autônomo para identificar seu sofrimento e as lacunas de sua vida a serem melhoradas para, através dessas tecnologias, alcançar essa suposta *melhor versão de si mesmo*” (Ibid., p. 156).

### **3.2 CASOS DE BURNOUT NO BRASIL**

Segundo a reportagem realizada pelo Estado de Minas (2023), o Brasil é o segundo país a apresentar casos de Burnout no mundo, onde 30% dos brasileiro sofrem com esta síndrome (Anamt). Outro fato importante a ser discutido conforme menciona a redação do jornal, é o fato de ser recente a classificação do Burnout como doença através do Classificação Internacional de Doenças “CID-11”, o que abre lacunas para que os responsáveis pela sua causa não sejam punidos. Por se tratar de uma doença que afeta diretamente o colaborador, a comprovação de suas causas podem ser negligenciadas e não existem fiscalizações nas empresas que possam contribuir para a prevenção desta condição.

### 3.3 PRINCIPAIS SINTOMAS E IMPACTOS PSICOLÓGICOS

Ao escrever sobre os principais sintomas psíquicos prevalentes da síndrome de burnout, podendo variar dependendo da ocupação profissional do sujeito, TRIGO, T.R. et al. (2007) destacam a associação da doença com transtornos depressivos, ansiosos, suicídio, desenvolvimento de episódios dissociativos, pensamentos intrusivos, paranóia, hipervigilância e abuso/dependência ao álcool e outras substâncias ilícitas.

A psicóloga Alessandra Taborda em 2021 explica em seu site os três estágios da síndrome de burnout e os sintomas e comportamentos derivados de cada uma delas, sendo:

**“Exaustão emocional:** cansaço excessivo e profissional perde o interesse pelo trabalho;  
**Despersonalização:** ausência de sentimentos em relação às outras pessoas do trabalho, tanto equipe, quanto clientes, alunos e/ou pacientes; **Baixa realização profissional:** isolamento, depressão, dores no corpo (fibromialgia), esgotamento de energia, letargia, irritabilidade, baixa tolerância com pessoas, transtorno alimentar, transtorno do sono e sentimentos de menos valia.”

Vale ressaltar que a síndrome acomete diretamente as condições físicas e mentais colaborador e quando ocorre o último estágio, o mesmo deve ser afastado de suas atividades laborais para que realize o seu tratamento de forma segura e evite sequelas permanentes.

### 3.4 COMO TRATAR O BURNOUT

O sofrimento causado pela síndrome de burnout está relacionada com todo o contexto que envolve o local de trabalho e Dejours (1992, p.25) delinea são as condições de trabalho como:

“ambiente físico (temperatura, pressão, barulho, vibração, irradiação, altitude etc), ambiente químico (produtos manipulados, vapores e gases tóxicos, poeiras, fumaças etc), o ambiente biológico (vírus, bactérias, parasitas, fungos), as condições de higiene, de segurança, e as características antropométricas do posto de trabalho. Por organização do trabalho designamos a divisão do trabalho, o conteúdo da tarefa (na medida em que ele dela deriva), o sistema hierárquico, as modalidades de comando, as relações de poder, as questões de responsabilidade etc.”

O entendimento dessas condições implica diretamente no poder de avaliação dos fatores de riscos presentes na organização e na elaboração de ações que promovam a saúde e o bem-estar dos colaboradores. Segundo o Ministério da Saúde, o tratamento da síndrome de burnout é realizado através da psicoterapia e se necessário, um psiquiatra para intervir com psicofármacos como ansiolíticos e antidepressivos. Existe ainda a mudança de hábitos no ambiente de trabalho e na vida pessoal, como a inserção de atividades físicas, busca por lazer e autocuidado como proposta de melhoria e/ou prevenção.

No entanto, é importante ressaltar que no Brasil, a média de horas trabalhadas por semana é de 39,5, ocupando boa parte do dia do colaborador. Fora a jornada de trabalho, há ainda o tempo

gasto com o preparo e a locomoção até a empresa, além da “jornada dupla” de ter que cuidar da casa ao retornar. Ademais, avaliando as sugestões, grande parte dos brasileiros que recebem um salário mínimo precisam escolher entre pagar atividade extracurricular para seu autocuidado ou garantir o sustento de sua família. Conforme Dejours (1992) menciona, fica evidente a dificuldade de dedicar um tempo ao lazer considerando o custo financeiro e a indisponibilidade de tempo que tais atividades gastam.

Em relação à atuação do psicólogo diretamente no ambiente de trabalho, Dejours (1992 p.168) cita que “o papel do psicólogo poderia então consistir em organizar espaços de discussão no próprio local de trabalho. [...] O psicólogo pode contribuir não mais tratando os profissionais e sim ajudando-os a elaborar sua relação com o trabalho e catalisar a transformação e até melhoria da organização do trabalho.

#### **4 RELATO DE VIVÊNCIAS**

Essa temática é de suma importância para a sociedade, principalmente para os colaboradores de grandes empresas e para ir e ir além das revisões bibliográficas e compartilhar sobre o assunto além dos muros da faculdade, houve uma palestra na empresa Granvita no dia 27/10/2023, realizada por um dos membros do grupo, Vitor Garcia Morgado, com intuito de conscientizar e refletir sobre “os impactos psicológicos causados pela Síndrome de Burnout em profissionais do mercado de trabalho”.

A palestra se iniciou com uma técnica de relaxamento, “*mindfulness*”, que funciona através do direcionamento consciente da atenção para o momento presente, cultivando uma consciência plena e sem julgamentos, na intenção de fazer com que os colaboradores se tornem mais conscientes dos pensamentos, sentimentos e sensações físicas, para torná-los capazes de responder aos desafios da vida de forma mais equilibrada e consciente.

Logo após a técnica, foi direcionado alguns questionamentos aos colaboradores com o objetivo de contribuir com a reflexão e a presentificação, como por exemplo: “você acorda cansado pela manhã?”, “se sente como se estivesse sempre se arrastando?”, “você vive desanimado?”, “você anda irritado e perde a paciência com qualquer coisa?”, para que o público pudesse refletir sobre os sentimentos mais frequentes em seu dia a dia. Foi possível observar que vários colaboradores se identificaram com as perguntas que foram apresentadas.

Por conseguinte, foi explicado o que é a Síndrome de Burnout, quais são os principais profissionais afetados por ela, que são principalmente pessoas que lidam direto e intensivamente com pessoas. Também foram apresentados os sintomas da síndrome, sendo: sintomas emocionais, sintomas físicos e as alterações comportamentais das pessoas afetadas.

A palestra foi realizada com maestria e ao final, os colaboradores da empresa agradeceram pelo trabalho feito na empresa. Vitor ainda relata que: “Investir em bons cuidados com a saúde mental no trabalho é um passo importante para proporcionar um ambiente organizacional seguro e saudável para todos.”

Realizar uma pesquisa sobre burnout, dialogar sobre e trocar ideias com outras pessoas foi uma grande experiência para o grupo. Se faz necessário abordar essa temática, tendo em vista que todas as pessoas podem vivenciar essa síndrome em algum momento da vida devido o ritmo acelerado do trabalho ou por outras influências. Porém, é importante ressaltar que existem prevenções e tratamentos para essa Síndrome, inclusive a própria psicoterapia é alternativa eficiente para lidar com os impactos psicológicos dessa demanda.

## CONCLUSÃO

Pode-se dizer então que, a análise feita sobre a sociedade atual e sua relação com a produtividade é crucial para compreender o contexto no qual o Burnout se insere. Essa síndrome foi catalogada como doença através da Classificação Internacional de Doenças “CID-11 e de acordo com a pesquisa apontada pelo Estado de Minas (2023) o Brasil é o segundo país a apresentar mais casos no mundo, tornando-se necessário desenvolver mais pesquisas a respeito da temática, como a prevenção, sintomas, tratamento, entre outros.

O artigo revelou a complexidade dos impactos psicológicos no mercado de trabalho, evidenciando as raízes e as manifestações dessa condição de esgotamento emocional, mental e físico e como isso atinge os profissionais. Nesse sentido, o psicólogo deverá atuar na organização de espaços de discussão no próprio local de trabalho, não focando apenas em tratar os profissionais acometidos, e sim, a elaborar a relação do funcionário com o trabalho e catalisar a transformação e até melhoria da organização do trabalho.

A iniciativa de disseminar essas descobertas, especialmente por meio de uma palestra na empresa Granvita, foi de suma importância para levar esse conhecimento para além do ambiente universitário e teve como objetivo sensibilizar e conscientizar sobre a saúde mental no ambiente de trabalho, discorrer sobre as nuances que envolvem a síndrome de Burnout. Nesse sentido, ao atingir o potencial enquanto proposta, mostrou-se necessário a necessidade desse tema ser mais debatido em outras instituições.

A conscientização, educação e prevenção são passos fundamentais para lidar com a síndrome e para gerar um ambiente laboral mais saudável, tendo em vista que essa síndrome pode acometer qualquer pessoa em algum momento da vida. Sendo importante ressaltar a importância do trabalho do psicólogo nas empresas para disseminar as informações a respeito da síndrome e nortear a psicoterapia para lidar com os impactos psicológicos.

ANEXOS



## REFERÊNCIAS

**3 Dimensões da Síndrome de Burnout, o que é, como reconhecer, quais os seus efeitos e como tratar.** A Psi Curitiba, 2021. Disponível em:

<<https://www.apsicuritiba.com.br/sindrome-de-burnout-como-tratar/>>

DELGADO, A. C. et al. **Revisión teórica del burnout o desgaste profesional en trabajadores de la docencia.** Caesura, 2, Jan-jun, p.47-65, 1993.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho.** Cortez-Oboré, São Paulo, 1992.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço.** Tradução de Enio Paulo Gianchini. 2a edição ampliada. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

PINA, Fernando (2004) – **Burnout e satisfação profissional dos enfermeiros da VMER.** Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga. Tese de mestrado.

MASLACH, C. ; LEITER, M. (1997) – **The truth about Burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it.** São Francisco: Jossey-Bass Publishers. São Francisco: Jossey-Bass Publishers.

SAFATLE, JÚNIOR, DUNKER. **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico. A psiquiatria sob o neoliberalismo: da clínica dos transtornos ao aprimoramento de si.** 1a edição. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

Síndrome de Burnout: **Brasil é o segundo país com mais casos diagnosticados.** Estado de Minas, 2023. Disponível em:

<[https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/05/26/interna\\_bem\\_viver,1498977/sindrome-de-burnout-brasil-e-o-segundo-pais-com-mais-casos-diagnosticados.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/05/26/interna_bem_viver,1498977/sindrome-de-burnout-brasil-e-o-segundo-pais-com-mais-casos-diagnosticados.shtml)>

**Síndrome de Burnout.** Ministério da Saúde - GOV. Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>>

TRIGO, T.R. et al. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.** Revista Psiquiatria Clínica 34 v(5) 223-233, 2007.