

DESAFIOS DA ATUAÇÃO MULTIPROFISSIONAL: O BURNOUT COMO RISCO OCUPACIONAL

CHALLENGES OF MULTIPROFESSIONAL ACTION: BURNOUT
AS AN OCCUPATIONAL HAZARD

Alessandra de Castro Martins Amaral¹

Brenda Iasmin Resende Morato²

Bruna Luísa da Silva Athanázio³

Geisa Priscilla Mathias da Silva⁴

Júlia Vivian de Oliveira Cordeiro⁵

Karoline Vitória de Almeida Lucas⁶

Luís Eduardo Gonçalves Faria⁷

Luana Patrícia Lara⁸

Sara Fernandes Maciel Ribeiro⁹

Vinícius Tadeu Duarte Carmo¹⁰

RESUMO

O projeto teve como objetivo discutir a síndrome de burnout em equipes multiprofissionais, enfatizando suas causas, consequências, estratégias de prevenção e tratamento. A escolha do tema foi motivada pela crescente incidência de casos de afastamento das atividades laborais, especialmente agravados nos últimos dez anos. A fundamentação teórica foi construída a partir de fontes confiáveis, como o Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) e artigos científicos disponíveis em bases como SciELO. A etapa prática do projeto consistiu na organização de uma roda de conversa multidisciplinar, voltada à reflexão crítica sobre o tema. Para a divulgação, foram confeccionados materiais gráficos, além da utilização da plataforma Sympla para inscrições. O evento contou com a presença de quatro profissionais convidados das áreas de psicologia, direito, enfermagem e educação, e teve como público-alvo estudantes e educadores de duas instituições escolares convidadas. A programação foi dividida em três momentos: introdução teórica, exposição de experiências profissionais e espaço para perguntas do público. A expressiva participação dos inscritos e o engajamento nas discussões demonstraram o interesse e a relevância do tema e permitiu o fortalecimento do diálogo entre teoria e prática, contribuindo para a sensibilização quanto à importância do cuidado com a saúde mental e à valorização de ambientes de trabalho mais saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Projeto de Extensão; Condição de Saúde Mental; Burnout.

¹Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

²Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

³Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁴Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁵Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁶Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁷Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁸Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁹Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

¹⁰Graduando no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

ABSTRACT

The project aimed to discuss burnout syndrome within multiprofessional teams, emphasizing its causes, consequences, and strategies for prevention and treatment. The selection of this topic was driven by the increasing incidence of work absenteeism, particularly exacerbated over the past decade. The theoretical framework was developed using reliable sources, such as the Ministry of Health, the Oswaldo Cruz Foundation (Fiocruz), the National Institute of Social Security (INSS), and scientific articles available in databases such as SCIELO. The practical phase of the project consisted of organizing a multidisciplinary roundtable discussion, focused on critical reflection on the subject. For dissemination purposes, graphic materials were created, and the Sympla platform was used for registration. The event featured four invited professionals from the fields of psychology, law, nursing, and education, targeting students and educators from two invited educational institutions. The program was divided into three parts: theoretical introduction, presentation of professional experiences, and a space for audience questions. The significant participation of registrants and their engagement in the discussions demonstrated the interest and relevance of the topic, reinforcing the dialogue between theory and practice. This contributed to raising awareness of the importance of mental health care and the promotion of healthier work environments.

KEYWORDS: Extension Project; Mental Health Condition; Burnout.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental no ambiente de trabalho tem se tornado um tema central nas discussões sobre qualidade de vida e produtividade. Entre os diversos problemas que afetam os profissionais, o burnout se destaca como um dos mais preocupantes. Caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de ineficácia. O burnout não apenas impacta a saúde dos trabalhadores, mas também a eficiência das organizações e a qualidade dos serviços prestados. Este fenômeno é particularmente relevante no contexto da atuação multiprofissional.

O aumento das demandas profissionais, aliado à pressão por resultados e à falta de suporte adequado, tem gerado um ambiente propício para o desenvolvimento do burnout. Profissionais de diversas áreas, como saúde, educação, enfrentam diariamente desafios que podem levar ao esgotamento físico e emocional. Nesse cenário, é fundamental compreender as causas subjacentes ao burnout e suas consequências tanto para os indivíduos quanto para as equipes.

A execução deste projeto se justifica pela necessidade de identificar estratégias que contribuam para a saúde mental no trabalho, garantindo que os profissionais possam exercer suas funções com qualidade e satisfação.

A escolha desse tema está diretamente relacionada às experiências vivenciadas durante o curso, onde foi possível observar a importância da saúde mental na promoção de um ambiente de trabalho saudável e produtivo.

2 OBJETIVO

- Identificar as principais causas do burnout e quais as categorias profissionais mais impactadas;
- Analisar as consequências do burnout na saúde dos trabalhadores e na qualidade dos serviços;
- Identificar estratégias de prevenção e intervenção que possam ser implementadas nas organizações.

3 JUSTIFICATIVA

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a síndrome de burnout é resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. Embora seja mais comum em setores de alta pressão, como a saúde e educação, qualquer profissional exposto a condições adversas, jornadas extenuantes e alta demanda laboral pode desenvolver essa condição.

Com base nas pesquisas, identificou-se que, saúde, educação e direito, são as áreas profissionais mais impactadas pela síndrome.

De acordo com dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT, 2022), cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome, sendo o Brasil atualmente o segundo país com mais casos diagnosticados no mundo.

Segundo Guedes (2016), a síndrome de burnout resulta na redução da capacidade ocupacional e leva o trabalhador a desempenhar suas atividades em profundo estado depressivo, sem prazer, satisfação ou motivação. Em casos extremos, pode causar a ruptura de vínculos empregatícios, afastamento das atividades laborais, aposentadoria precoce e risco de suicídio.

Segundo o art.200 da Constituição Federal, é de competência do SUS as ações de vigilância epidemiológica e de vigilância sanitária, à promoção e à proteção da saúde dos trabalhadores, assim como à recuperação e à reabilitação destes submetidos aos riscos e aos agravos advindos das condições de trabalho. Da mesma forma, como direito de todo trabalhador está a garantia de trabalho e o ambiente saudável que não gere adoecimento ou morte. A lei nº 8.213/91, em seu artigo 19, define como acidente de trabalho aquele que resulta em lesão corporal ou perturbação funcional, afetando a capacidade de trabalho de forma temporária ou permanente. No entanto, apesar das obrigações legais impostas para assegurar um ambiente de trabalho seguro e saudável, os índices de burnout permanecem alarmantes.

Com base nisso, faz-se necessário o desenvolvimento de estratégias que assegurem a saúde mental desses profissionais, adotando medidas como a redução da carga horária, ampliação das equipes de trabalho, fornecimento de equipamentos adequados e a criação de programas de apoio psicológico.

O projeto visa contribuir para uma maior compreensão do fenômeno do burnout e suas implicações na atuação multiprofissional, além de gerar reflexões sobre a importância da saúde mental na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

4 METODOLOGIA

A elaboração do projeto fundamentou-se inicialmente na realização de uma revisão bibliográfica, com base em materiais já publicados. Foram utilizados dados de fontes confiáveis como Scielo, Organização Mundial da Saúde (OMS), Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), Conselho Regional de Enfermagem (Coren), Jus Brasil, Ministério da Saúde (MS).

Com o objetivo de fomentar a discussão e o debate sobre o assunto, será realizada uma roda de conversa com convidados da área da saúde, ensino e direito. Esses participantes terão a oportunidade de discutir, trocar opiniões e relatar experiências relacionadas à síndrome de burnout e os desafios enfrentados em seus respectivos campos profissionais. Para enriquecer o diálogo, a roda de conversa será aberta, permitindo a interação e troca de experiências entre profissionais e população.

Como meio de divulgação do evento, será utilizada a plataforma Sympla e confecção de pôsteres. A roda de conversa acontecerá no dia 05 de junho de 2025, no Auditório I, da Faculdade de Pará de Minas (FAPAM), situada à Rua Ricardo Marinho, nº 110, Bairro São Geraldo, das 19H00 às 20H30min.

5 DESENVOLVIMENTO

Na Pré-história, o trabalho era tido como fonte de sobrevivência. Com o passar do tempo, outras funções foram sendo agregadas ao sentido do trabalho. Atualmente, o trabalho envolve também o sentido de bem-estar, autorrealização, fonte de prazer e importante fator na construção da subjetividade dos sujeitos. Desse modo, o trabalho vem ocupando um lugar tão relevante na vida das pessoas, e passa a ter relação direta com as condições de saúde tanto física quanto mental.

A Saúde Mental é um processo dinâmico, complexo e multidimensional. Além disso, é fundamental reconhecer que a saúde e a doença não se limitam exclusivamente ao indivíduo que trabalha, embora o trabalho seja um dos fatores que influenciam esses processos.

O termo “Burnout” vem do inglês e é uma união de duas palavras: “**burn**”, que quer dizer queimar, e “**out**”, que significa exterior, foi descrito pela primeira vez na década de 1970 pelo psicanalista Herbert Freudenberger para descrever o esgotamento físico e mental observado em profissionais de

saúde que atendiam usuários de drogas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Síndrome de Burnout é resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. Caracteriza-se por um estado de exaustão física e mental extrema, geralmente associado a ocupações que exigem altos níveis de responsabilidade, competitividade e pressão contínua. Profissionais da área da saúde e educação, estão entre os mais suscetíveis ao desenvolvimento da síndrome, devido à natureza intensa de suas atividades laborais.

A manifestação da Síndrome de Burnout pode ocorrer também em contextos nos quais o trabalhador se vê diante de metas inatingíveis ou objetivos excessivamente desafiadores, gerando sentimentos de inadequação e impotência. Em casos mais graves, a síndrome pode evoluir para quadros de depressão profunda, aposentadoria precoce e risco de suicídio.

Os sintomas são diversos e afetam tanto a esfera física quanto a emocional do indivíduo. Entre os principais, destacam-se: fadiga intensa (física e mental), dificuldades de concentração, sensação de incompetência, cefaleias recorrentes, alterações no apetite, sentimento de fracasso e insegurança, variações de humor, distúrbios do sono, palpitações, dores musculares, hipertensão arterial, isolamento social, negativismo persistente, além de problemas gastrointestinais.

Em geral, esses sintomas se manifestam de maneira gradual e podem ser subestimados ou confundidos com um estado passageiro de estresse.

De acordo com dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT, 2022), cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome, sendo o Brasil atualmente o segundo país com mais casos diagnosticados no mundo.

Com base nas pesquisas, identificou-se que, saúde, educação e direito, são as áreas profissionais mais impactadas pela síndrome.

Estudos relacionam o desenvolvimento dessa síndrome em profissionais da saúde a diversos fatores como a dupla jornada de trabalho, baixa remuneração, relações de trabalho conflituosas, precariedade das condições laborais e exposição frequente a situações de morte ou sofrimento.

Em termos de exigências emocionais, destacam-se a quantidade intensa de interações com pacientes, desgaste emocional, sentimento de culpa e a sensação de desilusão com o trabalho, fatores que contribuem para o esgotamento emocional, principalmente em psicólogos. A origem da síndrome, nesses casos, está associada à própria natureza do trabalho, que exige contato direto com pessoas que se encontram em constante sofrimento.

No âmbito jurídico, a síndrome de burnout é comum entre advogados, que enfrentam intensa carga mental devido à análise contínua de documentos e aos cumprimentos de prazos rigorosos. A pressão constante, aliada ao contato frequente com conflitos e injustiças, favorece o desenvolvimento de estresse crônico.

Quanto aos docentes, a profissão é uma das mais vulneráveis ao desenvolvimento da SB. Entre os fatores estressores estão a sobrecargas de trabalho, carga horária excessiva, salas de aulas superlotadas, violência no ambiente escolar, indisciplina dos alunos e o constante de lidar com múltiplas personalidades.

Em 2023, 421 pessoas foram afastadas do trabalho por burnout, o maior número dos últimos dez anos no Brasil, segundo dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), do Ministério da Previdência Social.

O aumento ocorreu, principalmente, durante a pandemia do coronavírus. De 178 afastamentos por burnout, em 2019, o Brasil passou para 421, em 2023, um aumento de 136%. Em uma década, o número de afastamentos por este motivo cresceu quase 1.000%, como mostra o gráfico abaixo.

Figura 1



No Brasil, as únicas estatísticas oficiais disponíveis em relação à síndrome de burnout são contabilizadas pelo Ministério da Previdência Social, que apenas afere os afastamentos do trabalho por mais de 15 dias.

A SB foi oficialmente reconhecida como uma doença ocupacional pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022. Essa mudança passou a valer a partir da 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11). O reconhecimento da Síndrome de Burnout como uma doença ocupacional representa um avanço significativo para a proteção dos trabalhadores, garantindo-lhes direitos como o afastamento remunerado pelo INSS, estabilidade no emprego durante o tratamento e acesso a acompanhamento médico especializado. Além disso, essa classificação reforça a responsabilidade legal e ética dos empregadores na promoção de um ambiente de trabalho saudável, que favoreça o bem-estar físico e emocional dos colaboradores.

Diante desses dados, faz-se necessário a implementação de estratégias para prevenção e tratamento, como:

Gestão do Tempo

A autogestão do tempo é necessária na prevenção do burnout. Práticas como definir prioridades, evitar multitarefas e respeitar os limites de horas trabalhadas ajudam a manter a saúde mental em dia. Técnicas de produtividade, como a divisão de tarefas em blocos e o planejamento diário, também são aconselhados.

Autocuidado

O autocuidado é fundamental para manter o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Isso inclui práticas como alimentação saudável, exercícios físicos regulares, sono adequado e atividades de lazer para si próprio. Além disso, o apoio psicológico e o reconhecimento dos próprios limites são fundamentais para evitar o esgotamento.

Comunicação no Trabalho

Incentivar uma cultura de comunicação aberta e transparente no ambiente de trabalho é primordial. Os funcionários devem se sentir à vontade para expressar preocupações e solicitar apoio quando necessário. A implementação de políticas de feedback construtivo e o fortalecimento da comunicação interna contribuem para um ambiente mais saudável e agradável.

Promoção de um Ambiente de Trabalho Saudável

Criar um ambiente de trabalho saudável é crucial para a prevenção do burnout. Isso inclui garantir que o local de trabalho seja fisicamente confortável e psicologicamente seguro. Ambientes que promovem a colaboração, o respeito mútuo e o apoio podem reduzir a sensação de estresse e pressão.

Flexibilização de Horários e Trabalho Remoto

Adotar políticas de horários flexíveis e permitir opções de trabalho remoto são passos fundamentais para aliviar a pressão. Quando os colaboradores têm autonomia sobre suas agendas, conseguem equilibrar melhor a vida profissional e pessoal, o que pode reduzir significativamente o estresse.

Conscientização e Educação

É fundamental educar os funcionários e gestores sobre os efeitos do estresse no ambiente de trabalho e os sinais precoces da Síndrome de Burnout. Workshops, palestras e materiais educativos podem ajudar a aumentar a conscientização e promover a adoção de práticas saudáveis de gerenciamento do estresse.

Estabelecimento de Limites Claros

Estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal é essencial para prevenir o burnout. Definir horários de trabalho específicos e desconectar-se das responsabilidades profissionais fora desse período ajuda a manter um equilíbrio saudável.

Desenvolvimento de Habilidades de Resiliência

Fortalecer a resiliência emocional dos colaboradores é uma estratégia eficaz na prevenção do burnout. Isso pode ser alcançado por meio de treinamentos, coaching e programas de desenvolvimento pessoal que promovam a capacidade de lidar com adversidades e manter o equilíbrio emocional.

Monitoramento Contínuo e Avaliação

Implementar sistemas de monitoramento contínuo da saúde mental dos colaboradores permite identificar sinais precoces de estresse e burnout. Ferramentas como pesquisas de clima organizacional e avaliações periódicas de bem-estar podem fornecer insights valiosos para intervenções proativas.

A psicoterapia desempenha um papel essencial na identificação e no tratamento da síndrome de burnout, uma condição caracterizada pelo esgotamento físico e emocional, geralmente relacionada ao ambiente de trabalho. O psicólogo é o profissional habilitado para reconhecer os sintomas, oferecer suporte emocional e orientar estratégias eficazes de enfrentamento que minimizem os impactos no cotidiano.

No Brasil, o acesso à psicoterapia pode ser realizado de forma gratuita por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), que integra o SUS, está estruturada para oferecer atendimento integral, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso, quando necessário. Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), parte da RAPS, são os serviços mais indicados para o cuidado contínuo em saúde mental, contribuindo significativamente para a qualidade da assistência prestada nos diferentes níveis da rede pública.

A atenção primária é o ponto inicial do cuidado, com equipes capacitadas para realizar uma avaliação detalhada de cada caso. Conforme a gravidade da situação, o paciente pode ser acompanhado na própria Unidade Básica de Saúde (UBS) ou encaminhado para serviços especializados. Nos casos mais complexos, o encaminhamento é feito aos CAPS, que prestam acompanhamento contínuo a pessoas com transtornos mentais severos.

Em situações de crise aguda, o atendimento é realizado em unidades de urgência, como as Unidades de Pronto Atendimento (UPA) ou pronto-socorro psiquiátricos. Essas crises podem envolver sintomas graves, como pensamentos suicidas com planejamento, episódios intensos de ansiedade com alterações fisiológicas, ou quadros de apatia extrema que comprometem o sono, a alimentação e a higiene pessoal.

Abordagens Complementares ao Tratamento

Embora a psicoterapia seja central no manejo do burnout, outras práticas também exercem um papel relevante na promoção do bem-estar emocional. A prática regular de exercícios físicos estimula a liberação de substâncias relacionadas ao prazer e ao alívio do estresse. A escrita terapêutica é uma ferramenta eficaz para a expressão e ressignificação de emoções difíceis. Manter uma boa higiene

do sono favorece o equilíbrio mental, assim como dispor de uma rede de apoio e envolver-se em atividades que proporcionem satisfação pessoal são atitudes que fortalecem a recuperação.

Portanto, o enfrentamento do burnout vai além do espaço terapêutico. Ele envolve uma rede de cuidados integrada e práticas cotidianas que promovem a saúde mental e emocional do indivíduo, reforçando sua autonomia e qualidade de vida.

7 APLICAÇÃO

A parte prática do projeto culminou na realização de uma roda de conversa com quatro convidados de diferentes áreas profissionais. O encontro foi estruturado em três momentos: introdução, desenvolvimento e encerramento com espaço aberto para perguntas do público. Durante o diálogo, foram discutidos aspectos conceituais, estatísticos e vivências profissionais relacionadas à síndrome de burnout, o que possibilitou uma abordagem ampla e enriquecedora.

A experiência foi extremamente positiva, tanto pela participação ativa do público quanto pela relevância social e acadêmica do tema abordado.

8 CONCLUSÃO

O projeto ***Desafios da Atuação Multiprofissional: O Burnout como Risco Ocupacional*** teve como objetivo analisar as causas, impactos e as possíveis formas de prevenção e intervenção da síndrome de burnout no ambiente de trabalho.

Dados apresentados revelaram o crescente número de afastamento nos últimos dez anos e permitiram o reconhecimento do burnout como risco ocupacional que afeta a saúde mental, logo, a qualidade de vida dos trabalhadores.

Apesar da disponibilidade de diversas intervenções terapêuticas e medidas preventivas, ainda persiste a necessidade premente de desenvolver e implementar políticas públicas mais eficazes voltadas para a mitigação da síndrome de burnout. As abordagens atuais, embora benéficas, mostraram-se insuficientes para enfrentar a natureza complexa e multifatorial do burnout, especialmente em equipes multiprofissionais, visto o aumento de adoecimentos.

Dessa forma, são essenciais estruturas políticas abrangentes que priorizem a promoção da saúde mental, o bem-estar no ambiente de trabalho e a sustentabilidade dos ambientes laborais, a fim de reduzir efetivamente a incidência e os impactos do burnout sobre trabalhadores e organizações.

ANEXOS

Link de inscrição no evento

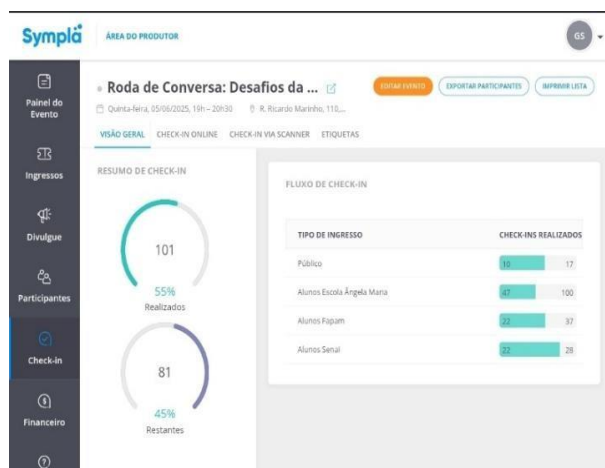
<https://www.sympla.com.br/evento/roda-de-conversa-desafios-da-atuacao-multiprofissional-o-burnout-como-risco-ocupacional/2940853>



Pôster



Arte para inscrição Sympla



Check-in Sympla







REFERÊNCIAS

BRITTO, Juliana de Oliveira. A Síndrome de Burnout e suas implicações no ambiente de trabalho: uma revisão narrativa. *Brazilian Journal of Interdisciplinary Health*, v. 4, n. 4, 2022. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4860>. Acesso em: 5 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 5 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout é classificada como doença ocupacional. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/sindrome-de-burnout-e-classificada-como-doenca-ocupacional>. Acesso em: 6 maio 2025.

CARVALHO, Thaís M. M.; MELO-SILVA, Letícia L. Burnout no trabalho: impactos pessoais e profissionais. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 23, p. 1-11, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/XQXzP4RLZHxxXw9LMZGmMjJ/> Acesso em: 6 maio 2025.

CEJAM. Burnout em alta: como identificar os sinais e saber a hora de buscar ajuda profissional. Disponível em: <https://www.cejam.org.br/noticias/burnout-em-alta-como-identificar-os-sinais-e-saber-a-hora-de-buscar-ajuda-profissional>. Acesso em: 5 maio 2025.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). Burnout: síndrome passa a integrar lista de doenças ocupacionais pela OMS. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/burnout-sindrome-passa-a-integrar-lista-de-doencas-ocupacionais-pela-oms/>. Acesso em: 5 maio 2025.

DALLARI, Sueli Gandolfi. Bioética e direitos humanos. *Revista Bioética*, v. 10, n. 1, p. 55-68, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/RmLXkWCVw3RGmKsQYVDGGpG/>. Acesso em: 8 maio 2025.

G1. ‘Epidemia’ de burnout: número de afastamentos cresce entre profissionais de diversas áreas. 14 ago. 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2024/08/14/epidemia-de-burnout.ghtml>. Acesso em: 5 maio 2025.

JORNAL USP. Síndrome de Burnout acomete 30% dos trabalhadores brasileiros. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/sindrome-de-burnout-acomete-30-dos-trabalhadores-brasileiros/>. Acesso em: 5 maio 2025.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 15, n. 2, p. 103–111, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4911781/> Acesso em: 6 maio 2025.

MEDPREV. Síndrome de Burnout: o que é, sintomas, causas e tratamentos. Disponível em: <https://medprev.online/blog/sindrome-de-burnout/sindrome-de-burnout-o-que-e-sintomas-causas-e-tratamentos/> Acesso em: 5 maio 2025.

MIRANDA, Maria Clara T. Assédio moral e burnout em grandes escritórios de advocacia do Brasil. Jus Brasil, 2023. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/assedio-moral-e-burnout-em-grandes-escritorios-de-advocacia-do-brasil/1764007447>. Acesso em: 5 maio 2025.

NUNES, Ivanilde Silva et al. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: fatores associados. Revista Subjetividades, v. 19, n. 4, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712019000400006. Acesso em: 5 maio 2025.

ORDEM DOS ADVOGADOS DO BRASIL (OAB). Saúde mental da advocacia: por que é preciso falar sobre o assunto. Disponível em: <https://www.oab.org.br/noticia/59340/saude-mental-da-advocacia-por-que-e-preciso-falar-sobre-o-assunto>. Acesso em: 5 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases/> Acesso em: 6 maio 2025.

REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO TRABALHO (RBMT). Síndrome de Burnout. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/46/pt-BR/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 6 maio 2025.

SANTOS, Camila F. Síndrome de Burnout: uma análise dos impactos na vida profissional e pessoal. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/> Acesso em: 6 maio 2025.

SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, e290206, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/57RLsw3NPS4YRKzMLHPGyTy/>. Acesso em: 9 maio 2025.

VIEIRA, Isabela. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 35, n. 122, p. 229–243, dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/KTtx79ktPdtVSxwrVrkkNyD/>. Acesso em: 9 maio 2025.

World Health Organization. (2019). Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases/> Acesso em: 6 de maio 2025.