



**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**LUIS ANSELMO OLIVEIRA DA SILVA**

**BURNOUT: UMA REFLEXÃO TEÓRICA ACERCA DE SUAS IMPLICAÇÕES NO  
TRABALHO**

**Conceição do Coité-BA  
2022**

**LUIS ANSELMO OLIVEIRA DA SILVA**

**BURNOUT: UMA REFLEXÃO TEÓRICA ACERCA DE SUAS IMPLICAÇÕES NO  
TRABALHO**

Artigo apresentado à Faculdade da Região  
Sisaleira como requisito para obtenção do título  
de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Esp. Rafael Lima Bispo

**Conceição do Coité-BA  
2022**

Ficha Catalográfica elaborada por:  
Carmen Lúcia Santiago de Queiroz – Bibliotecária  
CRB: 5/1222

S381 Silva, Luis Anselmo Oliveira da  
Burnout: uma reflexão teórica a cerca de suas  
implicações no trabalho/Luís Anselmo Oliveira da Silva.  
– Conceição do Coité: FARESI,2022.  
20f.; il.

Orientador: Prof. Esp. Rafael Lima Bispo  
Artigo científico (bacharel) em Psicologia –  
Faculdade da Região Sisaleira (FARESI). Conceição do  
Coité, 2022.

1 Psicologia 2 Síndrome de Burnout 3 Trabalho.4  
Prevenção.5 Qualidade de vida. I Faculdade da Região  
Sisaleira – FARESI.II Bispo, Rafael Lima, III Título.

CDD: 150

# BRUNOUT: UMA REFLEXÃO TEÓRICA A CERCA DE SUAS IMPLICAÇÕES NO TRABALHO

Luis Anselmo Oliveira da Silva<sup>1</sup>

Rafael Lima Bispo<sup>2</sup>

## RESUMO

Trabalhar faz parte do contexto histórico dos sujeitos, onde encontram os meios para sua sobrevivência e sustento. Quando o ambiente de trabalho apresenta precárias condições, acaba por afetar na qualidade de vida dos trabalhadores, possibilitando patologias e fragilizando a saúde mental daqueles que desenvolvem atividades laborais. A Síndrome de Burnout encontra-se conceituada como esgotamento profissional, ocasionado por um grande gasto de energia, possibilitando ao sujeito, falta de motivações no desenvolvimento de suas atividades, como também impactando em sua saúde mental. Refletir sobre essa temática possibilita uma percepção de como o trabalho pode possibilitar bem-estar e impactar na qualidade da saúde mental, podendo causar transtornos como a Síndrome de Burnout ou outras patologias. Nesse sentido, esse trabalho tem o objetivo de apresentar a os impactos da Síndrome de Burnout e como a mesma interfere na vida dos sujeitos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Síndrome de Burnout. Trabalho. Prevenção. Qualidade de vida.

## ABSTRACT

Working is part of people's historical context, in which they find the means for their survival and sustenance. When the work environment presents precarious conditions, it ends up affecting the quality of life of workers, allowing pathologies and weakening the mental health of those who develop work activities. Burnout Syndrome is conceptualized as professional exhaustion, caused by a large expenditure of energy, allowing the worker, lack of motivation in the development of their activities, as well as impacting on their mental health. Reflecting on this theme allows a perception of how work can enable well-being and impact on the quality of mental health, which can cause disorders such as Burnout Syndrome or other pathologies. In this sense, this work aims to present the impacts of Burnout Syndrome and how it interferes in the lives of workers.

**KEYWORDS:** Burnout Syndrome. Work. Prevention. Quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade da Região Sisaleira (FARESI), e-mail [luisanselmo.silva@faresi.edu.br](mailto:luisanselmo.silva@faresi.edu.br).

<sup>2</sup> Professor Orientador - Faculdade da Região Sisaleira (FARESI), e-mail [rafael.bispo@faresi.edu.br](mailto:rafael.bispo@faresi.edu.br).

Trabalho é a atividade que o homem desenvolve, em diversas formas para produzir riqueza, sendo que as condições históricas possibilitam sua validade e produzem o seu limite (OLIVEIRA, 2003).

O trabalho é importante para a vida do homem, sendo sua fonte de sustento, onde esse sente útil, produtivo e valorizado. Quando o trabalho é realizado em condições impróprias, pode desenvolver prejuízos a saúde, dores físicas, mentais, caracterizando-se por origem multifatorial (CERDEIRA; BARBIERI; TORRES, 2016).

Diante do cenário atual, o mundo tem passado por muitas transformações tecnológicas, acelerando a dinâmica laboral, o que faz com que esses eventos promovam influências na saúde e vida daqueles que desempenham atividades laborais, onde a existência da competitividade e a qualificação nas atividades desenvolvidas, exigem do trabalhador eficiência e um bom desempenho em suas atividades, atingindo a saúde mental desses trabalhadores (BRANCO *et al*, 2020).

O termo *burnout* é conceituado mediante um jargão inglês, como aquilo que parou de funcionar por carência de energia. De forma metafórica é aquele ou aquilo que chegou em seu limite, com prejuízo no que diz respeito ao seu desempenho mental e físico (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

De acordo com Cerdeira, Barbieri e Torres (2016), a Síndrome de Burnout está diretamente ligada ao ambiente de trabalho, sendo que o portador se sente bem em outros ambientes, desenvolvendo outras atividades que não esteja relacionada com a sua profissão, sentindo-se bem com a família e realizando atividades de lazer.

A Síndrome de Burnout está diretamente ligada à ausência de fatores motivacionais: energia, entusiasmo, alegria, interesse, vontade, satisfação, ideias, sonhos de vida, autoconfiança, concentração e humor (CERDEIRA; BARBIERI; TORRES, 2016).

O *burnout* se refere ao esgotamento profissional, com origem de tensão emocional, despersonalização, diminuindo a realização pessoal (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002 apud REIS; FERNANDES; RODRIGUES 2008). Diante disso, para Reis, Fernandes e Rodrigues (2008), em *burnout* o contexto de trabalho tem determinação importante no seu processo.

O *burnout* pode ser entendido como uma resposta consequente do estresse laboral, onde há falhas nas estratégias funcionais de enfrentamento, onde o sujeito pode aplicar (REIS; FERNANDES; RODRIGUES, 2008).

A referida pesquisa é norteadada pelo seguinte problema: Quais os impactos que a síndrome de *burnout* provoca na vida do trabalhador e no seu ambiente de trabalho?

Este trabalho tem como objetivo geral investigar as interferências causadas pela síndrome de burnout na vida daqueles que desenvolvem atividades laborais e como objetivos específicos expor as consequências da síndrome de burnout para o trabalhador e para o seu local de trabalho, mostrar os sintomas da síndrome burnout e exibir possíveis fatores que contribuem para o desenvolvimento do *burnout*.

## 1.1 JUSTIFICATIVA

É sabida a importância do trabalhador e suas contribuições para o desenvolvimento organizacional. A referida pesquisa justifica-se pela necessidade de analisar o quanto a síndrome de burnout pode impactar na vida do trabalhador, como também no ambiente de trabalho em que o mesmo se encontra inserido. É de fundamental importância possibilitar informações acerca da síndrome de burnout, tendo em vista que o conhecimento sobre a mesma, possibilita a discussão e contribui para a promoção da qualidade de vida dos trabalhadores no desenvolvimento de suas atividades laborais e na prevenção da síndrome. Esse trabalho poderá contribuir para futuras pesquisas a respeito do *burnout*, os seus impactos e suas implicações.

## 1.2 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão de literatura com teóricos que abordam a referida temática. A revisão de literatura realiza um levantamento a respeito do que se conhece sobre o assunto que está sendo estudado, possibilitando a identificação de possíveis lacunas do conhecimento já existente, que poderá ter como consequência por meio da pesquisa realizada, o preenchimento dessas lacunas encontradas anteriormente (GIL, 2019).

A pesquisa é de natureza qualitativa, centrando nos conceitos, causas e consequências encontradas sobre o tema. De acordo com Gil (2019), as pesquisas qualitativas se utilizam por dados qualitativos, buscando estudar as experiências vividas pelos sujeitos diante de seus ambientes sociais, a partir da perspectiva dos próprios atores sociais.

A pesquisa qualitativa tem seu enfoque interpretativista, nesse sentido, o mundo e a sociedade necessitam ser entendidos a partir da perspectiva dos sujeitos que os vivenciam, implicando a consideração de que, o objeto de pesquisa é socialmente construído. A pesquisa qualitativa teve seu reconhecimento como importante para os estudos das experiências vivenciadas e dos processos complexos de interação social (GIL, 2019).

As fontes utilizadas são artigos digitais, livros físicos e periódicos, sendo utilizadas plataformas como Scielo, Pepsic e Periódicos diversos. Os critérios de escolha do material teórico se basearam em trabalhos de língua portuguesa que estavam em acordo com o objetivo da pesquisa, seguindo a cronologia 2002 – 2021, sendo excluídos trabalhos que não estavam de acordo com esses critérios. As palavras chaves utilizadas para busca de material bibliográfico foram: Síndrome Burnout, Trabalho, *Burnout*, onde chegou a marca de mais de mil arquivos de múltiplos tipos e formatos, nesse sentido, foram escolhidos arquivos acadêmicos nas plataformas citadas acima e posteriormente apresentadas na tabela abaixo:

<b>LIVROS FÍSICOS</b>	<b>LIVROS DIGITAIS</b>	<b>PLATAFORMA SCIELO</b>	<b>PLATAFORMA PEPSIC</b>	<b>PLATAFORMAS ACADÊMICAS DIVERSAS</b>
7	1	2	1	6

## **2 TRABALHO: CONCEITUAÇÃO TEÓRICA E IMPLICAÇÕES**

A palavra trabalho tem muitos significados, apesar de que, mediante as formas de ação dos homens, o seu conteúdo modifica-se. Às vezes, há emoção, dor, tortura, suor no rosto e ou fadiga. Em outros momentos, torna-se uma ação humana de transformação da matéria em objeto de cultura. A palavra trabalho também se encontra no empreendimento ou exercício como ocupação permanente, profissão ou ofício (ALBORNOZ, 2002).

A palavra trabalho quando na língua portuguesa se origina da palavra *tripalium*, e em outras hipóteses está associada a palavra *brabaculum*. O *tripalium* trata-se de um instrumento composto por três paus aguçados, com pontas de ferro, onde os agricultores batiam o trigo, espigas de milho, linho com objetivo de rasga-los e esfiapa-los (ALBORNOZ, 2002).

Além de atividade e exercício, trabalho também significa dificuldade e incômodo: “aqui vieram passar trabalho”. Pois junto a todas as suas significações ativas, trabalho em português, e no plural, quer dizer preocupações, desgostos e aflições. É o conteúdo que predomina em labor mas ainda está presente em trabalho” (ALBORNOZ, 2002. p. 10).

É o homem em constante ação, buscando sobreviver, realizando-se, desenvolvendo instrumentos e por meio desses, mediante novos universos, que por meio de suas vinculações da natureza, tornar-se-ão opacas (ALBORNOZ, 2002).

O trabalho tem sido visto ao longo da vida dos sujeitos como um dos pré-requisitos a sua condição de vida, pois sem o mesmo a vida seria difícil, via-se assim o sujeito dependente do trabalho. O indivíduo relaciona o trabalho aos seus valores e a sua identidade. Sobre o trabalho, se faz necessário pontuar que, o mesmo não deve ser visto como uma atividade desenvolvida apenas para sua subsistência e ou garantia de estabilidade financeira, devendo, pois, entendê-lo como meio essencial na vida do ser humano (SANTOS *et al*, 2020).

O Trabalho se constitui e é constituído por objetivas propriedades, da atividade realizada, e subjetivas, que estão ligadas diretamente com o sujeito que desenvolve suas atividades laborais (AZZI *et al*, 2019).

O trabalho poderá ser para o homem como que uma oportunidade para o homem modificar-se e modificar o ambiente a sua volta, ao seu favor. Nesse sentido, há diversas concepções ao trabalho: como forma de realização, integração com o ambiente, uma forma de contribuir para o desenvolvimento social, uma forma de socialização e forma de desenvolvimento pessoal e cultural (SANTOS *et al*, 2020).

O trabalho humano é complexo, multifacetado, polissêmico, e necessita de olhares diferentes para a obtenção de sua compreensão (NEVES *et al*, 2017).

“Muito provavelmente, todos nós, no cotidiano, ouvimos frases como primeiro o trabalho, depois o prazer”. Essa ao mesmo tempo que exalta a importância do trabalho, tornando-o como uma prioridade de vida, supõe-no oposto ao prazer, como se este existisse apenas fora do âmbito laboral (BORGES; YAMAMOTO, 2014. p. 25).

De acordo com Borges e Yamamoto (2014), trabalho é objeto de múltiplas e ambíguas atribuições de definições e sentidos. Foi o capitalismo que permitiu uma profunda reflexão acerca da contextualização do conceito de trabalho e suas implicações, contribuindo para a mudanças concretas da sociedade e nas organizações do trabalho. O despertar do capitalismo permitiu uma mudança visível de uma reflexão sobre a ideia do trabalho, possibilitando questionamentos sobre o mesmo (BORGES; YAMAMOTO, 2014).

Quem detêm o poder dos meios de produção é o capitalista. Os indivíduos que se encontram desprovidos desses respectivos meios, não tem como produzir sua existência. A venda da força do trabalho como condição de mercadoria é a única a qual o trabalhador detém (BORGES; YAMAMOTO, 2014).

Ser mercadoria significa representar um valor de uso (quando sua utilidade é acessível ao seu humano) e um valor de troca. Em outras palavras, a situação



socioeconômica tornou-se necessário ao indivíduo, desprovido de tudo, vender seu trabalho, e, ao capitalista, adquiri-lo, como meio de dar prosseguimento à produção de outras mercadorias, o que, sendo valor de troca, permite crescer seu capital (BORGES; YAMAMOTO, 2014. p. 29).

A partir dessa realidade, surge a concepção de contrato de trabalho, fazendo com que o mesmo surja como forma de emprego assalariado. Os meios de produção são de propriedades do capitalista, o produto é de sua propriedade (BORGES; YAMAMOTO, 2014).

As bases de poder no ambiente de trabalho, reforçam-se na propriedade do capital e dos meios de produção, se saber desenvolver as possibilidades de produzir as recompensas, como também as punições nas mãos da minoria (BORGES; YAMAMOTO, 2014).

O trabalho foi concebido como uma categoria centralizada, em que os indivíduos devem tomar como uma prioridade em suas vidas, para que possam promover abundância e sucesso individual. As atividades laborais precisam ser realizadas de forma planejada, padronizada e disciplinada (BORGES; YAMAMOTO, 2014).

### 3 SÍNDROME DE BURNOUT

O Termo *Burnout* é antigo e originado de um jargão inglês, como aquilo que deixou de funcionar como consequência de falta de energia (BENEVIDES PEREIRA, 2002).<sup>3</sup>

O *burnout* teve seu protagonismo dentro do mundo laboral, quando possibilitou explicar grande parte das consequências dos impactos do desenvolvimento das atividades laborais do trabalhador e mesmo com a organização (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

De acordo com Cerdeira, Barbiéri e Torres (2016), Freudenberger (1974) foi um dos pioneiros a utilizar o termo *burnout*, utilizando o mesmo para descrever um sentimento de fracasso e ou exaustão, como consequência de um excessivo desgaste de energia originado do desenvolvimento de atividades laborais.

Para a concepção clínica, a Síndrome de Burnout é caracterizada como um conjunto de sintomas (falta de entusiasmo pelo trabalho, pela vida, baixa autoestima, sentimento de impotência, cansaço físico e mental, onde os mesmos podem levar os sujeitos à depressão e ao suicídio. Freudenberger (1974) representa a concepção clínica, ao qual vê a síndrome não como um processo e sim como um estado (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

---

<sup>3</sup> Ana Maria T. Benevides Pereira é a autora mais citada em trabalhos científicos relacionados a Síndrome de Burnout.

Na concepção teórica Sócio-psicológica os aspectos individuais associados às condições e relações de trabalho formam o surgimento de fatores multidimensionais da síndrome: Exaustão Emocional, Despersonalização e a Reduzida Realização Profissional (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

Na Exaustão Emocional, há uma sensação de esgotamento físico e mental, onde há sentimento de não haver mais energia para mais nada, ou seja, sensação de ter chegado ao limite (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

Na Despersonalização, não significa a perda da personalidade, mas ela vem sofrendo alterações, onde os sujeitos começam a ter contato frio e impessoal com outros colegas de trabalho e ou usuários de seus serviços e relacionando-se com indiferença com outros sujeitos (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

A reduzida realização profissional trata-se da evidência do sentimento de insatisfação com o trabalho, sentimento de insuficiência, baixa autoestima, fracasso profissional, desmotivação e revelação da baixa eficiência na atividade laboral (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

A visão do *burnout* enquanto processo multidimensional, é partilhada por meio de diversos autores, mas a diferença se encontra na ordem de surgimento de cada uma das dimensões no processo de desenvolvimento (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

A concepção organizacional apresenta o *burnout* como a consequência de um desajustamento das necessidades dos sujeitos e os interesses da instituição (GOLEMBIEWSKI, HILLER; DALE, 1987 *apud* BENEVIDES PEREIRA, 2002).

A concepção sócio-histórica prioriza o papel da sociedade, que se encontra mais competitiva e individualista, do que nos fatores institucionais e pessoais dos sujeitos (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

### 3.1 SINTOMAS DO BURNOUT

De acordo com Benevides Pereira (2002) os sintomas estão divididos em: Físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos.

Os sintomas Físicos: Fadiga constante e progressiva; dores musculares ou osteomusculares; distúrbios do sono; cefaleias; perturbações gastrointestinais; imunodeficiência; transtornos cardiovasculares; distúrbios respiratórios; disfunções sexuais e em mulheres alterações menstruais (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

Os sintomas psíquicos são: Falta de atenção e concentração; alterações na memória; pensamentos lentos; sentimento de alienação e solidão; sentimento de impaciência e impotência; mudanças de humor; baixa autoestima; desânimo; desconfiança e paranoia (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

Sintomas comportamentais: Negligência; irritabilidade e agressividade; não consegue relaxar; aversão a mudanças, perda de iniciativa, aumenta a o consumo de substâncias; comportamento de risco; suicídio (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

Sintomas defensivos: Isolamento; sentimento de onipotência; falta de interesse pelo trabalho; absenteísmo; intenção de abandonar o trabalho; ironia (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

Os sintomas do *burnout* podem ser de natureza psicossomática, psicológica e comportamental, que podem produzir consequências negativas, individual, social e profissional (ZANATTA; LUCCA, 2015 *apud* CARDOSO; BAPTISTA; SOUSA; JÚNIOR, 2017).

De forma geral, os sujeitos apresentam exaustos fisicamente e emocionalmente, irritados, tristes ou ansiosos. As frustrações emocionais, podem favorecer o desencadeamento de insônia, dores de cabeça, hipertensão, uso excessivo de medicamentos e álcool, desencadear úlceras, além de favorecer conflitos sociais e familiares (CARLOTTO, 2002 *apud* BAPTISTA; SOUSA; JÚNIOR, 2017).

### 3.2 BURNOUT E ESTRESSE

O estresse surge nas pessoas como resultado de pressões do seu dia a dia, estando presente na maior parte dos momentos vivenciados pelos indivíduos, no trabalho, família, amigos (CERDEIRA; BARBIERI; TORRES, 2016).

Inúmeras atividades desenvolvidas pelos sujeitos, como também emoções vividas ao longo da vida, poderá desenvolver estresse, nesse sentido, os sujeitos não estão imunes a qualquer grau de estresse (REIS; FERNANDES; RODRIGUES, 2008).

O *burnout* é a resposta de um estado prolongado de estresse, por meio da cronificação deste, quando os meios de enfrentamento foram insuficientes ou falharam (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

Estudos desenvolvidos sobre estresse no campo organizacional, estão volvidos para os agentes estressores e suas implicações psicológicas, podendo trazer insatisfações referentes ao ambiente ou tipo de atividade desenvolvida, depressão, ansiedade, como também o *burnout* (REIS; FERNANDES; RODRIGUES, 2008).

O estresse pode apresentar pontos negativos e positivos, mas o burnout terá sempre caráter negativo. O *burnout* está ligado de forma direta com o ambiente e ou o mundo do trabalho, com as atividades laborais desenvolvidas e seus tipos (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

Autores defendem que existe diferença entre o *burnout* e o estresse, a primeira está relacionada com o envolvimento de condutas negativas e atitudes em relação com a organização, clientes e com o trabalho, enquanto que o estresse surge como um esgotamento pessoal direcionado a questões de vida dos sujeitos, não estando totalmente ligado ao trabalho (REIS; FERNANDES; RODRIGUES, 2008).

### 3.3 CAUSAS DO BURNOUT

De acordo com Benevides Pereira (2002), alguns estudos tanto teóricos, quanto empíricos, tem sido realizados para a detectar a variáveis responsáveis pelo desencadeamento da Síndrome de Burnout.

Segundo Benevides Pereira (2002), as características desencadeadoras da Síndrome de Burnout se divide em: características pessoais, do trabalho e organizacionais.

Para Benevides Pereira (2002), as características pessoais são: Idade, sexo, nível educacional, estado civil, filhos, personalidade, neuroticismo, sentido de coerência, motivação, idealismo.

As características do trabalho são: Tipo de ocupação, tempo de profissão, tempo de instituição, trabalho por turnos (noturnos), sobrecarga, relação profissional com o cliente, tipo de cliente, relação com os colegas de trabalho, conflito de papel, suporte organizacional, satisfação no trabalho, controle, responsabilidade, pressão no trabalho, possibilidade de progresso, percepção de inequidade, conflito com valores pessoais, ausência de feedback (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

Segundo Benevides Pereira (2002), as características organizacionais são: Ambiente físico, mudanças organizacionais, normas da instituição, clima, burocracia, comunicação, autonomia, recompensas e seguranças.

As características sociais são: Relação com amigos e família, abertura ao diálogo, cultura, valores, coletividade e prestígio social (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

### 3.4 CONSEQUÊNCIAS DO BURNOUT

De acordo com Benevides Pereira (2002), as consequências do burnout estão divididas em: No trabalho, Sociais e Organizacionais. No trabalho são: Diminuição na qualidade, predisposição à acidentes e abandono. No que se refere as consequências sociais há o isolamento e o divórcio, já as consequências Organizacionais encontram-se o absenteísmo, rotatividade, baixa produtividade e acidentes de trabalho.

Silveira *et al*, (2016), divide as consequências do burnout em quatro categorias: No indivíduo, no trabalho, na organização e na sociedade. A primeira categoria os autores apresentam as seguintes consequências: Distúrbios do sono, cefaleias, quedas de cabelo, hipertensão arterial, resfriados, disfunção sexual e diminuição da libido, falta de concentração, sentimento de solidão, baixa autoestima, abuso de álcool, agressividade. As consequências relacionadas ao trabalho, se encontram o mau rendimento, procedimentos equivocados, impudência, negligência e uma maior quantidade de erros. No que se refere as consequências para a organização, estão: altos gastos com trabalho por conta da alta rotatividade dos funcionários, o absenteísmo e proseteísmo. Na categoria sociedade, encontra-se como consequência a desarmonia familiar.

### 3.5 A PREVENÇÃO DO BURNOUT

As informações sobre causas, consequências e as formas de prevenção, são recursos que podem possibilitar aos sujeitos estarem atentos sobre a problemática, no sentido de que possam buscar ajuda quando as necessite (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

A informação é crucial na medida em que muitas pessoas, por vezes, sem este conhecimento, culpam-se pela situação em que se encontram, o que incrementa o problema, deixando em curso um processo que tende a agravar-se cada vez mais. (BENEVIDES PEREIRA, 2002. p. 71).

A ausência de informações e de conhecimentos sobre a síndrome fazem com que os sujeitos tenham suas situações agravadas, potencializando o problema (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

A Síndrome de *burnout* é um problema de saúde pública e existe a necessidade de informar os sujeitos sobre, promovendo conhecimento aos trabalhadores e a população. Informar sobre essa síndrome e trazê-la ao conhecimento de todos, pode ser considerado como uma medida de prevenção (PÊGO; PÊGO, 2015).

Conhecer a síndrome é de suma importância para que seja colocada em prática estratégias de prevenção, sendo necessárias intervenções, principalmente na atualidade em que, as exigências por produtividade, lucratividade e qualidade, vem gerando consequências e problemas psicossociais (BENEVIDES PEREIRA, 2002).

Se faz importante a elaboração de estratégias que favoreçam mudanças e melhorias no ambiente de trabalho, para que assim, torne-se um ambiente menos estressantes, pois a síndrome de *burnout* pode gerar custos para o trabalhador e para a instituição (NUNES; AMARAL, 2018).

A síndrome de burnout poderá ser evitada quando a organização promova ações ou medidas que venha prevenir o estresse crônico, favorecendo mudanças dentro do ambiente de trabalho, por meio das decisões internas, ressignificando a ideia de trabalho e do viver (PÊGO; PÊGO, 2015).

As instituições podem favorecer rotinas de trabalho que não gerem desgastes para os trabalhadores, valorizando o trabalho dos sujeitos e levando-os a enxergarem positivamente suas atividades laborais, aumentando a autoestima e promovendo qualidade de vida no trabalho (FERNANDES *et al*, 2021).

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O burnout está intimamente ligado ao desenvolvimento de atividades laborais em que os sujeitos estejam inseridos, onde o gasto de energia encontra-se intenso e as condições de trabalho se apresentam de maneira precária, levando os sujeitos ao adoecimento (CERDEIRA; BARBIERI; TORRES, 2016; NUNES; AMARAL, 2018; FERNANDES *et al*, 2021). Nesse sentido, é apresentada abaixo os resultados obtidos pela pesquisa:

**Tabela 1:** Resultados.

AUTOR/AUTORES/ ANO	TÍTULO/OBRA	RESULTADOS
Fernandes <i>et al</i> , (2021)	Síndrome de Burnout: consequências e implicações na vida dos profissionais de saúde.	Ressalta que, as instituições podem proporcionar rotinas de trabalho menos desgastantes, contribuindo com a saúde mental de seus trabalhadores.
Branco <i>et al</i> , (2020)	Síndrome de burnout entre trabalhadores de uma universidade na fronteira .	Apresenta que o impacto causado pela tecnologia e modernização, exige do trabalhador uma maior celeridade e rapidez na demanda das atividades laborais.

Santos <i>et al</i> , (2020)	Qualidade de vida: o impacto na relação homem-trabalho.	Mostra a relação do trabalho com a ideia de identidade dos sujeitos.
Azzi <i>et al</i> , (2019)	Síndrome de burnout e sua relação com crenças de eficácia pessoal.	Os autores apresentam o trabalho e sua ligação entre a subjetividade e o sujeito.
Nunes & Amaral (2018)	Síndrome de burnout uma correlação com o ambiente de trabalho: uma revisão da literatura.	Afirma que melhores condições no ambiente de trabalho, contribuirá na prevenção do burnout.
Cardoso <i>et al</i> , (2017)	Síndrome de burnout: Análise da literatura nacional entre 2006 e 2015.	Apresentam que os sintomas do burnout podem ser de natureza psicossomática, psicológica e comportamental.
Cerdeira; Barbieri; Torres (2016)	Síndrome de Burnout.	Mostra que o ambiente de trabalho pode impactar na qualidade de vida e saúde mental dos sujeitos.
Silveira <i>et al</i> , (2016)	Síndrome de Burnout: consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde.	Apresenta as consequências do burnout em quatro categorias: No indivíduo, no trabalho, na organização e na sociedade.
Pêgo; Pêgo (2015)	Síndrome de Burnout	Mostra o burnout como um problema de saúde pública.
Borges; Yamamoto (2014)	Mundo do trabalho: Construção histórica e desafios contemporâneos.	Apresenta que o capitalismo permitiu uma reflexão sobre o conceito de trabalho e as transformações ocorridas na sociedade.

**Fonte:** Elaboração do autor (2022).

Os autores Cerdeira, Barbieri, Torres (2006) e Oliveira (2003), apresentam as concepções de trabalho como uma atividade em que os sujeitos desenvolvem em vista de sua sobrevivência, como também uma ação de realização pessoal e o aprimoramento e desenvolvimento de sua autonomia.

O trabalho quando desenvolvido de forma imprópria, em condições precárias e em ritmo acelerado, poderá causar desgaste nos sujeitos, tanto comprometendo o desenvolvimento organizacional, como também atingindo a saúde física e mental dos trabalhadores. (CERDEIRA; BARBIERI; TORRES, 2016).

Cerdeira, Barbieri, Torres (2016), quando apresentam o termo *burnout* dentro de sua perspectiva de origem apresenta que, se faz necessário citar Freudenberger nos anos de 1974, onde expunha o *burnout* como uma exaustão, fracasso, conseqüentemente por causa do grande gasto de energia pelo sujeito diante do desenvolvimento de seu trabalho, nesse sentido, entra-se em uma relação com o significado apresentado por Trigo, Teng, Hallak (2007), onde

apresenta-se que o termo *burnout* tem seu significado de origem inglesa, referindo-se como o que deixou de funcionar por um gasto excessivo de energia, ou que chegou no seu limite, causando sérios prejuízos de natureza física e mental.

No que se refere a sintomatologia da síndrome de *burnout* há variados tipos, desde a falta de interesse em relação ao desenvolvimento de suas atividades laborais, baixa autoestima, desmotivação, isolamento, falta de atenção, agressividade, irritação, vontade de abandonar o trabalho, dores musculares, entre outros (BENEVIDES PEREIRA, 2002), entretanto, se torna plausível pontuar que, de acordo com Cardoso, Baptista, Sousa, Júnior (2017), a partir de uma concepção de Zanatta, Lucca (2015), forma geral e sintetizada no que diz respeito aos sintomas, os mesmos podem ser de natureza psicossomática e psicológica, comprometendo o comportamento dos sujeitos, provocando experiências negativas, afetando suas vidas socialmente, individualmente e profissionalmente.

Quanto aos fatores que podem desencadear o *burnout*, Benevides Pereira (2002), apresenta que, desde idade, sexo, ambiente de trabalho desfavorável, como também ausência de reconhecimento no desenvolvimento da atividade laboral, clima organizacional, excesso de trabalho, burocracia, poderá, pois, possibilitar o acometimento da síndrome nos sujeitos, fragilizando-os.

As exigências do mercado, diante do processo de modernização, lucratividade e rapidez, fazem com que os trabalhadores precisem acelerar o desenvolvimento de suas atividades para que assim possam corresponder as necessidades mercadológicas, podendo gerar desgaste físico e mental, tendo por consequência o impacto direto na baixa qualidade de vida, tornando o *burnout* um problema de saúde pública (BENEVIDES PEREIRA, 2022; PÊGO; PÊGO, 2015).

Autores como Benevides Pereira (2002), Pêgo, Pêgo (2015), Nunes, Amaral (2018) e Fernandes *et al*, (2021), concordam que a informação pode gerar nos sujeitos o conhecimento da síndrome, bem como, podem leva-los a compreender a importância do cuidado com a saúde mental. Nesse sentido, a organização poderá buscar possibilitar um ambiente acolhedor, rotinas menos pesadas e com condições favoráveis para o bom desenvolvimento de atividades laborais.

De acordo com Pêgo, Pêgo (2016), em diversos estudos literários encontrados, apresentam que profissionais como: professores, médicos, policiais, profissionais de enfermagem, bombeiros, em que envolvem uma maior interação e cuidado de pessoas, esses são analisados quando se referem a síndrome de *burnout*.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**



O homem se utiliza do trabalho como forma de seu sustento e sustendo daqueles que estão ao seu redor, porém, quando o trabalhador desenvolve atividades laborais em condições precárias, essas atividades produzirão impactos na saúde mental e na qualidade de vida desses trabalhadores (CERDEIRA; BARBIERI; TORRES, 2016).

A Síndrome de Burnout está ligada diretamente com o ambiente de trabalho, onde os sujeitos desenvolvem suas atividades laborais. Sendo conceituada como um esgotamento profissional, em que os trabalhadores se encontram com um gasto de energia a qual chegou ao seu limite, comprometendo sua saúde e impactando na sua vida social e profissional (TRIGO, TENG; HALLAK, 2007; CERDEIRA; BARBIERI; TORRES, 2016; REIS; FERNANDES; RODRIGUES, 2008)

Dentro da perspectiva da prevenção, se faz necessária uma intervenção para a identificação de possíveis eventos que desencadeiam a síndrome, em vista de contribuir para a qualidade de vida dos trabalhadores, como também para o bom desempenho organizacional (TRIGO, TENG; HALLAK, 2007; CERDEIRA; BARBIERI; TORRES, 2016; REIS, FERNANDES; RODRIGUES, 2008).

As organizações possuem um papel importante dentro do contexto preventivo da síndrome, avaliando a qualidade da rotina de trabalho, possibilitando que os trabalhadores desenvolvam suas potencialidades, permitindo um espaço de diálogo e promovendo um ambiente onde os sujeitos sejam valorizados (FERNANDES *et al*, 2021).

Dentro desse contexto de pesquisa, se faz necessário o desenvolvimento de futuros novos trabalho em que seja estudada a Síndrome de burnout, pois, ainda se encontra o número pequeno de material teórico atualizado sobre a síndrome. Nesse sentido, discutir sobre essa temática, possibilita a construção saberes e de espaços de discussões em que seja abordada a questão de qualidade de vida e saúde mental dentro do contexto do ambiente de trabalho.

## REFERÊNCIAS

ALBORNOZ, Suzana. **O que é trabalho**. São Paulo: Brasilense, 2002.

AZZI, Roberta Gurgel.; FERREIRA, Luiza Cristina Mauad; POLYDORO, Soely A. J. Síndrome de burnout e sua relação com crenças de eficácia pessoa. IN: CARVALHO, Anesia Vaz de. *Terapia cognitivo-comportamental na síndrome de burnout: contextualização e intervenções*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.

BENEVIDES PEREIRA, Ana Maria T. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BORGES, Livia de Oliveira; YAMAMOTO, Oswaldo H. Mundo do trabalho: Construção histórica e desafios contemporâneos. IN: ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt. **Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil**. 2. Ed. Porto Alegre: Atmed, 2014.

BRANCO, Fernanda Matos Fernandes Castelo; CÔRREA, Carlos Augusto Sampaio; DUTOK, Carlos Manuel Sanchez; NETO, Tancredo Castelo Branco. Síndrome de burnout entre trabalhadores de uma universidade na Fronteira Franco Brasileira. **R. pesq.: cuid. fundam.** online 2020 jan/dez 12: 393-399. Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/8319/pdf>. Acessado em 08/02/2022.

CARDOSO, Hugo Ferrari; BAPTISTA, Makilim Nunes; SOUSA, Denise Francioni Amorim de.; JÚNIOR, Edward Goulart. Síndrome de burnout: Análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, 17(2), abr-jun 2017, 121-128. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v17n2/v17n2a07.pdf>. Acessado em: 02/10/2021.

CERDEIRA; Denilson. de Queiroz.; BARBIERI, Leandro Gomes; TORRES, Maria Aline Feitosa. O que é a Síndrome de Burnout. IN: CERDEIRA; Denilson de Queiroz; BARBIERI, Leandro Gomes. **Síndrome de Burnout**. São Paulo: Andreoli, 2016.

CERDEIRA; Denilson de Queiroz; BARBIERI, Leandro Gomes; TORRES, Maria Aline Feitosa. Síndrome de burnout e suas dimensões. IN: CERDEIRA; Denilson de Queiroz; BARBIERI, Leandro Gomes. **Síndrome de Burnout**. São Paulo: Andreoli, 2016.

CERDEIRA; Denilson de Queiroz; BARBIERI, Leandro Gomes; TORRES, Maria Aline Feitosa. Consequências do burnout. IN: CERDEIRA; Denilson de Queiroz; BARBIERI, Leandro Gomes. **Síndrome de Burnout**. São Paulo: Andreoli, 2016.

CERDEIRA; Denilson de Queiroz; BARBIERI, Leandro Gomes; TORRES, Maria Aline Feitosa. Saúde pública e saúde do trabalhador. IN: CERDEIRA; Denilson de Queiroz; BARBIERI, Leandro Gomes. **Síndrome de Burnout**. São Paulo: Andreoli, 2016.

FERNANDES, Bruno César; ARAÚJO, Alan Márcio de Brito; SILVA, Nédson Lechner da; TANAKA, Harumi Vilela Bartnick; YOSHIKAWA, Catherine Alexia; ARAÚJO, Flávio Henrique Souza de. Síndrome de Burnout: consequências e implicações na vida dos profissionais de saúde. **Revista Pubsáude**. <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude5.a132>. Disponível em: <https://pubsaude.com.br/wp-content/uploads/2021/05/132-Sindrome-de-Burnout-consequencias-e-implicacoes-na-vida-dos-profissionais-de-saude.pdf>. Acessado em 23/11/2021.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. - São Paulo: Atlas, 2019.

NEVES, Diana Rebelo, et al. Sentido e significado do trabalho: uma análise dos artigos publicados em periódicos associados à Scientific Periodicals Electronic Library. **Cad. EBAP.BR**, v. 16, nº 2, Rio de Janeiro, Abr./Jun. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/ncWvqK58zG8PqZC5ZQCGz9x/?lang=pt&format=pdf>. Acessado em 17/07/2021.

NUNES, Bruna Xavier; AMARAL, Mônica Santos. Síndrome de burnout uma correlação com o ambiente de trabalho: Uma revisão da literatura. **Revista Científica FacMais**, Volume XV, Número 4. Dezembro. Ano 2018/2º Semestre. ISSN 2238-8427. Disponível em: <https://revistacientifica.facmais.com.br/wp-content/uploads/2019/02/1.-S%C3%8DNDROME-DE-BURNOUT-UMA-CORRELA%C3%87%C3%83O-COM-O-AMBIENTE-DE-TRABALHO-UMA-REVIS%C3%83O-DA-LITERATURA.pdf>. Acessado em: 23/11/2021.

OLIVEIRA, Carlos Roberto. **História do trabalho**. São Paulo: Ática, 2003.

PÊGO, Francinara Pereira Lopes e; PÊGO, Delcir Rodrigues. Síndrome de Burnout. **Rev Bras Med Trab**. 2016;14(2):171-6. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v14n2a15.pdf>. Acessado em 07/11/2021.

REIS, Carla de Carvalho; FERNANDES, Luisa Helena Oliveira; RODRIGUES, Thais Duarte. **Síndrome de burnout no trabalho**. UNIVERSIDADE VALE DO RIO DOCE. UNIVALE FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS. FHS CURSO DE PSICOLOGIA. Governador Valadares, 2008. Disponível em: <http://www.pergamum.univale.br/pergamum/tcc/Sindromedeburnoutnotrabalho.pdf>. Acessado em 29/05/2021.

SANTOS, Rosineia Oliveira dos; ARAÚJO, Luís Fernando Ferreira de; LIMA, Edmilson Augusto de; MENEZES, Arnaldo Silva Santana. Qualidade de vida: o impacto na relação homem-trabalho. IN: MORAES, Carlos Antonio de Souza. Sociedade e condição humana na modernidade [recurso eletrônico]. Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2020. Disponível em: <https://sistema.atenaeditora.com.br/index.php/admin/api/artigoPDF/30916>. Acessado em 06/11/2021.

SILVEIRA, Ana Luiza Pereira da; COLLETA, Thaís Cesnik Della; ONNO, Hugo Raphael Barucci; WOITAS, Leandro Reis; SOARES, Sara Helena; ANDRADE, Vera Lúcia; ARAÚJO, L. A. de. Síndrome de Burnout: consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde. **Rev Bras Med Trab**. 2016;14(3):275-84. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/121/pt-BR/sindrome-de-burnout--consequencias-e-implicacoes-de-uma-realidade-cada-vez-mais-prevalente-na-vida-dos-profissionais-de-saude>. Acessado em 03/04/2022.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Edurardo Cecílio. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Trigo, T.R. et al. / **Rev. Psiq. Clín** 34 (5); 223-233, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpc/v34n5/a04v34n5.pdf>. Acessado em 30/04/2021.