

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

BÁRBARA BELTRÃO ASSUNÇÃO DE FARIAS
JULIANA DA SILVA FERREIRA
LAURA EDUARDA SIQUEIRA DE AMORIM

**UM ESTUDO SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT E
AS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO
INDIVÍDUO**

RECIFE/2023

BÁRBARA BELTRÃO ASSUNÇÃO DE FARIAS

JULIANA DA SILVA FERREIRA

LAURA EDUARDA SIQUEIRA DE AMORIM

**UM ESTUDO SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT E AS CONSEQUÊNCIAS
PSICOLÓGICAS NO INDIVÍDUO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em
Psicologia do Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão
do curso.

Orientador(a): Profª. Dra. em Psicologia, Flávia de Maria
Gomes Schuler

RECIFE

2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

F224u Farias, Bárbara Beltrão Assunção de.
Um estudo sobre a síndrome de burnout e as consequências psicológicas no indivíduo/ Bárbara Beltrão Assunção de Farias; Juliana da Silva Ferreira; Laura Eduarda Siqueira de Amorim. - Recife: O Autor, 2023.
20 p.

Orientador(a): Dra. Flávia de Maria Gomes Schuler.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2023.

Inclui Referências.

1. Síndrome de burnout. 2. Esgotamento profissional. 3. psicologia organizacional. I. Ferreira, Juliana da Silva. II. Amorim, Laura Eduarda Siqueira de. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 159.9

Dedicamos este trabalho a todos aqueles que vivenciaram ou vivenciam os desafios da síndrome de Burnout. Que possamos contribuir para a compreensão e conscientização, oferecendo luz para o caminho da recuperação.

AGRADECIMENTOS

Aos nossos orientadores, que nos guiaram e nos deram suporte durante a construção deste trabalho.

Aos nossos docentes, que acompanharam nossa trajetória durante todo o curso, nos ensinaram coisas para além da teoria em sala de aula.

À nossa família, por nos apoiar e nos ajudar a superar todos os obstáculos.

RESUMO

A síndrome de Burnout caracteriza-se por um estado de completo esgotamento emocional que prejudica o indivíduo em várias áreas de sua vida, impactando diretamente seu desempenho no trabalho e suas relações interpessoais. Nosso objetivo geral é realizar um estudo acerca das repercussões na saúde mental do indivíduo ocasionadas pela Síndrome de Burnout, mais especificamente, estimar os efeitos da Síndrome de Burnout no âmbito social, investigar de que forma a Síndrome de Burnout (SB) afeta a produtividade e as relações interpessoais no âmbito organizacional e analisar os impactos psicológicos da Síndrome de Burnout no Indivíduo Contemporâneo. A metodologia utilizada foi revisão narrativa da literatura, buscando materiais acerca do tema em fontes de pesquisa acadêmica como o Google Acadêmico, SciELO (Scientific Electronic Library) e Pepsic entre o período de fevereiro a junho de 2023. Dentre os resultados encontrados, observou-se que a Síndrome de Burnout (SB) não afeta o indivíduo apenas dentro das organizações, mas se estende por todas as suas relações e sua própria percepção enquanto sujeito, levando-o inclusive, a desenvolver outras comorbidades caso não haja um acompanhamento profissional adequado.

Palavras-chave: síndrome de burnout; esgotamento profissional; psicologia organizacional.

ABSTRACT

Burnout syndrome is characterized by a state of complete emotional exhaustion that adversely affects an individual in various areas of their life, directly impacting their work performance and interpersonal relationships. Our overarching goal is to conduct a study on the mental health repercussions caused by Burnout Syndrome. Specifically, we aim to estimate the effects of Burnout Syndrome on the social sphere, investigate how Burnout Syndrome (BS) affects productivity and interpersonal relationships in the organizational context, and analyze the psychological impacts of Burnout Syndrome on the Contemporary Individual. The methodology employed was a narrative literature review, seeking materials on the topic from academic research sources such as Google Scholar, SciELO (Scientific Electronic Library), and Pepsic, between February and June 2023. Among the results obtained, it was observed that Burnout Syndrome (BS) does not only affect the individual within organizations, but extends to all aspects of their relationships and their self-perception as a person. This can even lead them to develop other comorbidities if there is not appropriate professional intervention.

Keywords: burnout syndrome; exhaustion professional; organizational psychology.

SUMÁRIO

1	
INTRODUÇÃO.....	07
2 OBJETIVOS.....	09
2.1 Objetivo geral.....	09
2.2 Objetivos específicos.....	09
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
<i>3.1 Mercado de trabalho: implicações na saúde mental do trabalhador.....</i>	<i>10</i>
<i>3.2 Surgimento do Burnout e suas conceitualizações.....</i>	<i>11</i>
<i>3.3 Implicações psicológicas do Burnout.....</i>	<i>13</i>
<i>3.4 A atuação da psicologia no manejo do Burnout.....</i>	<i>14</i>
4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	17
5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	18
<i>5.1 Efeitos da Síndrome de Burnout no contexto social.....</i>	<i>18</i>
<i>5.2 Burnout, produtividade e relações interpessoais no meio organizacional.....</i>	<i>19</i>
<i>5.3 Impactos psicológicos do Burnout no indivíduo contemporâneo.....</i>	<i>19</i>
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	22

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é caracterizada por um estado de esgotamento físico e mental que pode incapacitar o indivíduo de realizar suas demandas no ambiente de trabalho (Pimentel, 2015) e com isso, traz consequências individuais e organizacionais, porque além da saúde do indivíduo ela também impacta negativamente sobre seu desempenho (Murofuse *et al.* 2005).

As investigações e discussões acerca do estresse ocasionado pelas dificuldades que os trabalhadores enfrentam no meio organizacional que geram adoecimento físico e psíquico não são recentes, mas o interesse em se aprofundar no assunto, surgiu principalmente após a Revolução Industrial quando tivemos a implementação do sistema de produção chamado Taylorismo, onde o trabalho passou a se tornar mais repetitivo, rápido e monótono para suprir a alta demanda do mercado (Pimentel, 2015). Quando relacionamos esse fator histórico com a sociedade atual, percebemos que as transformações advindas do avanço cada vez mais rápido das tecnologias tem refletido na forma como os indivíduos se comportam na sociedade, gerando um senso de imediatismo muito forte. Segundo Castelo Branco (2020), as exigências profissionais provenientes desse dinamismo acelerado têm afetado a produtividade e eficiência dos trabalhadores, prejudicando sua saúde mental e desencadeando patologias, com destaque para o Burnout.

Levando em consideração que cada indivíduo se comporta, percebe e se adapta de uma forma diferente, Pacheco (2005) nos diz que o processo de não adaptação, por menor que seja, traz ao indivíduo uma pressão a si mesmo em querer acompanhar a nova era de rapidez o que resulta em uma tensão interna que denominamos de estresse, que quando se torna uma condição crônica, pode desencadear outras comorbidades.

Após pesquisas realizadas, foi visto que o ser humano dedica ao trabalho cerca de 65% da sua vida produtiva, incluindo jornada de trabalho e demandas laborais (Mauro *et al.*, 2004). Com isso, compreendemos que, apesar das transformações, é perceptível que o trabalho representa um valor importante na sociedade, é algo de fundamental importância na vida dos indivíduos, pois além do fator sobrevivência, o trabalho proporciona relacionamento com diferentes pessoas e o sentimento de pertencimento a algo maior (Campos; Saraiva, 2014).

Entretanto, sabe-se que indivíduo é um ser biopsicossocial, logo tem sua saúde mental afetada de diferentes formas, seja pelo cenário social que está inserido ou pelo

trabalho que possui. Do mesmo modo, as empresas são impactadas e agem de formas diferentes a depender do contexto externo (Enetério; Carvalho e Barbosa, 2020). A produtividade das empresas está diretamente ligada com a produtividade dos seus funcionários, e para isso, os colaboradores precisam estar saudáveis tanto no âmbito físico quanto psicológico para entregar suas demandas de forma satisfatória. Um ambiente de trabalho estressor que pressiona constantemente os trabalhadores têm como principais consequências o surgimento de doenças, insatisfação e desmotivação, além de causar distúrbios de sono, fadiga, alcoolismo, estresse e desenvolvimento da Síndrome de Burnout (SB) (Gonçalves, 2017).

A discussão da temática apresentada é de extrema importância pro campo social, organizacional e principalmente para a psicologia, não só por envolver questões de saúde mental do trabalhador, mas também por se tratar de uma Síndrome que está ganhando visibilidade e sendo cada vez mais identificada nas empresas com o aumento dos relatos dos profissionais, que afirmam estar em um nível alto de exaustão e não saberem muitas vezes como lidar com isso ou como isso pode estar impactando toda a sua vida. Segundo Enetério; Carvalho e Barbosa (2020), após bastantes discussões sobre o assunto, sabe-se que nem todas as organizações têm condições salubres, serviços bem remunerados e contextos que agreguem valores, mão de obra preparada e condições físicas e suporte psicológico apropriado para o não adoecimento do sujeito.

É válido salientar que no item XII da tabela de Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados com o Trabalho (Grupo V da Classificação Internacional das Doenças - CID-10) existe uma citação sobre “sensação de estar acabado” fazendo inferência a Síndrome de Burnout, que na versão citada, está sob o código Z73.0 (Trigo *et al.*, 2007). Assim não tendo ainda uma classificação oficial no CID até dezembro de 2021, sendo vista apenas como um risco ocupacional para a OMS e só a partir de janeiro de 2022 com a atualização do CID-11 foi incluída na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, declarando o Burnout como um fenômeno ocupacional de fato, se tornando uma preocupação médica (Ferigato, 2021). Após a informação apresentada anteriormente é perceptível o quanto a Síndrome de Burnout ainda precisa ser estudada e analisada para gerar uma conscientização dentro das empresas e dessa forma, ser prevenida. Em razão disso, o presente trabalho terá como finalidade

responder a seguinte problemática: de que forma as consequências do Burnout afetam os diferentes contextos da vida do indivíduo?

Diante do exposto, constitui-se como objetivo geral do trabalho, o estudo sobre a Síndrome de Burnout e as consequências psicológicas no indivíduo e os objetivos específicos sendo: Estimar os efeitos da SB no âmbito social; Investigar de que forma a SB afeta a produtividade e as relações interpessoais no ambiente organizacional; Analisar os impactos psicológicos da Síndrome de Burnout no indivíduo contemporâneo.

O presente trabalho consiste em uma revisão narrativa da literatura sobre as consequências psicológicas que afetam a saúde mental do indivíduo na sociedade. Utilizaremos como fontes de pesquisa sites de referência como o Google Acadêmico, SciELO (Scientific Eletronic Library) e Pepsic, bem como artigos em revistas eletrônicas de Saúde, publicados no período entre 2003 e 2022. Seleccionamos cerca de trinta e sete materiais, dentre eles: artigos, entidades governamentais, teses, dissertações e Trabalhos de Conclusão de Curso que abordaram a temática em diferentes contextos, realizando leituras de pesquisas e revisões da literatura para abordar os pontos principais acerca da Síndrome de Burnout e seus efeitos psicológicos no indivíduo dentro do contexto organizacional e social.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Realizar um estudo acerca das repercussões na saúde mental do indivíduo ocasionadas pela Síndrome de Burnout.

2.2 Objetivos específicos

- Estimar os efeitos da Síndrome de Burnout no âmbito social;
- Investigar de que forma a Síndrome de Burnout (SB) afeta a produtividade e as relações interpessoais no âmbito organizacional;
- Analisar os impactos psicológicos da Síndrome de Burnout no Indivíduo Contemporâneo.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Mercado de trabalho: implicações na saúde mental do trabalhador

Segundo Borges e Yamamoto (2004) o trabalho é objeto de múltiplos significados e sentidos, pois é comum escutarmos aqueles que reclamam, aqueles que exaltam e até aqueles que desejariam um mundo sem o trabalho, mas que continuam exercendo suas funções, pois desejam manter sua qualidade de vida ou até elevá-la. Se pensarmos em múltiplos significados, estaremos assim atribuindo várias formas de classificá-lo, seja pela complexidade da atividade ou pelo cargo que o sujeito ocupa, por exemplo, então quando estivermos falando de trabalho, não estamos necessariamente falando do mesmo objeto. Um dos pontos que nos diferencia dos animais é que somos seres atravessados pela cultura, dessa forma, cada indivíduo tem sua concepção sobre trabalho, mas que são influenciadas pelo contexto histórico que os cerca. Ainda segundo a concepção de Borges e Yamamoto (2004, p.26):

Na psicologia do trabalho e das organizações, por sua vez, falamos em construtos como motivação para o trabalho, comprometimento no trabalho, envolvimento no trabalho, aprendizagem no trabalho, socialização no trabalho, satisfação no trabalho, treinamento em trabalho, aconselhamento no trabalho, estresse no trabalho, qualidade de vida no trabalho, e assim por diante.

O início da Revolução Industrial e a implementação do sistema Taylorista, fez com que o ambiente laboral fosse modificado completamente com a padronização de tarefas monótonas, repetitivas e produção em larga escala de forma acelerada (Pimentel, 2015).

Com a crescente do capitalismo, não apenas o modo de produção foi alterado, mas todo estilo de vida. O trabalhador precisou se submeter a uma nova realidade que impactou em vários aspectos, seja no modo de trabalho ou na sociedade. No contexto social, os empregados precisaram abandonar os campos, por exemplo, e no ambiente de trabalho se adequar a padronização dos produtos e cargos de supervisão para que a disciplina e produtividade fossem mantidas (Borges e Yamamoto, 2004).

O trabalho na concepção do sistema capitalista se aproxima do significado de sofrimento tal como a origem da palavra indica. Há estabelecida uma dualidade entre se identificar com o trabalho, e sofrer e se mutilar nesse processo. Porém, dentro da lógica do capitalismo, não é possível prescindir do trabalho, é algo que organiza a sociedade, estabelece funções sociais e confere sentido à vida (Campos; Saraiva, 2014, p.35).

Trazendo a visão do modelo socioeconômico atual, este está embasado em uma política de maximização de lucros que submete o trabalhador a uma enorme pressão psicológica que conseqüentemente gera uma intensificação da competitividade no trabalho em busca de reconhecimento, relações mais instáveis e uma desumanização no ambiente organizacional (Areosa e Queirós, 2020).

Segundo Jacques (2007), há uma classificação grupal no qual podemos analisar doenças que possuem fatores provocadores que podem ser contribuintes para o adoecimento do indivíduo, incluindo os transtornos mentais e do comportamento.

Existem três estados psicológicos que impactam diretamente na satisfação de uma pessoa no seu trabalho: “o sentido que uma pessoa encontra na função exercida, o sentimento de responsabilidade que ela vivencia em relação aos resultados obtidos e o conhecimento de seu desempenho no trabalho” (Morin, 2001, p. 10).

Segundo Morin (2001), com a incorporação de novas tecnologias, novas formas de estruturar os processos de organização do trabalho estão sendo impactadas. Porém, esta autora afirma que apesar das transformações percebidas o trabalho continua sendo algo de fundamental importância na vida do indivíduo.

De acordo com Heloani e Capitão (2003) o trabalho preserva a condição existencial do sujeito em sociedade, trazendo a reflexão sobre a importância da qualidade de vida que impacta diretamente no cotidiano e manutenção das relações do trabalhador que nos permite compreender sendo uma política de relações públicas. Contudo, sabendo-se o quanto o bem-estar e cuidado na qualidade de vida é necessária para todos, percebe-se que há desgaste latente e que interfere na subjetividade do indivíduo que decorre das condições laborais do mesmo.

3.2 Surgimento do Burnout e suas conceitualizações

No século XX, o conceito de estresse estava sendo difundido como um fenômeno ligado ao sofrimento no trabalho. Em meados dos anos 1970, o psicólogo Herbert Freudenberger traz o conceito de Burnout para se referir ao mal-estar observado em jovens que prestavam serviço voluntário em uma clínica para toxicômanos em Nova York (Pimentel, 2015).

As primeiras pesquisas sobre Burnout foram direcionadas aos estudos sobre as emoções, desenvolvidas com profissionais que mantinham um contato frequente e direto com sua clientela, como profissionais da área de saúde, serviços sociais e

educação e observou-se um nível elevado de estresse emocional e sintomas físicos (Carlotto, 2008).

Posteriormente, os estudos mais aprofundados sobre a Síndrome de Burnout se iniciaram a partir de pesquisas feitas pela psicóloga e professora Christina Maslach nos anos 70 voltados para o campo sociológico do fenômeno do esgotamento ocupacional. A distinção entre as primeiras concepções de Freudenberger e a visão de Maslach é de que na primeira, o Burnout se trata de um estado e não um processo, limitando a aspectos apenas individuais. Já para Maslach, as influências ambientais e interacionais fazem parte do processo de adoecimento do indivíduo no desenvolvimento do *Burnout*, e é essa concepção sociopsicológica que enfatiza tanto os aspectos ligados à individualidade quanto a influência dos estressores socioculturais que é tão difundida e aceita na comunidade científica até os dias atuais (Dantas, 2003).

O termo "Burnout" de origem inglesa significa, de forma literal, algo que deixou de funcionar por exaustão de energia (Pêgo, 2015). A Síndrome recebe esse nome por apresentar sintomas relacionados ao esgotamento físico e emocional do indivíduo.

Dantas (2003) complementa o conceito do termo Burnout como sendo algo que está esgotado, acabado, queimado e se apresenta como uma resposta ao estresse advindo de atividades laborais. Porém, estudos revelam que não necessariamente aparece em pessoas que estejam exercendo alguma profissão, é um fenômeno subjetivo e cada indivíduo pode apresentar os sintomas de diferentes formas.

O Burnout traz uma bagagem de agentes estressores que leva os profissionais a um estado depressivo, sensação de completa exaustão, sem prazer ou motivação para desempenhar seu trabalho de forma satisfatória (Gaspar e Guedes, 2016).

Maslach e Jackson (1981) sendo pioneiras nos estudos relacionados ao Burnout, o conceituam como sendo uma Síndrome de exaustão emocional ligados a um esgotamento dos recursos psicológicos que acomete principalmente indivíduos que realizam algum tipo de trabalho com pessoas, tendo como consequência o surgimento de sentimentos negativos sobre si mesmo e sobre o mundo e insatisfação com seu trabalho, afetando sua efetividade e produtividade.

É importante levar em consideração que por se tratar de um processo de adoecimento do indivíduo, existem fatores multidimensionais que podem estar associados a esse fenômeno. Maslach e Jackson (1981) em uma perspectiva social-psicológica identificam três importantes dimensões: Esgotamento Emocional (EE),

Despersonalização (DE) e Baixa Realização Pessoal (BRP) que são entendidos como mecanismos de defesa do próprio corpo para se proteger da desregulação emocional (Dantas, 2003).

No CID-11 (Classificação Internacional de Doenças), o Burnout é classificado como uma síndrome resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi manejado corretamente e se caracteriza por três dimensões: sentimentos de esgotamento de energia, distanciamento mental do próprio trabalho, redução da eficácia profissional e se refere apenas a fenômenos dentro do contexto ocupacional, não sendo aplicado em outras áreas da vida (OPAS, 2019).

Na literatura existem diversos autores que trazem uma gama de sintomas associados ao Burnout por se tratar de um fenômeno complexo que possui tanto raízes internas quanto fatores externos, porém, um dos sintomas mais visíveis está ligado à exaustão emocional. É importante diferenciar o estresse como reação natural do ser humano e aquele associado ao desenvolvimento do Burnout, este está ligado diretamente à exposição excessiva e prolongada ao estresse dentro do ambiente de trabalho (Trigo, 2007).

Importante ressaltar que o Burnout sendo um estado de esgotamento de recursos tanto físicos quanto psicológicos para lidar com o estresse dentro do ambiente organizacional, pode estar relacionado a altos índices de uso de álcool e drogas, insônia, exaustão, angústia pessoal, problemas com familiares e amigos, entre outras consequências (Maslach e Jackson, 1981).

3.3 Implicações psicológicas do Burnout

O Burnout é uma das formas mais nocivas de prejuízo à saúde dentro do ambiente de trabalho e gera graves impactos na saúde mental do trabalhador. Essa síndrome está associada diretamente a patologias de sobrecarga emocional ligada ao trabalho: elevados graus de Stress e ansiedade, recompensas insuficientes e falta de reconhecimento, cobrança em demasia, relações tóxicas, entre outros (Areosa e Queirós, 2020).

É importante levar em consideração que aspectos subjetivos influenciam na percepção de cada sujeito frente aos conflitos. O trabalho pode envolver um misto tanto de aspectos positivos quanto negativos, por isso, determinadas situações podem ser interpretadas e sentidas como negativas para algumas pessoas e para outras pode ser totalmente o contrário (Areosa, 2018).

Frente a situações estressoras, o próprio organismo do indivíduo tende a buscar um equilíbrio emocional através de mecanismos de defesa para reduzir os impactos psicológicos, e esses aparatos são construídos em função da sua evolução e maturidade (nível cognitivo), o ambiente/contexto e experiências anteriores, esse conjunto de ações são denominados de estratégias de enfrentamento (Grazziano, 2010).

Christophe Dejours (1994) afirma que as estratégias defensivas têm a principal função de tentar modificar a percepção que os indivíduos têm da sua realidade, fonte de sofrimento. Porém, é exatamente quando o profissional tem seus recursos de enfrentamento esgotados que surgem os sintomas psicopatológicos da síndrome de Burnout.

As consequências variam de indivíduo para indivíduo e incluem sintomas psicossomáticos, psicológicos e comportamentais e influenciam nas relações sociais, familiares, profissionais e individuais (Zanatta e Lucca, 2015). Dentre os sintomas psicossomáticos mais comuns associados ao *Burnout*, Carlotto (2002) cita a insônia, úlceras, dores de cabeça, hipertensão, uso abusivo de álcool e medicamentos.

García-Campayo *et al.* (2016) ilustra uma série de sintomas psicológicos que podem levar a patologias graves advindas da Síndrome de Burnout, dentre eles: distanciamento afetivo, apatia, impaciência e irritabilidade, depressão, alto nível de ansiedade, baixa autoestima, sentimento de vazio e fracasso. Diante desse exposto, é evidente a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar, destacando o papel da psicologia no cuidado com o indivíduo.

3.4 A atuação da psicologia no manejo do Burnout

As profissões, de um modo geral, são influenciadas pelas modificações do meio por estarem inseridas em um contexto sócio-histórico e por isso, percebemos o quanto é dinâmico a constituição de um campo profissional sólido, e a Psicologia, sendo uma profissão recente, não se isenta desse processo (Abreu, 2002). Assim como afirma Bastos e Martins (1990, p.11):

Mais do que um crescimento lento, a atuação do psicólogo nas organizações é alvo de constantes críticas, na sua maioria voltadas para o seu papel, tido como intermediando relações sociais de exploração e discriminação. A área organizacional é vista como a que é procurada por aqueles que optam por uma melhor remuneração ou que "precisam sobreviver" ou "precisam trabalhar", mas que não produz grandes realizações pessoais.

A atuação do Psicólogo Organizacional e do Trabalho é voltado para a promoção da saúde mental do trabalhador e garantia de qualidade de vida para além do ambiente de trabalho, pois entende-se que é um meio propício ao desenvolvimento de doenças ocupacionais, contudo, tendo um foco em ações preventivas, a atuação direta na organização é mais pertinente, já no âmbito individual, considerando que o trabalhador já possui um histórico sintomatológico, uma equipe multidisciplinar é necessária (Ramos de Paula, 2018).

Dessa forma, o psicólogo pode atuar em três níveis diferentes: organizacional, onde é feito um planejamento de ações, compreensão do fenômeno, da cultura organizacional como um todo e como se apresenta a estrutura do trabalho; individual, onde ele irá investigar as motivações do indivíduo, a forma como ele se percebe no ambiente, as condições psicossociais, a atribuição do significado do trabalho para ele, seus níveis de comprometimento e satisfação em sua profissão; e por último, o nível grupal, avaliando como são as relações interpessoais na organização, a percepção dos estilos de liderança, a qualidade da comunicação e os níveis de cooperação (Ramos de Paula, 2018).

A Psicologia traz uma escuta profissional e um olhar empático frente ao indivíduo em sofrimento e por isso, tem como objetivo dar visibilidade às suas experiências negativas, ressignificando o sofrimento oriundo do trabalho (Santos e Monteiro, 2018).

Santos e Monteiro (2018) reiteram sobre a importância do acolhimento para que o sujeito se sinta tranquilo para tirar suas dúvidas e da relação de confiança construída entre o profissional da Psicologia e o trabalhador no fortalecimento das possibilidades de enfrentamento da Síndrome de Burnout.

Existem diversas formas de atuação da Psicologia no que diz respeito às demandas do Burnout, que envolve tanto a escuta minuciosa quanto a aplicação de técnicas. O instrumento mais utilizado na comunidade científica para detecção e avaliação da síndrome é o *Maslach Burnout Inventory* (MBI) criado por Christina Maslach e Susan Jackson (1981) que possui uma testagem empírica e valores de validade comprovados, ele utiliza uma escala de medida autoaplicável contendo afirmações acerca dos sentimentos e atitudes daquele trabalhador e sua relação com o trabalho (Campos *et al.*, 2020).

É importante que haja uma investigação minuciosa da sintomatologia e as causas do sofrimento daquele profissional fazendo uso de uma anamnese detalhada,

pois é preciso analisar se os problemas enfrentados estão relacionados, de fato, ao trabalho ou à profissão (MPPI, 2020).

As intervenções realizadas dentro das organizações muitas vezes acabam limitando a origem e manutenção daqueles sintomas à questões individuais, utilizando de treinamentos e/ou palestras para o manejo do estresse ou encaminhando para serviços de saúde, que por sua vez, pode ser um benefício temporário, mas a longo prazo pode não ser eficaz por reforçar a ideia de que é um problema do indivíduo e cabe somente a ele solucionar (Carlotto e Gobbi, 1999), por isso, a atuação da psicologia se faz necessária no acolhimento desse sujeito.

Outro ponto crucial é a dificuldade de buscarem ajuda profissional por falta de informações sobre a síndrome, por isso acabam negligenciando os sintomas e conseqüentemente os efeitos negativos são acentuados (MPPI, 2020). Em razão disso, Carlotto e Gobbi (1999) faz menção a algumas intervenções importantes que auxiliam na inserção de possibilidades diante do sofrimento causado pelo Burnout. Destacamos duas principais: a promoção de uma rede de apoio social para compartilhamento de informações, orientações, queixas e sentimentos nas relações de trabalho entre colegas e chefias, e o feedback contínuo de desempenho daquele profissional, fortalecendo a comunicação entre equipes e ressaltando não apenas pontos de melhorias, mas também aspectos positivos, contribuindo para a melhora da sua autoestima.

Alguns estudos realizados apontam que a intervenção psicológica pode ser bastante eficaz no tratamento do Burnout, especialmente quando realizada através de abordagens que promovem mudanças cognitivo-comportamentais, pois tem como finalidade identificar e modificar padrões de pensamentos e comportamentos disfuncionais no indivíduo (Pinto, 2022).

Diante disso, é importante ressaltar que essas intervenções visam ajudar o indivíduo a desenvolver estratégias de enfrentamento e resiliência, redução de estresse, aumentar a percepção do próprio valor e autoestima, e melhorar a comunicação interpessoal e a qualidade do relacionamento com as pessoas no seu âmbito social e profissional. Além disso, essas intervenções podem ser realizadas em sessões individuais ou em grupo (Santos *et al.*, 2021).

Desta forma, a atuação do psicólogo no tratamento da SB deve ser baseada em abordagens integradas, que considerem as dimensões psicológicas, sociais e organizacionais envolvidas no problema, e que se utilize de diferentes técnicas e

estratégias para a promoção do bem-estar psicológico e da saúde ocupacional dos trabalhadores (Souza e Bezerra, 2019).

4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente trabalho trata-se de uma revisão narrativa de literatura, sobre a síndrome de burnout e as consequências psicológicas no indivíduo. Segundo Cordeiro *et al.* (2007, p.429):

Apresenta uma temática mais aberta, dificilmente parte de uma questão específica bem definida, não exigindo um protocolo rígido para sua confecção. A busca de fontes não é pré-determinada e específica, sendo frequentemente menos abrangente.

Para a realização desse estudo, foi feito um levantamento das publicações disponíveis sobre a Síndrome de Burnout e as consequências psicológicas nos indivíduos do período de 2003 a 2022, integrando artigos, entidades governamentais, teses, dissertações, livros, revistas eletrônicas e Trabalhos de Conclusão de Curso. O referencial teórico foi escolhido a partir das demandas do objetivo geral e dos objetivos específicos, utilizamos como fontes de pesquisa sites de referência como o Google Acadêmico, SciELO (Scientific Electronic Library) e Pepsic, durante os meses de fevereiro e junho de 2023, encontrando cerca de 60 materiais ao todo.

Selecionamos os artigos que se encaixavam no nosso objetivo central e estavam dentro dos nossos requisitos de inclusão, sendo eles: livros e textos em português, inglês ou espanhol que abordavam a temática dos impactos tanto psicológicos quanto sociais do *Burnout* no indivíduo, artigos que continham palavras-chave como “Burnout”, “estresse no trabalho”, “atuação do psicólogo organizacional” “impactos psicológicos do Burnout” e textos que descreviam o adoecimento dentro do ambiente organizacional, trabalhos voltados para atuação da psicologia no acolhimento do profissional adoecido e inserção do psicólogo para prevenção e manejo da síndrome.

Materiais não utilizados atendiam os critérios de exclusão, sendo: artigos ou livros que não abordavam a temática do Burnout ou que não eram voltados especificamente para o impacto psicológico do estresse no trabalho, materiais que possuíam como metodologia tipológica pesquisa de campo, textos que não correspondiam aos nossos objetivos específicos e geral presentes nesse trabalho e sites que não possuíam dados empíricos recentes sobre os sintomas e impactos do Burnout na saúde mental.

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Dentro dos materiais encontrados que estavam de acordo com nossos objetivos, percebemos que 20 estudos se propuseram a abordar o tema do Burnout como um problema de saúde, identificando seus sintomas e impactos no campo da saúde mental em diversos profissionais. 8 estudos trouxeram a visão social e de que forma essa síndrome afeta as relações interpessoais e a produtividade do profissional acometido e 8 estudos apresentaram de que forma a psicologia pode atuar dentro das organizações e no ambiente clínico para tratamento e acolhimento do indivíduo adoecido.

A pesquisa revelou descobertas significativas sobre os impactos psicológicos da síndrome de Burnout. Foi evidenciado que a pressão por resultados mais rápidos, metas inatingíveis e as exigências por profissionais cada vez mais capacitados, alimentando a competitividade e autocobrança, torna o ambiente de trabalho um agente estressor. Além disso, foi identificado que o Burnout não se restringe apenas ao âmbito laboral, mas afeta integralmente a vida do indivíduo e suas interações sociais. Os sintomas abrangentes identificados fornecem um quadro mais completo dos efeitos adversos dessa síndrome, dentre eles podemos destacar, exaustão física, emocional e em casos não tratados, transtornos de ansiedade e depressão.

Conforme os artigos revisados, levantamos três pontos que se seguiram para nossa discussão.

5.1 Efeitos da Síndrome de Burnout no contexto social

Zomer e Gomes (2017) nos traz uma reflexão de como a progressão tecnológica, advinda do desenvolvimento cada vez mais acelerado das empresas, levam os indivíduos que exercem algum tipo de atividade laboral a sofrer um impacto direto pelo aumento da cobrança do mercado de trabalho que exige cada vez mais trabalhadores capacitados e especializados e tais exigências geram um nível de estresse e sobrecarga que prejudica sua qualidade de vida e bem-estar.

Pimentel (2015) ressalta sua visão de que o indivíduo contemporâneo inserido nessa sociedade capitalista que busca cada vez mais lucro e um desempenho abusivo, muitas vezes acaba sobrecarregado em seu ambiente de trabalho por ultrapassar seus limites físicos e psicológicos.

Em complemento, Hunhoff e Flores (2020) afirma que com todas as mudanças no mercado de trabalho, percebe-se uma certa imposição social no sujeito

contemporâneo de acelerar-se quanto a seus resultados, causando um sofrimento patogênico pela sobrecarga psíquica e física.

Assim como foi bem colocado pelo autor Castelo Branco (2020), ainda falando desse contexto de transformações cada vez mais rápidas do mundo organizacional, ele nos traz os impactos diretos na performance e eficiência dos trabalhadores, surgindo assim a Síndrome de Burnout e suas implicações negativas na saúde psicológica do indivíduo com uma sensação de extrema exaustão e estresse.

Inclusive, do ponto de vista dos autores TITTONI e NARDI (2008), a saúde mental e trabalho são temas atrelados, e por isso, podemos dizer que falar sobre o adoecimento decorrente ao trabalho traz para o indivíduo alterações não só no âmbito psíquico, afetando a sua saúde mental e emocional, mas também a sua saúde física trazendo em conjunto alterações às suas atividades corriqueiras do dia a dia, intervindo desta forma diretamente na singularidade do mesmo.

5.2 Burnout, produtividade e relações interpessoais no meio organizacional

Sabe-se que a principal característica do Burnout é o cansaço emocional e físico, englobando sentimentos de frustração e fadiga. AREOSA e QUEIRÓS (2020) traz a visão de que esses fatores afetam diretamente o rendimento, produtividade e desempenho do trabalhador, pois ele já não cria mais expectativas frente a seu trabalho, causando a sensação de vazio e ruptura da identidade profissional.

HUNHOFF e FLORES (2020) explica de que forma o envolvimento do indivíduo em suas atividades laborais de forma exagerada pode ser um potencializador da exaustão sofrida pela dificuldade de se desvincular do trabalho que se torna uma extensão dele e de sua personalidade, inclusive atingindo diretamente as relações interpessoais dentro e fora do trabalho.

O meio organizacional sendo o ambiente onde o indivíduo passa a maior parte do dia, pode ser um local gerador de diversos estímulos estressores que afetam diretamente a saúde mental do trabalhador. Transtornos mentais e comportamentais são uma das principais causas da baixa produtividade, perda de dias no trabalho por afastamento, além de gerar prejuízos financeiros para as empresas, pois, dados mostram que mais de 203 mil novos benefícios foram concedidos por ano e 6,25% considerados pela perícia previdenciária como ligados ao trabalho (SILVA-JUNIOR e FISCHER, 2015).

Cardoso *et al* (2017) também reitera os prejuízos sofridos nas organizações, destacando o alto índice de absenteísmo, acidentes de trabalho, licença saúde, diminuição da qualidade de vida e aumento de conflitos interpessoais. E é nesse cenário que surge a necessidade de estudos e pesquisas sobre esse fenômeno dentro das empresas.

5.3 Impactos psicológicos do Burnout no indivíduo contemporâneo

O Burnout é compreendido como um fenômeno psicossocial por envolver sintomas psicológicos e por estar diretamente ligado a um contexto social específico: o ambiente de trabalho. Com isso, ele é formado por três dimensões, definidos por Maslach e Jackson (1981) em: Exaustão emocional, que se refere a um esgotamento de energia psíquica para lidar com as adversidades cotidianas, ou seja, o ser humano sente que não possui mais recursos para exercer suas tarefas; a Despersonalização que acontece quando o trabalhador reage de forma indiferente e distante dos seus colegas de trabalho, familiares e amigos, além de uma insensibilidade emocional, e por último, a Baixa Realização no Trabalho que ocorre quando o profissional tende a ter avaliações negativas sobre si e sobre seu trabalho, nutrindo sentimentos de fracasso, crenças de incompetência e inutilidade (Carlotto; Câmara, 2008).

É interessante destacar a visão de Carlotto e Gobbi (1999) quanto ao nível denominado Despersonalização, pois afirmam que pode ser um mecanismo de enfrentamento razoavelmente aceitável quando há esse afastamento interpessoal considerado saudável do profissional com o seu cliente, todavia, torna-se um malefício quando envolve a exaustão emocional interferindo no seu desempenho e autoavaliação.

Benevides-Pereira (2012) enfatiza que dentre as diversas consequências da exaustão emocional e física decorrente do estresse ocupacional, o indivíduo pode ter uma série de sintomas, sensação de completo esgotamento e conseqüentemente, falta de energia para praticar atividades cotidianas. Transtornos de sono, lapsos de memória, dificuldades na atenção, ansiedade e depressão são alguns dos impactos sofridos resultantes do desenvolvimento da Síndrome de Burnout que afeta todos os contextos da vida do indivíduo, tanto pessoal quanto profissional.

Assim como Silva-Junior e Fischer (2015) afirma: a exposição crônica a estressores psicossociais no ambiente de trabalho é uma grande preocupação quando falamos de saúde mental do trabalhador. Uma publicação da OIT

(Organização Internacional do Trabalho) juntamente com a OMS (Organização Mundial da Saúde) alertou sobre o problema da repercussão que os fatores desfavoráveis relacionados ao estresse crônico podem gerar no indivíduo, entre eles: queixas psicossomáticas, sintomas psiquiátricos e mudanças no bem-estar. Diante de todos esses pontos levantados, entendemos a necessidade de ter um olhar mais cuidadoso acerca dessa síndrome e a relevância de se debater sobre seus impactos e causas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O propósito deste estudo consistiu em realizar uma investigação destinada a identificar o impacto das consequências do Burnout nos diversos contextos da vida do indivíduo, indo além do âmbito organizacional. Para tal finalidade, foram analisados uma gama de fontes que abordaram a problemática da saúde mental dos trabalhadores, percorrendo desde sua contextualização histórica e os estágios iniciais de investigação até a atualidade, bem como a função desempenhada pela psicologia na abordagem e assistência às pessoas afetadas por essa Síndrome.

Foi possível constatar que a dinâmica e a urgência inerentes à sociedade contemporânea, face às revoluções tecnológicas em conjunto com o rápido crescimento e às demandas excessivas por desempenho no ambiente corporativo, contribuem significativamente para o aumento da exaustão profissional e do esgotamento psicológico no contexto laboral. A literatura especializada evidencia que os indivíduos afetados pelo Burnout não apenas apresentam sintomas de ordem psíquica, mas também manifestam alterações de natureza física e comportamental, que vão desde distúrbios do sono, irritabilidade e lapsos de memória até uma propensão ao consumo de álcool e substâncias psicoativas. Em casos não tratados, esse quadro pode evoluir para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e/ou depressão. Ademais, observa-se que as consequências decorrentes do esgotamento profissional exercem impactos nas relações interpessoais, tanto no âmbito laboral quanto fora dele, uma vez que o indivíduo tende a reagir de maneira distante e indiferente em relação a familiares, amigos e colegas de trabalho.

É inegável que o trabalho confere uma sensação de pertencimento e utilidade na sociedade. Indivíduos motivados em seus afazeres laborais tendem a ser mais produtivos, executam suas tarefas de forma mais satisfatória e, como resultado, contribuem para a lucratividade da empresa. No entanto, quando o ambiente

organizacional é permeado por estímulos estressantes, como sobrecarga de tarefas, lideranças abusivas, recursos escassos e pressões excessivas por metas inatingíveis, a saúde mental do colaborador é diretamente afetada, acarretando prejuízos também para a organização. Tais prejuízos podem se manifestar na forma de elevados índices de absenteísmo, afastamentos decorrentes de problemas de saúde mental e impactos financeiros.

Além disso, enfatizamos a relevância de um ambiente de trabalho saudável, que não apenas promova a produtividade, mas também respeite e atenda às necessidades psicológicas dos colaboradores. Este estudo serve como um chamado à ação para que empresas e profissionais de saúde mental implementem estratégias eficazes de prevenção e assistência, visando à construção de locais de trabalho mais equilibrados e sustentáveis, que beneficiem tanto os indivíduos quanto as organizações. E por fim, sugerimos que haja mais estudos e pesquisas voltados para a saúde mental do trabalhador e importância de se falar sobre o Burnout a fim de alertar sobre seus impactos na vida tanto profissional quanto pessoal do indivíduo.

REFERÊNCIAS

ABREU, K. L. de. *et al.* Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**. Brasília, v. 22, n. 2, p. 22–29, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/nHqtFfWQX4h3yHBdrrmSbBN/?lang=pt#>. Acesso em: 11 Maio. 2023.

AREOSA, J. O trabalho como palco do sofrimento. **International Journal on Working Conditions**. Portugal, n. 15, p. 81-95, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/331277363_O_trabalho_como_palco_do_sofrimento. Acesso em: 08 Maio. 2023.

AREOSA, J.; QUEIRÓS, C. Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19? **International Journal of Working Conditions**. Portugal, n. 20, p. 71–90, 2020. Disponível em: <https://run.unl.pt/handle/10362/116019>. Acesso em: 08 Maio. 2023.

BASTOS, A. V. B.; GALVÃO-MARTINS, A. H. C. O que pode fazer o psicólogo organizacional. **Psicologia: Ciência e Profissão**. Brasília, v. 10, n. 1, p. 10–18, 1990. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pcp/a/Ywjt5fTcGdxRkzKJrmswHZg/?lang=pt&format=html#>. Acesso em: 12 Maio. 2023.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. **Boletim de psicologia**. São Paulo, v. 62, n. 137, p. 155-168, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432012000200005. Acesso em: 20 Abr. 2023.

BORGES, L. O.; YAMAMOTO, O. H. Mundo do trabalho: construção histórica e desafios contemporâneos. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. Rio Grande do Sul, v. 2, n. 1, p. 25-72, 2014. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=yu25AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Psicologia,+organiza%C3%A7%C3%B5es+e+trabalho+no+Brasil+&ots=Z4JmKpnSa5&sig=s6P0GzKMdYe989HoUjhW4dbzKaE#v=onepage&q=Psicologia%2C%20organiza%C3%A7%C3%B5es%20e%20trabalho%20no%20Brasil&f=false> Acesso em: 05 Maio. 2023.

CAMPOS, I.C.M. *et al.* Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey (MBI-HSS): Revisão integrativa de sua utilização em pesquisas Brasileiras. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**. Minas Gerais, v. 14, n. 3, p. 187-195, 2020. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/7875>. Acesso em: 11 Maio. 2023.

CARDOSO, H. F. *et al.* Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. **Rev. Psicologias, Organizações e Trabalho**. Brasília, v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572017000200007. Acesso em: 08 Maio. 2023.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Psico**. Rio Grande do Sul, v. 39, n. 2, 2008. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1461>. Acesso em: 11 Maio. 2023.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**. Paraná, v. 7, n. 1, p. 21–29, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/hfq8JKJTYFpgCNqqLHS3ppm/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 08 Maio. 2023.

CARLOTTO, M.S.; GOBBI, M.D. Síndrome de Burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho?. **Aletheia**, Rio Grande do Sul, n.10, p. 103-114, 1999. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-334998>. Acesso em: 11 Maio. 2023.

CASTELO BRANCO, F. M. F.; CÔRREA, C. A. S.; DUTOK, C. M. S.; BRANCO NETO, T. C. *Burnout syndrome among university workers at the brazilian free frontier / Síndrome de burnout entre trabalhadores de uma universidade na fronteira franco-brasileira*. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 12, p. 393–399, 2021. Disponível em: <http://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/8319>. Acesso em: 26 Abr. 2023.

CORDEIRO, A. M. *et al.* REVISÃO SISTEMÁTICA: UMA REVISÃO NARRATIVA. **Revista Colégio Brasileiro Cirurgiões**. Rio de Janeiro, v. 34, n. 6, p. 428–431, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcbc/a/CC6NRNtP3dKLgLPwcmV6Gf/?lang=pt>. Acesso em: 18 setembro. 2023.

DANTAS, E.A.M. **A relação entre a saúde organizacional e a síndrome de burnout**. 2003. Dissertação (Mestre em Psicologia), Programa de Pós-Graduação em Psicologia - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2003.

DE CAMPOS, M.; SARAIVA, L. A. S. O trabalho, suas representações e sentidos: Da demissão à reconstrução de trabalhadores. **Revista Economia & Gestão**. Minas Gerais, v. 14, n. 36, p. 31-56, 2014. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/economiaegestao/article/view/5055>. Acesso em 05 Maio. 2023.

GARCÍA-CAMPAYO, J. *et al.* Desmotivación del personal sanitario y síndrome de burnout. Control de las situaciones de tensión. La importancia del trabajo en equipo. **Actas Dermo-Sifiliográficas**. Espanha, v. 107, n. 5, p. 400-406, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001731015004585>. Acesso em: 08 Maio. 2023.

GRAZZIANO, E.S.; FERRAZ BIANCHI, E.R. Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros. **Enfermería global**. Espanha, n. 18, p. 1-20, 2010. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000100020. Acesso em: 08 Maio. 2023.

GUEDES, D.; GASPAR, E. Burnout em uma amostra de profissionais de Educação Física brasileiros. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 30, n. 4, p. 999–1010, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/xPsZFLH3pKLKDDWSPWGMbpbv/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 04 Maio. 2023.

HELOANI, J. R.; CAPITÃO, C. G. Burnout e trabalho docente. **Revista Educação e Pesquisa**. São Paulo, v. 29, n.1, p. 145-153, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/spp/a/6gQBvK8LC7CM4Bzd5vNLH7H/?lang=pt#>. Acesso em: 09 Maio. 2023.

HUNHOFF, H.; FLORES, C. R. Adoecimento psíquico do trabalha(dor) docente na perspectiva da psicodinâmica do trabalho: revisão bibliográfica integrativa. **Revista Psicologia em Foco**, Rio Grande do Sul, v. 12, n. 17, p. 45-63, 2020. Disponível em: <http://revistas.fw.uri.br/index.php/psicologiaemfoco/article/view/3774>. Acesso em: 11 Maio. 2023.

JACQUES, M. G. **O nexó casual em saúde/doença mental no trabalho: uma demanda para a psicologia**. São Paulo, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822007000400015>. Acesso em: 09 Maio. 2023.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. *The measurement of experienced burnout*. **Journal of Occupation Behavior**. São Paulo, v.2, p. 99-113,1981. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>. Acesso em: 01 Maio. 2023.

MAURO, M. Y. C. *et al.* Riscos Ocupacionais em Saúde: *Occupational Health Risks*. **Rev. enferm. UERJ**. Rio de Janeiro, v.12, p.338-345, 2004. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/342211512_Riscos_ocupacionais_em_sau_de. Acesso em: 10 Abril 2023.

MORIN, E. M. Os Sentidos do trabalho. **Revista de Administração de Empresas**. São Paulo, v. 41, n. 3, p. 08-19, jul. 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/w9w7NvLzpqcXcjFkCZ3XVMj/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 05 Maio. 2023.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **CID: burnout é um fenômeno ocupacional**. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>. Acesso em: 04 Maio. 2023.

PÊGO, F.P.L; PÊGO, D.R. Síndrome de Burnout. **Rev. Brasileira de Medicina do Trabalho**. São Paulo, v.14, n.2, 2016. Disponível em: <http://rbmt.org.br/details/46>. Acesso em: 20 Abr. 2023.

PIMENTEL, F. H. P. **Afinal, o que é Burnout?**. 2015. Tese (Doutorado em Psicologia) - Programa de Pós-graduação em Psicologia - Universidade de Fortaleza, Fortaleza, 2015.

PINTO, M. C. S. **Impactos da síndrome de burnout em profissionais da saúde**. Trabalho de conclusão de curso, Graduação em Psicologia. Centro Universitário de Belo Horizonte, UNI-BH. Minas Gerais, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/26262/1/TCC%20-%20IMPACTOS%20DA%20S%20S%20C%20D%20NDROME%20DE%20BURNOUT%20EM%20PROFISSIONAIS%20DA%20SA%20A%20C%20A%20DE%20-%20MARIELY%20CRISTINE.pdf>. Acesso em: 11 Maio. 2023.

RAMOS DE PAULA, G.C.; CAMARGO, M.L.; JÚNIOR, E.G. Estresse Ocupacional e Síndrome de Burnout: considerações sobre a atuação do Psicólogo Organizacional e do Trabalho neste cenário. **Revista Psicologia & Conexões**, Rio de Janeiro, v. 1, n.1, p. 1-19, 2018. Disponível em: <http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/psicologiaeasconexoes/article/view/5444>. Acesso em: 11 Maio. 2023.

SANTOS, K. D. *et al.* Burnout e fatores associados em trabalhadores da saúde durante a pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 26, n. 7, p. 2880-2888, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/ZsVfhVZVNhw5c3qrfzDTh4H/>. Acesso em: 11 Maio. 2023.

SANTOS, G. O. dos; MONTEIRO, J. K. Saúde Mental do Trabalha(dor) na Educação: Um relato de experiência a partir da Clínica Psicodinâmica do Trabalho. **Trabalho (En)Cena**, Tocantins, v. 3, n. 2, p. 144–156, 2018. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/4880>. Acesso em: 11 Maio. 2023.

SILVA, L.N.S da. *et al.* MPPI – Ministério Público do Estado do Piauí. **Guia Prático sobre a Síndrome de Burnout**. Bem Viver no MPI, Teresina - PI, 2020. Disponível em: https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/09/Ebook_Guia-pra%CC%81tico-sobre-a-Si%CC%81ndrome-de-Burnout-2.pdf. Acesso em: 11 Maio. 2023.

SILVA-JUNIOR, J. S.; FISCHER, F. M. Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. São Paulo, v. 18, n. 4, p. 735–744, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/scrmsyPfcnkCQhSdX3H9S3r/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 04 Maio. 2023.

SOUZA, L. F. S. C.; BEZERRA, M. M. M. Síndrome de Burnout e os Cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Id on Line Revista Multidisciplinar de Psicologia**. Ceará, v.13, n.47, p. 1060-1070, 2019. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2103/3201>. Acesso em: 11 Maio. 2023.

TITTONI, J.; NARDI, H. C. Saúde mental e trabalho: reflexões a partir de estudos com trabalhadores afastados do trabalho por adoecimento profissional. **Relações sociais e ética**. Rio de Janeiro, p. 70-80. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/6j3gx/pdf/jacques-9788599662892-10.pdf>. Acesso em: 09 Maio. 2023.

TRIGO, T. R. *et al.* Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista de Psiquiatria Clínica**. São Paulo, v. 34, p. 223-233, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 27 Abr. 2023.

ZANATTA, A. B.; LUCCA, S. R. de. *Prevalence of Burnout syndrome in health professionals of an onco-hematological pediatric hospital*. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo, v. 49, n. 2, p. 253-258, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/reesp/article/view/103194>. Acesso em: 08 Maio. 2023.

ZOMER, F. B.; GOMES, K. M. Síndrome de burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática. **Revista de Iniciação Científica**. Santa Catarina, v.15, n. 1, p. 1–14, 2017. Disponível em: <https://www.periodicos.unesc.net/ojs/index.php/iniciacaocientifica/article/view/3339>. Acesso em: 08 Maio. 2023.