

FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT NO AMBIENTE DE TRABALHO

RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF BURNOUT SYNDROME IN THE WORKPLACE

Breno Eduardo Duarte – breno.duarte@fatec.sp.gov.br
Faculdade de Tecnologia de Taquaritinga (Fatec) – Taquaritinga - SP – Brasil

Daniela Rodolpho – daniela.rodolpho@fatec.sp.gov.br
Faculdade de Tecnologia de Taquaritinga (Fatec) – Taquaritinga - SP – Brasil

DOI: 10.31510/inf.v21i1.1844

Data de submissão: 10/03/2024

Data do aceite: 10/03/2024

Data da publicação: 20/06/2024

RESUMO

O trabalho tem impacto direto no aparelho psíquico do homem e o ambiente de trabalho que a pessoa está envolvida faz com que desenvolvam diversos tipos de doenças mentais e físicas. O ambiente de trabalho pode causar um desequilíbrio na saúde mental do profissional de tal forma que diminui o rendimento do trabalho, fique desatento, leve a faltar no trabalho, desenvolver doenças físicas e mentais ao ponto de se afastar das suas atividades de trabalho. A Síndrome de Burnout pode ser conhecida como a Síndrome do Esgotamento pois ocorre o esgotamento mental da pessoa. O objetivo dessa pesquisa consiste em analisar os fatores que levam o trabalhador a desenvolver a Síndrome de *Burnout* (estresse causado pelo trabalho) em suas atividades diárias no seu ambiente de trabalho. Como metodologia foi utilizada nessa pesquisa a Revisão Sistemática da Literatura. Ao final da pesquisa foi constatado que os principais motivos são a sobrecarga de trabalho, o estresse, um ambiente de trabalho tóxico, a condição de trabalho e o ambiente de trabalho desfavorável. O que mais é impressionante é que as pesquisas demonstram altos números de pessoas com desenvolvimento de Síndrome de *Burnout* em diversas áreas, desde professores, profissionais da área da saúde até a indústria.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*. Qualidade de Vida no Trabalho.

ABSTRACT

Work has a direct impact on a person's mental health and the work environment in which people are involved causes them to develop various types of mental and physical illnesses. The work environment can cause an imbalance in the professional's mental health in such a way that it reduces work performance, becomes inattentive, leads to absence from work, and develops physical and mental illnesses to the point of withdrawing from work activities. Burnout Syndrome can be known as Exhaustion Syndrome because the person's mental exhaustion occurs. The objective of this research is to analyze the factors that lead workers to develop Burnout Syndrome (stress caused by work) in their daily activities in their work environment. The Systematic Literature Review was used as a methodology in this research. At the end of

the research it was found that the main reasons are work overload, stress, a toxic work environment, working conditions and an unfavorable work environment. What is most impressive is that research shows high numbers of people developing Burnout Syndrome in various areas, from teachers, healthcare professionals to industry.

Keywords: Burnout Syndrome. Quality of life at work.

1 INTRODUÇÃO

Para Dejours (1992) o trabalho tem impacto direto no aparelho psíquico do homem e o ambiente de trabalho que a pessoa está envolvida faz com que desenvolvam diversos tipos de doenças mentais e físicas. Diariamente muitas pessoas trabalham e desenvolvem problemas de saúde, isso faz com que se ausentem das suas atividades, se demitam ou até mesmo levem ao suicídio. E existem fatores de risco para que isso aconteça. Esse assunto é muito estudado, há muitas pesquisas concluídas e em andamento e ainda há muito o que ser explorado.

Segundo Trigo, Teng e Hallak (2007) o termo Burnout significa “aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia”. A Síndrome de Burnout caracteriza uma pessoa que chegou ao seu limite e sente-se esgotada. No entanto, há uma ligação da Síndrome que a desvincula da depressão, do estresse rotineiro, da ansiedade. Para ser considerada Síndrome de Burnout, necessariamente, toda esta estafa física, mental e emocional tem de estar ligada ao trabalho.

Dejours (1992) em seu livro afirma que o trabalho ocupa o maior tempo diário na vida das pessoas, mas infelizmente muitas pessoas não são felizes em seu trabalho ou o trabalho não traz o reconhecimento esperado. Isso faz com que as pessoas desenvolvam doenças relacionadas a saúde mental.

O ambiente de trabalho pode causar um desequilíbrio na saúde mental do profissional de tal forma que diminui o rendimento do trabalho, fique desatento, leve a faltar no trabalho, desenvolver doenças físicas e mentais ao ponto de se afastar das suas atividades de trabalho (Trigo; Teng; Hallak, 2007).

Diante das citações descritas acima justifica essa pesquisa, além disso, trata-se de um assunto que atualmente está sendo muito discutido que é a Saúde Mental, e está dentro do área de conteúdo do curso.

O objetivo dessa pesquisa consiste em analisar os fatores que levam o trabalhador a desenvolver a Síndrome de Burnout (estresse causado pelo trabalho) em suas atividades diárias no seu ambiente de trabalho.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Síndrome de Burnout

Segundo Pêgo e Pêgo (2016), o conceito de *Burnout* diz que é aquilo que deixou de funcionar por exaustão. A Síndrome de *Burnout* também pode ser conhecida como a Síndrome do Esgotamento pois, ocorre o esgotamento mental da pessoa. É comum acontecer com as pessoas no qual em seu ambiente de trabalho o seu desempenho é atrelado e avaliado por outra pessoa. Normalmente quem desenvolve a Síndrome de *Burnout* são as pessoas no qual a sua autoestima e realização está ligada ao sucesso em seu trabalho e quando não é reconhecido ou valorizada começa a desenvolver a Síndrome.

A Síndrome de *Burnout* é uma doença ocupacional reconhecida pela previdência social no ano de 1999 pelo Decreto 3.048/1999. O Ministério da Saúde (2002) define a Síndrome de *Burnout* ou Síndrome do Esgotamento como um tipo de resposta prolongada a estressores emocional e interpessoais crônicos no ambiente de trabalho e inclui na relação de doenças ocupacionais, classificando-a como um transtorno mental e do comportamento relacionado ao trabalho por meio do Código Internacional de Doenças, código Z73.0 (Organização Mundial de Saúde- OMS, 2000).

Segundo Cardoso *et al.* (2017) as pessoas com Síndrome de *Burnout* emocionalmente apresenta-se exaustão, sempre estão irritados, ansiosos, frustrados, deprimidos e abusa de álcool ou medicamentos. Fisicamente a Síndrome de *Burnout* pode apresentar úlceras, insônias, dores de cabeça, hipertensão, além dos problemas familiares e sociais.

2.2 Fatores de Risco para o Desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*

Segundo Pêgo e Pêgo (2016) a globalização, o imediatismo do dia-a-dia, a cobrança para atingir as metas, o medo da perda do emprego ou de não conseguir cumprir com todas as obrigações faz com que aconteça um desgaste físico e emocional nas pessoas. Os principais sintomas da Síndrome de *Burnout* é a exaustão emocional devido à sobrecarga de trabalho, a Despersonalização que é o desencadeamento de atitudes ríspidas com as pessoas e a Redução da Realização Profissional devido a insatisfação que a pessoa passa a ter consigo mesmo e com as suas atividades do trabalho.

Cardoso *et al.* (2017) confirma o que Pêgo e Pêgo (2016) afirma no sentido de que o trabalhador fica vulnerável a ter doenças físicas e mentais devido ao desgaste físico, um ritmo de trabalho muito acelerado e muitas exigências feitas ao trabalhador. A exaustão emocional somada a falta de ânimo na atividade de trabalho faz com que as pessoas não tenham coragem de enfrentar os problemas do dia-a-dia do trabalho. Outra consequência da Síndrome de *Burnout* é o fato dela provocar na pessoa o afastamento de atividades de lazer ou atividades que proporcionam prazer, além do comportamento negativo, sem esperança no ambiente de trabalho.

2.3 Saúde Mental no Ambiente de Trabalho

Soares (2008) o trabalho faz parte da vida do homem, pois através do trabalho que a vida acontece, através da realização dos seus sonhos, do servir ao próximo através de sua atividade profissional ou pessoal. E a maior parte do dia das pessoas é no trabalho, devido a isso, o trabalho deve ser algo prazeroso. Mas infelizmente em muitas empresas o clima organizacional é ruim e o trabalho passa a ser uma obrigação do dia-a-dia que deve ser cumprido para poder pagar os boletos do mês ou um sacrifício que deve ser feito diariamente.

Cardoso *et al.* (2017) afirma que a Síndrome de *Burnout* é o principal causador de danos laborais pelos problemas psicossocial e desperta preocupação nas entidades governamentais, empresariais e sindicais.

2.4 O Papel do RH na Prevenção do *Burnout*

De acordo com um estudo recente de Leiter e Maslach (2017), políticas organizacionais que promovem o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal são fundamentais para a prevenção do burnout. Iniciativas como flexibilidade de horários e suporte emocional demonstram eficácia na redução dos níveis de exaustão emocional entre os funcionais

Além disso, conforme destacado por De Witte et al. (2020), uma cultura organizacional que valoriza o bem-estar dos colaboradores e promove o senso de pertencimento pode atuar como uma barreira contra o desenvolvimento do burnout. O RH, ao fomentar um ambiente de trabalho colaborativo e de apoio mútuo, contribui para fortalecer a resiliência dos funcionários diante da imprensa

Portanto, investir em estratégias proativas de gestão de pessoas é essencial não apenas para a saúde e bem-estar dos indivíduos, mas também para a produtividade e sustentabilidade das organizações

3 MÉTODO DA PESQUISA

Para Miguel (2007) todo trabalho científico se faz necessário um método de pesquisa, pois permite dar direcionamento como se realizara a escrita e qual enquadramento metodológico será seguido.

Para as buscas na revisão da literatura foram utilizadas as palavras-chave Síndrome de Burnout e Fatores de Risco no Ambiente de Trabalho. Essas palavras-chave/expressões fizeram com que alcançasse o conteúdo desejado, pois aborda os assuntos em diversos aspectos, as suas definições e aplicações. As bases de dados utilizadas foram oito artigos no intervalo de 2007 a 2020 no Google Acadêmico.

A metodologia utilizada nesta pesquisa é Revisão Sistemática da Literatura.

Essa metodologia consiste em fazer uma busca de materiais existentes e analisar cada conteúdo de maneira aprofundada e trabalhar cada um deles. A Revisão Sistemática da Literatura é uma modalidade de pesquisa que busca entendimento, processo de seleção, reprodutibilidade e base de dados pesquisada. Além disso, apresenta as limitações de cada artigo analisado e as limitações da própria revisão (Galvão; Ricarte, 2019).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir está uma seleção de 10 artigos, no qual todos demonstram o assunto. O Quadro 1 mostra os artigos que sobre Síndrome de *Burnout*, tratada em aspectos diferentes.

Quadro 1 – Artigos Seleccionados

Título do Artigo	Autores	Ano	Tipo de Trabalho/
-------------------------	----------------	------------	--------------------------

			Local de Publicação
Síndrome de Burnout em Professores da Rede Pública	*Gisele Cristine Tenório de Machado Levy *Francisco de Paula Nunes Sobrinho *Carlos Alberto Absalão de Souza	2009	Artigo – Revista Produção
Síndrome de Burnout em Professores Universitários	*Lilian Dias Bernardo Massa *Talita Silvério de Souza Silva *Isabela Sebastian Vieira Barbosa Sá *Bárbara Costa de Sá Barreto *Pedro Henrique Tavares Queiroz de Almeida *Tatiana Barcelos Pontes	2016	Artigo – Revista Terapia Ocupacional da Universidade São Paulo
Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem	*Jessica Candido *Lindinalva Rocha de Souza	2016	Artigo – Revista Psicologia.PT – O Portal dos Psicólogos
Síndrome de <i>burnout</i> ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos	*Telma Ramos Trigo *Chei Tung Teng *Jaime Eduardo Cecílio Hallak	2007	Artigo – Estudo de Psiquiatria Clínica
Síndrome de <i>Burnout</i> em médicos: uma revisão sistemática	*Hyan de Alvarenga Moreira *Karen Nattana de Souza *Mirian Ueda Yamaguchi	2018	Artigo - Revista Brasileira de Saúde Ocupacional
Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19?	*João Areosa *Cristina Queirós	2020	Artigo - International Journal on Work Condition
Síndrome de Burnout	*Francinara Pereira Lopes e Pêgo *Delcir Rodrigues Pêgo	2016	Artigo – Revista Brasileira Medicina do Trabalho
Síndrome de burnout: Análise da literatura nacional entre 2006 e 2015	*Hugo Ferrari Cardoso * Makilim Nunes Baptista *Denise Francioni Amorim de Sousa *Edward Goulart Júnior	2017	Artigo – Revista Psicologia: Organização e Trabalho

Efecto del <i>burnout</i> y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo	*Juana Patlán Pérez	2013	Artigo – Estudos Gerenciais
---	---------------------	------	-----------------------------

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Levy, Sobrinho e Souza (2009) em sua pesquisa, foi abordada a Síndrome de *Burnout* entre os professores da rede pública de ensino fundamental. Foi uma amostra de 119 professores avaliados. Após a avaliação chegou ao resultado que os professores que desenvolveram a Síndrome de *Burnout* o principal motivo é devido acumular várias funções e atividades. E o mais curioso é que professores com Síndrome de *Burnout* tem maior risco de sofrer agressões físicas de outros alunos devido as atitudes que a pessoa com Síndrome de *Burnout* passa a fazer.

Massa *et al.* (2016) realizaram a aplicação um questionário em 49 professores no qual os dados obtidos apontaram que um quarto dos professores possuem sintomas da Síndrome de *Burnout*. A falta de valorização do professor e as situações enfrentadas no dia-a-dia em sala de aula faz com que os professores apresentem esses sintomas. Na pesquisa foi comprovado que o principal motivo do desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* é a desumanização.

Segundo Candido e Souza (2016) A Síndrome de *Burnout* é vista como um problema social que vem ganhando cada vez mais destaque. Seja pelas mudanças tecnológica que envolvem o trabalho, deixando-nos sempre conectados, ou pelo aumento de tempo que passamos trabalhando nos dias atuais

Para Trigo, Teng e Hallak (2007) fizeram uma pesquisa sobre a Síndrome de *Burnout* no Brasil e estudou um grupo de indivíduos que trabalham em indústrias. Nessa pesquisa eles chegaram à conclusão que 85,7%, da população estudada pode apresentar comorbidade com alguns transtornos psiquiátricos, como a depressão. Os efeitos do *Burnout* podem prejudicar o profissional em três níveis: individual (físico, mental, profissional e social), profissional (atendimento negligente e lento ao cliente, contato impessoal com colegas de trabalho e/ou pacientes/clientes) e organizacional (conflito com os membros da equipe, rotatividade, absenteísmo, diminuição da qualidade dos serviços).

Moreira, Souza e Yamaguchi (2018) afirmaram que médicos são os profissionais mais vulneráveis à Síndrome de *Burnout* devido ao *stress* da sua vida profissional. Em sua pesquisa eles identificaram cinco especialidades com maior frequência de diagnóstico de Síndrome de *Burnout* que em ordem decrescente são a Unidade de Terapia Intensiva, medicina de família, medicina de emergência, medicina interna e ortopedia. Os principais fatores que levam ao

desenvolvimento da Síndrome de Burnout é relacionado ao ambiente do trabalho e à maneira como os profissionais enfrentam o stress.

Areosa e Queiroz (2020) o adoecimento dos trabalhadores por via do trabalho é um problema grave e a sua resolução parece difícil de alcançar, pelo menos nos tempos mais próximos. O burnout parece estar democratizado, podendo afetar todos os trabalhadores, independentemente do nível hierárquico e área profissional. Investigações recentes indicam que já está a ocorrer uma diminuição da saúde mental no trabalho e aumento do burnout nesta era COVID-19, e que, mais do que nunca, a saúde ocupacional deverá ter um papel ativo na prevenção da saúde mental no local de trabalho.

Pêgo e Pêgo (2016) em sua pesquisa levantou informações sobre os principais fatores de risco que favorecem o aparecimento da Síndrome de *Burnout* e suas consequências para o indivíduo. São diversos os sintomas da Síndrome de *Burnout*, tais como a exaustão emocional e a falta de realização profissional. Esses sentimentos interferem em todas as esferas da vida do indivíduo. A síndrome necessita ser reconhecida como doença, para que possam ser implementadas medidas para sua prevenção.

Cardoso *et al.* (2017) afirmam em uma revisão de literatura feita em 141 artigos que o principal causador da Síndrome de Burnout é o estresse, o enfrentamento de problemas e as *condições* de trabalho. Esses são os principais problemas que levam o trabalhador a desenvolver a Síndrome de *Burnout*.

Peréz (2013) em sua pesquisa feita em um Centro de Saúde no México é a Síndrome de *Burnout* foi desenvolvida devido a sobrecarga de trabalho, o conflito entre o trabalho e a família e a falta de satisfação no trabalho. Esses foram os três principais fatores que levaram os profissionais da saúde a desenvolverem a Síndrome de *Burnout*.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo dessa pesquisa foi feita a análise de artigos que corresponde ao objetivo dessa pesquisa que é analisar os fatores que levam o trabalhador a desenvolver a Síndrome de *Burnout* em suas atividades diárias em seu ambiente de trabalho.

Os artigos abordaram que os principais motivos são a sobrecarga de trabalho, o estresse, um ambiente de trabalho tóxico, a condição de trabalho e o ambiente de trabalho desfavorável. O que mais é impressionante é que as pesquisas demonstram altos números de pessoas com

desenvolvimento de Síndrome de *Burnout* em diversas áreas, desde professores, profissionais da área da saúde até a indústria.

Isso reforça a justificativa que o ambiente de trabalho pode causar um desequilíbrio na saúde mental do profissional. E da mesma forma que é importante cuidar da saúde física e necessário cuidar da saúde mental. Um funcionário em seu ambiente de trabalho com problemas mentais com certeza terá prejuízos em ambos os lados, pessoa e empresa.

Para pesquisas futuras fica a sugestão sobre o que está sendo feito pelas empresas para cuidar da saúde mental dos seus funcionários.

REFERÊNCIAS

AEROSA, J.; QUEIRÓS, C. Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19? **International Journal on Work Condition**, n. 20, p. 71-90, 2020.

BRASIL. Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999. Aprova o regulamento da Previdência Social, e dá outras providências. Brasília, 6 de maio de 1999.

CANDIDO, J.; SOUZA, L. R. Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. **Revista Psicologia**. PT, 2016.

CARDOSO, H. F.; BAPTISTA, M. N.; SOUSA, D. F. A.; GOULART JUNIOR, E. Síndrome de burnout: Análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. **Revista Psicologia: Organização e Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017.

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

GALVÃO, M. C. B.; RICARTE, I. L. M. Revisão Sistemática da Literatura: Conceituação, Produção e Publicação. **LOGEION: Filosofia da Informação**, v. 6, n. 1, p. 57-73, 2019.

LEVY, G. C. T. M.; SOBRINHO, F. P. N.; SOUZA, C. A. A. Síndrome de Burnout em Professores da Rede Pública. **Produção**, v. 19, n. 3, p. 458-465, 2009.

MASSA, L. D. B.; SILVA, T. S. S.; SÁ, I. S. V. B.; BARRETO, B. C. S.; ALMEIDA, P. H. Q. T.; PONTES, T. B. Síndrome de Burnout em professores universitários. **Revista Terapia Ocupacional de Universidade de São Paulo**, v. 27, n. 2, p. 180-189, 2016.

MIGUEL, P. A. C. Estudo de caso na engenharia de produção: estruturação e recomendações para a sua condução. **Produção**, São Carlos, v. 17, n. 1, p. 216-229, jan./abr. 2007.

MOREIRA, H. A.; SOUZA, K. N.; YAMAGUCHI, M. U. Síndrome de Burnout em médicos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, *Online*, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde, décima revisão (CID-10)**. 8. ed. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2000.

PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 14, n. 2, p. 171-176, 2016.

PÉREZ, J. P. Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el Trabajo. **Estudios Gerenciales**, v. 29, p. 445-455, 2013.

SILVA, M. L. G.; BORGES, L. O. Saúde mental e trabalho: desafios e estratégias para a promoção de um ambiente saudável. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 42, n. 1, p. 90-98, 2017.

SOARES, A. S. **Mobbing**: relação com a Síndrome de Burnout e a Qualidade de vida dos trabalhadores de uma instituição universitária de Campo Grande, MS. 2008. Dissertação (Mestrado) - Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, MS, 2008.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Estudo de Psiquiatria Clínica**, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.

Leiter, MP e Maslach, C. (2017). Burnout e engajamento: Contribuições para uma nova visão. Pesquisa sobre Burnout, 5, 55-57. doi:10.1016/j.burn.2017.02.00

De Witte, H., Pienaar, J. e De Cuyper, N. (2020). Revisão de 30 anos de estudos longitudinais sobre a associação entre insegurança no trabalho e saúde e bem-estar: Existe evidência causal? *Psicólogo Australiano*, 55(1)