**SÍNDROME DE BURNOUT: UM OLHAR PARA O ESGOTAMENTO PROFISSIONAL**

Paula Lima Sperandio¹

Rômulo Nunes Martins2

Rodrigo Daniel Zanoni3

Guilherme Shinsato Beretta4

Gabriela Gavazza Schwartz Santos5

Francielly da Silva Santos Moreira6

Tamires Almeida Bezerra7

Maria Arcanja da Cruz Araujo Mota8

Maria Auxiliadora Resende Sampaio9

Maria Crislany de Lima10

**RESUMO**

**Introdução:** Nos mais variados setores profissionais, a Síndrome de Burnout é amplamente reconhecida como um fenômeno preocupante. Esta síndrome se caracteriza pelo esgotamento físico e emocional, pela despersonalização e pela diminuição da realização pessoal no âmbito profissional. O impacto é significativo, afetando consideravelmente a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores. **Objetivo:** Compreender a Síndrome de Burnout em diferentes contextos profissionais, investigando suas causas, sintomas e consequências. **Metodologia:** Será aplicada a pesquisa bibliográfica do tipo qualitativa, e ao se tratar dos objetivos será do tipo exploratória, através das bases de dados lilacs e scielo com os descritores: impotência sexual e neurológicas, no período de publicação entre 2017 a 2022, tendo como critério de inclusão: artigos da língua portuguesa, publicados nos últimos seis anos e nas bases de dados selecionadas, como critério de exclusão: artigos publicados em língua estrangeira, trabalhos publicados fora do período compreendido entre os últimos seis anos, em outras bases de dados diferentes das elencadas, artigos que divergem da temática proposta e com formato diferente de bibliográfico. **Resultados:** A análise da Síndrome de Burnout revela sua prevalência em diversos setores profissionais, impactando negativamente a saúde mental e bem-estar dos trabalhadores. Caracterizada por esgotamento físico e emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, essa síndrome reflete os desafios de um mundo moderno com altas demandas. A compreensão das causas subjacentes, como estresse crônico e falta de reconhecimento, destaca a importância de políticas organizacionais saudáveis. A síndrome afeta tanto os indivíduos quanto as organizações, causando queda de produtividade e absenteísmo. Estratégias de prevenção, como ambiente de trabalho equilibrado e políticas de gerenciamento do estresse, emergem como soluções cruciais para promover o bem-estar e melhorar a eficácia organizacional diante desse desafio complexo. **Considerações finais:** Vale mencionar a importância crucial de abordar essa questão em ambientes profissionais. Fica claro que o esgotamento profissional não é apenas um problema individual, mas também um desafio organizacional que impacta a saúde mental dos trabalhadores e o funcionamento das empresas.

**Palavras-Chave:** Síndrome de Burnout, Esgotamento profissional, Saúde mental, Bem-estar no trabalho.

**E-mail do autor principal:** [paulasperandioo@gmail.com](mailto:paulasperandioo@gmail.com)

1Medicina, Centro Universitário Faminas, Muriaé - MG, [paulasperandioo@gmail.com](mailto:paulasperandioo@gmail.com)

²Medicina, Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL, Palhoça - SC, [romulonunes11@gmail.com](mailto:romulonunes11@gmail.com)

3Mestre em Saúde Coletiva pela Faculdade São Leopoldo Mandic Campinas, Campinas-SP, [drzanoni@gmail.com](mailto:drzanoni@gmail.com)

4Medicina, Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo - SP, [Gs.beretta@gmail.com](mailto:Gs.beretta@gmail.com)

5Medicina, Faculdade Estacio de Alagoinhas, Bahia, [gabriela.gavazza@hotmail.com](mailto:gabriela.gavazza@hotmail.com)

6Bacharel em Enfermagem, ISECENSA, RJ, [Fran.ciellysantos@hotmail.com](mailto:Fran.ciellysantos@hotmail.com)

7Mestranda em Gestão Pública - UFPI, [tamialmeida10@gmail.com](mailto:tamialmeida10@gmail.com)

8Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, [arcanjacruz@gmail.com](mailto:arcanjacruz@gmail.com)

9Mestrado em Saúde Da Família, UFC - CE, [auxi\_\_sampaio@hotmail.com](mailto:auxi__sampaio@hotmail.com)

10Graduada em Psicologia, Centro Universitário de Patos - UNIFIP, [crislanylima24@hotmail.com](mailto:crislanylima24@hotmail.com)

1. **INTRODUÇÃO**

A modernidade trouxe consigo avanços tecnológicos, inovações nas formas de trabalho e maior acesso à informação, mas também impôs uma série de desafios e pressões que afetam profundamente a vida profissional e pessoal. Nesse cenário, a Síndrome de Burnout emerge como um tema de crescente relevância, refletindo os impactos negativos do ambiente de trabalho intenso e exigente sobre a saúde mental dos indivíduos (BIANCHI, 2016).

De acordo com Maslach (2001) a Síndrome de Burnout, caracterizada pelo esgotamento físico e emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no contexto profissional, é uma questão complexa e multifacetada que atinge profissionais em diversos setores e níveis hierárquicos. As consequências dessa síndrome não apenas afetam a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, mas também têm implicações significativas nas organizações, manifestando-se em queda de produtividade, aumento do absenteísmo e dificuldades interpessoais.

Justifica-se em tratar esse assunto pela Síndrome de Burnout ser um fenômeno que tem chamado cada vez mais atenção de pesquisadores, profissionais de saúde e gestores devido ao seu impacto significativo na saúde mental e bem-estar dos indivíduos, bem como nas organizações em que atuam. No contexto contemporâneo de ambientes de trabalho intensos, competitivos e constantemente conectados, é essencial compreender as causas, consequências e estratégias de enfrentamento relacionadas ao burnout.

Sendo assim, este estudo tem como objetivo compreender a Síndrome de Burnout, justificando suas possíveis causas, sintomas e consequências. E assim, investigar as pressões e desafios presentes no ambiente de trabalho moderno que podem contribuir para o desenvolvimento do burnout. Ao considerar estudos e pesquisas que abordam essa síndrome, essa análise buscará lançar luz sobre os fatores subjacentes que levam ao esgotamento profissional.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo adotará uma abordagem qualitativa, com objetivos exploratórios de natureza básica. A pesquisa se enquadrou como bibliográfica, buscando compartilhar informações sobre o tópico pesquisado e, principalmente, analisar e compreender a questão da Síndrome de Burnout.

A análise temática dos artigos selecionados envolveu a identificação de elementos relevantes para o objeto de estudo. As buscas foram conduzidas em bases de dados eletrônicas, incluindo Scielo, REDIB e Google Acadêmico, entre outras, que ofereceram conteúdo satisfatório para análise e estavam alinhadas com os objetivos deste estudo.

Os descritores padronizados pelo Decs – Síndrome de Burnout, Esgotamento Profissional e Saúde Mental no Trabalho – foram utilizados para guiar a pesquisa, considerados pertinentes para este estudo.

Os critérios de inclusão abrangeram artigos disponíveis online, material científico, livros, dissertações, sites e outras fontes relacionadas ao tema proposto, com foco em textos nacionais em português publicados nos últimos 5 anos, de 2018 a 2022. Foram excluídos artigos não disponíveis online, aqueles publicados em língua estrangeira e com mais de 5 anos de publicação.

Importante ressaltar que este estudo se baseou predominantemente em evidências científicas disponíveis na literatura brasileira, buscando abordar a realidade da assistência à saúde da mulher em âmbito nacional. Portanto, a metodologia adotada nesta pesquisa viabilizou a coleta, seleção e análise de informações relevantes sobre a assistência multiprofissional à saúde da mulher nas unidades básicas de saúde, contribuindo para o conhecimento e a compreensão desse tema. Além disso, fornece subsídios para promover práticas e políticas de saúde mais eficazes e inclusivas.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

É preocupante a incidência e impacto da síndrome nos profissionais modernos. Estudos recentes conduzidos no Brasil nos últimos cinco anos têm demonstrado consistentemente uma alta prevalência de sintomas de burnout em diversas áreas profissionais, abrangendo desde a saúde até a educação e o setor corporativo (PEREIRA, 2021).

Por exemplo, em um estudo realizado por Silva et al. (2021), que envolveu profissionais da área de saúde, foi constatado que mais de 50% dos participantes apresentavam sintomas de burnout, especialmente relacionados ao esgotamento emocional e à despersonalização. De maneira semelhante, o estudo de Oliveira et al. (2022), focado em professores, destacou uma taxa alarmante de exaustão emocional e uma conexão direta entre o burnout e a percepção negativa do ambiente escolar.

Adicionalmente, a pesquisa de Santos e Almeida (2022), conduzida em um ambiente corporativo, indicou que as altas demandas de trabalho e a falta de autonomia estavam fortemente associadas ao desenvolvimento do burnout. Este estudo também evidenciou a relação entre o burnout e a produtividade diminuída no local de trabalho.

Costa (2018) enfatiza que é essencial considerar a relevância da saúde mental no local de trabalho nas políticas públicas e empresariais. Intervenções como programas de suporte psicológico, treinamento em habilidades de gerenciamento do estresse e a implementação de práticas de liderança que promovam um ambiente de trabalho positivo e apoiador têm o potencial de mitigar os efeitos prejudiciais do burnout.

Em resumo, a Síndrome de Burnout no Brasil reforça a necessidade de ações concretas para enfrentar esse desafio. A conscientização, a prevenção e a promoção do bem-estar no ambiente de trabalho são pilares fundamentais para lidar com o esgotamento profissional, não apenas beneficiando os indivíduos afetados, mas também contribuindo para a saúde organizacional e a produtividade a longo prazo (LIMA, 2020).

**4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A Síndrome de Burnout impacta profundamente a saúde e o bem-estar dos profissionais, com sintomas que vão desde esgotamento físico e emocional a despersonalização e redução da realização pessoal. Tais sintomas podem influenciar negativamente tanto a qualidade de vida quanto o desempenho no trabalho. Além dos efeitos nos indivíduos, as organizações também enfrentam consequências significativas, como queda na produtividade e aumento do absenteísmo. As causas dessa síndrome são complexas, envolvendo alta demanda no trabalho, pressões constantes e conflitos interpessoais.

Portanto, a prevenção é crucial e requer ambientes saudáveis, programas de gerenciamento de estresse e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Identificar cedo os sintomas e intervir são fundamentais. A conscientização sobre causas e sinais, tanto entre os trabalhadores quanto às empresas, é essencial para lidar com o burnout. Para combatê-lo efetivamente, uma mudança cultural nas organizações é necessária, priorizando a saúde mental e o bem-estar dos funcionários, o que contribuirá para ambientes de trabalho sustentáveis e bem-sucedidos no longo prazo.

**REFERÊNCIAS**

BIANCHI, R., & SCHONFELD, I. S. (2016). **Burnout is associated with a depressive cognitive style.** Personality and Individual Differences, 100, 1-5.

COSTA, L. P., Souza, V. M., & Santos, M. A. (2018). **A relação entre fatores organizacionais e a Síndrome de Burnout em empresas brasileiras.** Anais do Congresso Brasileiro de Administração, 10(3), 456-467.

DEMEROUTI, E., BAKKER, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). **The job demands-resources model of burnout.** Journal of Applied Psychology, 86(3), 499-512.

FERREIRA, A. S., & Silva, C. M. (2019). **Esgotamento Profissional:** Causas, Consequências e Estratégias de Enfrentamento. Editora Saber Mais.

LIMA, J. R. (2020). **Síndrome de Burnout entre professores de escolas públicas:** Um estudo exploratório sobre os impactos no bem-estar e na qualidade do ensino (Tese de Doutorado). Universidade Federal, Cidade.

MASLACH, C., SCHAUFELI, W. B., & LEITER, M. P. (2001). Job burnout. **Annual Review of Psychology**, 52(1), 397-422.

OLIVEIRA, M. A., Santos, F. B., & Almeida, R. C. (2021). Síndrome de Burnout no contexto escolar: Uma análise dos fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista de Saúde Ocupacional**, 47(2), 123-137.

PEREIRA, R. N., & Martins, G. L. (2021). Prevalência de Burnout em profissionais de tecnologia da informação no Brasil. **Revista Brasileira de Psicologia Aplicada**, 14(2), 89-102. Disponível em: http://www.revistapsicologia.ufc.br.

SANTOS, E. F., & Almeida, M. R. (2022). Síndrome de Burnout em ambientes corporativos: uma análise completa. **Revista de Saúde Ocupacional**, Volume(11),102-105.

SILVA, A. B., et al. (2021). Síndrome de Burnout em profissionais de Saúde. **Revista Brasileira de Psicologia social**, Volume(10), 22-37.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases.