

## A EXAUSTÃO SILENCIOSA: BURNOUT EM MÃES SOLO CONTEMPORÂNEAS

Maria Clara Oliveira Araújo<sup>1</sup>  
Maria das Dores Fontes<sup>2</sup>  
Daniel Ramos de Andrade<sup>3</sup>

**RESUMO:** A Síndrome de Burnout é um significativo desafio acerca da saúde mental, especialmente entre mulheres, as quais convivem com múltiplas responsabilidades incluindo trabalho, cuidados domésticos e familiares. Este estudo foca nas mães solo contemporâneas, que enfrentam sobrecargas emocionais e físicas devido à combinação de estresse profissional e demandas familiares. A pesquisa busca entender como esses fatores afetam a saúde mental e o bem-estar dessa população, evidenciando a necessidade de intervenções e políticas públicas voltadas para esta pauta. A síndrome, reconhecida pela OMS como resultado de estresse ocupacional, é caracterizada por exaustão emocional e comprometimento profissional, exacerbada por expectativas sociais e falta de suporte. O referencial teórico abrange a Teoria do Papel Social, que explica a carga excessiva que mães solo enfrentam em decorrência dos papéis tradicionais enraizados na sociedade. Utilizando uma abordagem qualitativa, a pesquisa envolverá revisão sistemática da literatura em bases de dados acadêmicas. Serão considerados estudos publicados nos últimos dez anos, abordando a saúde mental das mães solo e suas especificidades, com o intuito de analisar as dinâmicas sociais e econômicas que contribuem para o Burnout. O objetivo é compreender as pressões únicas que essas mulheres vivenciam e os impactos em sua saúde mental, promovendo um debate necessário sobre suas condições de vida e trabalho na sociedade contemporânea.

3965

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout. Mães solo. Saúde mental. Bem-estar e responsabilidades.

**ABSTRACT:** Burnout Syndrome represents a significant challenge concerning mental health, especially among women who juggle multiple responsibilities, including work, domestic duties, and family care. This study focuses on contemporary solo mothers, who face emotional and physical overload due to the combination of professional stress and family demands. The research aims to understand how these factors impact the mental health and well-being of this population, highlighting the need for interventions and public policies to address this issue. Recognized by the WHO as a result of occupational stress, the syndrome is characterized by emotional exhaustion and professional disengagement, exacerbated by social expectations and a lack of support. The theoretical framework encompasses Social Role Theory, which explains the excessive burden that solo mothers experience due to traditional roles entrenched in society. Employing a qualitative approach, the research will involve a systematic literature review across academic databases. Studies published in the last ten years will be considered, focusing on the mental health of solo mothers and their specificities, with the aim of analyzing the social and economic dynamics contributing to burnout. The objective is to comprehend the unique pressures these women face and the impacts on their mental health, fostering a necessary debate about their living and working conditions in contemporary society.

**Keywords:** Burnout Syndrome. Single mothers. Mental health. Well-being. Responsibilities.

<sup>1</sup>Discente do curso de psicologia, UNINASSAU.

<sup>2</sup>Discente do curso de psicologia, UNINASSAU.

<sup>3</sup>Orientador no curso de psicologia, UNINASSAU. Psicólogo, especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho.

## I INTRODUÇÃO

O cenário geral em torno da Síndrome de Burnout e suas relações com a saúde mental das mulheres vem crescendo disparadamente nos últimos anos. A síndrome, caracterizada pela exaustão emocional e baixa realização pessoal no trabalho, tem surgido como uma das preocupações recorrentes na saúde pública em todo o mundo (APA, 2022).

O foco nas mulheres advém da insistência em atentar sobre a disparidade de gênero em saúde mental e bem-estar no ambiente de trabalho. As mulheres muitas vezes enfrentam múltiplas responsabilidades, dentre elas os afazeres de casa, o cuidado com a família e a vida profissional, contribuindo para o esgotamento físico e mental. Ademais, fatores de gênero, distanciamento salarial, assédios constantes e a falta de oportunidades para crescer na carreira são agravantes neste contexto (APA, 2022).

As implicações da Síndrome de Burnout na mãe solo contemporânea referem-se aos efeitos adversos que a combinação de estresse profissional, responsabilidades familiares e desafios financeiros exercem sobre a saúde mental e o bem-estar dessas mulheres. Este projeto de pesquisa foca nas implicações da Síndrome de Burnout especificamente em mães solo contemporâneas, considerando suas características psicossociais, pessoais e profissionais (Martins et al., 2024).

3966

A delimitação do tema se justifica pela necessidade de entender como as múltiplas responsabilidades, que incluem sustento financeiro, cuidar dos filhos e demandas profissionais, afetam a saúde mental dessa população específica. Este estudo busca explorar como esses fatores interagem para intensificar a exaustão emocional e reduzir a realização pessoal, destacando a importância de políticas públicas e intervenções específicas para apoiar essa população vulnerável (Martins et al., 2024).

No tocante à mãe solo, as implicações da Síndrome de Burnout nos dias atuais dizem respeito ao cenário de uma sociedade que vem sofrendo grandes transformações em termos de estrutura familiar. Neste contexto, as mães solo passam a assumir responsabilidades pelo sustento e educação de seus filhos, causando uma sobrecarga financeira, às vezes física e, conseqüentemente, mental (Chung, Lanier e Wong, 2022).

O estudo foca na investigação dos padrões de desenvolvimento, sintomas, fatores de risco e conseqüências da Síndrome de Burnout no público alvo feminino, mais especificamente

a mãe solo. Nesse contexto, serão consideradas as suas características psicossociais, pessoais, profissionais e o resultado desses elementos no desenvolvimento da saúde mental da mulher. A pesquisa será realizada no âmbito geral, levando-se em consideração todas as faixas etárias e sem distinção racial (BMC Public Health, 2022).

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, descrita por Herbert Freudenberger, foi reconhecida como diagnóstico psicológico pela primeira vez em 1974, em casos de colapso físico ou mental resultante de excesso de trabalho. Segundo Petersen (2021), a síndrome consiste em um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, esgotamento físico e estresse. Os referidos sintomas geralmente são motivados por situações de desgaste com o trabalho, quase sempre provocados pela sobrecarga ou em situações de grande competitividade (Ministério da Saúde, 2024).

O termo “Burnout” é de origem inglesa e designa exaustão de energia, algo que deixou de funcionar (Silveira *et al*, 2005 apud Pêgo e Pêgo, 2016). A Síndrome é associada a uma resposta aos estressores laborais crônicos (Nunes, 2008 apud Pêgo e Pêgo, 2016), podendo ocorrer progressivamente. Os sintomas associados ao Burnout são físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos (Benevides-Pereira, 2002 apud Pêgo e Pêgo, 2016).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), reconheceu a Síndrome de Burnout em 2019 como um fenômeno ligado ao trabalho que é resultado de estresse profissional. O burnout envolve bastante sofrimento psicológico, nervosismo e problemas físicos, resultante de situações de trabalho desgastante, tendo como principal causa justamente o excesso de trabalho. Em 2022, a OMS reconheceu e classificou o Burnout como efeito do estresse crônico resultante do trabalho, relacionado ao esgotamento profissional, tendo sido incluído na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como fenômeno ocupacional.

### 2.2 Mãe solo

O termo mãe solo, segundo a Academia Brasileira de Letras (2024) é aquela “que assume de forma exclusiva todas as responsabilidades pela criação do filho, tanto financeiras quanto

afetivas, em uma família monoparental". Antes denominada como “mãe solteira”, esse termo remetia a um comportamento relacionado a uma sociedade machista e patriarcal marcante no século XX (Borges, 2020). Ao decorrer dos anos, o número de famílias monoparentais, formadas por mãe e filhos(as), aumentou (IBGE, 2019). Conseqüentemente, analisar o contexto dessas mulheres no mercado de trabalho, igualdade e oportunidades, faz-se necessário, tendo o adendo da saúde mental dessas mulheres (Borges, 2020).

### 2.3 Teoria do Papel Social

Conforme a Teoria do Papel Social proposta por Eagly, em 1987, as expectativas sociais sobre os papéis de gênero influenciam significativamente a distribuição de tarefas. Estudos mais recentes, como o de Coelho (2020), demonstram que mães solo, ao internalizar esses papéis tradicionais, tendem a assumir uma carga excessiva de responsabilidades, aumentando o risco de burnout.

Os papéis de gênero são conjuntos de comportamentos e responsabilidades considerados apropriados para homens e mulheres pela sociedade. Esses papéis são moldados por fatores culturais, históricos e econômicos, e são reforçados por instituições sociais como a família, a educação e o trabalho. A teoria argumenta que, enquanto os homens são tradicionalmente associados a papéis de provedor e trabalhador, as mulheres são vistas como cuidadoras e responsáveis pelas tarefas domésticas (Eagly e Wood, 2012; Eagly, Sczesny e Koeng, 2019).

Em consonância, Coelho (2020) relaciona a tomada dos grandes cargos pelas mulheres como algo dificultoso, visto que os cargos de alto escalão são direcionados quase exclusivamente aos homens, corroborando com o sexismo, misoginia e inferioridade da mulher.

#### 2.3.1 Implicações para mães solo

Para as mães solo, a internalização desses papéis de gênero pode resultar em uma sobrecarga significativa. A sociedade espera que essas mulheres desempenhem simultaneamente os papéis de cuidadoras primárias e provedoras econômicas. Além disso, a falta de apoio de um parceiro aumenta a pressão sobre essas mulheres, exigindo que elas gerenciem sozinhas as demandas domésticas e profissionais.

Essas expectativas geram um conjunto de pressões específicas que contribuem para o desenvolvimento do burnout. Entre essas pressões, destacam-se: Dupla Jornada: As mães solo

frequentemente trabalham em empregos remunerados enquanto também são responsáveis por todas as tarefas domésticas e cuidados com os filhos. Essa dupla jornada aumenta significativamente o risco de exaustão física e emocional. Falta de Suporte Social: Sem um parceiro para compartilhar as responsabilidades, as mães solo podem se sentir isoladas e sem suporte. A ausência de uma rede de apoio robusta pode exacerbar o sentimento de sobrecarga e estresse.

**Expectativas Sociais e Autoexigência:** As normas sociais podem levar as mães solo a sentir que devem ser perfeitas em ambos os papéis, o que pode resultar em altos níveis de auto exigência e frustração quando não conseguem atender a essas expectativas.

Pesquisas recentes corroboram essas ideias. Um estudo de Collins *et al.*, (2020) publicado na *Gender, Work & Organization* mostra que as mulheres, especialmente as mães solo, enfrentam uma carga de trabalho doméstico significativamente maior em comparação aos homens. Outro estudo de McKinsey e Company (2021) revela que a sobrecarga de trabalho doméstico, combinada com as responsabilidades profissionais, contribui substancialmente para o burnout entre as mulheres.

### 2.3.2 Modelo Demanda-Controle de Karasek

O Modelo Demanda-Controle de Karasek, criado em 1979, é uma ferramenta útil para analisar o estresse ocupacional. Segundo este modelo, o estresse no trabalho é resultado do desequilíbrio entre as demandas do trabalho e o controle que o trabalhador tem sobre essas demandas (Jarruche e Mucci, 2021). Para as mães solo, que muitas vezes têm pouco controle sobre suas múltiplas responsabilidades, esse modelo ajuda a ilustrar por que elas são particularmente vulneráveis ao burnout. Estudos recentes confirmam a relevância do modelo para compreender o estresse em contextos contemporâneos, especialmente durante crises como a pandemia de COVID-19, que exacerbaram as demandas e reduziram o controle percebido por muitas mães (Panula *et al.*, 2024).

As demandas do trabalho referem-se às exigências físicas, emocionais e mentais associadas a uma função. No contexto das mães solo, essas demandas são amplificadas pelas responsabilidades adicionais de criar filhos sem o apoio de um parceiro. As principais demandas incluem:

- a) **Carga de Trabalho:** Mães solo frequentemente trabalham em empregos que exigem longas horas e são fisicamente extenuantes (Panula *et al.*, 2024).
- b) **Responsabilidades Domésticas:** Além do trabalho remunerado, elas também são responsáveis pelas tarefas domésticas e pelo cuidado dos filhos (Jstor Daily, 2020).
- c) **Pressões Econômicas:** A necessidade de prover financeiramente a família aumenta o estresse, especialmente quando há uma falta de segurança no emprego ou salários baixos (Chung *et al.*, 2022).

Quando aplicamos o Modelo Demanda-Controle nas mães solo, podemos observar como a sobrecarga de demandas combinada com o baixo controle contribui significativamente para o burnout. A experiência das mães solo pode ser analisada em quatro quadrantes do modelo, destacando a importância das políticas de suporte e intervenções específicas para mitigar esses desafios (Azmitia e Mansfield, 2021).

### 2.3.3 Impacto da Síndrome de Burnout nas Mulheres no Mercado de Trabalho

A Síndrome de Burnout está mais associada a profissionais que atuam rotineiramente diante de muita pressão e com muitas cobranças por resultados. Em seu estudo, Oliveira *et al.*, (2022) aborda as associações de burnout no ambiente de trabalho. Fazendo uma comparação entre médicos e médicas, constatou-se uma predominância de 23% a 76% de sobrecarga de trabalho às mulheres.

No contexto da mulher inserida no mercado de trabalho ressalta-se que, no Brasil, historicamente mulheres possuem a responsabilidade das atividades domésticas e com os filhos, resultando no acúmulo de tarefas, e em um maior desgaste físico e mental (Lemos, Barbosa e Monzato, 2020); (Melo e Thomé, 2018). De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD (2018), as mulheres que trabalham fora de casa dedicam cerca de 18,1 horas semanais às tarefas domésticas, cuidados com os filhos e idosos, enquanto os homens desempregados ou inativos dedicam apenas doze horas semanais às mesmas atividades. situação esta agravada na vivência da mulher mãe solo (Borges, 2020).

Na vida feminina, face ao acúmulo de responsabilidades, o desgaste físico e mental tem maior predileção. As mulheres estão mais propensas a desenvolver a doença, cada vez mais esquecendo de si mesmas para abraçar outras causas. É comum a mulher orientar seus esforços para o bem-estar do lar. As mulheres, em potencial à mãe solo, possuem uma sobrecarga que na

maioria das vezes ultrapassam os próprios limites, físicos e mentais. Para Ansoleaga, Díaz e Mauro (2016), a precariedade dos empregos, atrelada a discriminação social e de gênero, reforça a exposição das mulheres a riscos psicossociais, com predominância no estresse.

As mães, e em potencial as mães solo, facilmente estão inseridas nesse contexto face a sobrecarga de atividades e cobranças próprias e do público em geral. Nesses casos, a procura por um profissional especialista, psicólogo e/ou o psiquiatra, é indispensável já nos primeiros sintomas, para identificar o problema e sugerir o tratamento conforme sua respectiva fase. Geralmente, os sintomas surgem de forma mais leve e vão progredindo.

## 5. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo adotará uma abordagem qualitativa, que se caracteriza pela exploração profunda e detalhada dos fenômenos sociais e humanos, permitindo uma compreensão abrangente das experiências e percepções das mães solo. De acordo com Birochi (2017), o que difere as pesquisas quantitativas das qualitativas é a análise de forma particular e específica do conteúdo. A abordagem qualitativa é ideal para este tipo de pesquisa, pois permite uma análise rica e contextualizada das vivências individuais e coletivas, o que não seria possível com a implementação de dados quantitativos.

3971

A pesquisa será conduzida por meio de uma revisão sistemática da literatura, utilizando bases de dados acadêmicas e científicas relevantes, como SciELO, Google Acadêmico e Pubmed, além de buscas em bibliotecas virtuais e repositórios online. A revisão da literatura será realizada utilizando os seguintes termos de busca específicos: “Síndrome de Burnout”, “mães solo”, “saúde mental”, “bem-estar”, “responsabilidades” e “revisão bibliográfica”.

As palavras-chave utilizadas para a metodologia deste trabalho foram selecionadas a partir de uma análise preliminar da literatura e das principais áreas de interesse do estudo. Esta seleção foi baseada em uma revisão das palavras-chave mais frequentemente utilizadas em estudos similares e naquelas que melhor capturam os aspectos centrais da investigação proposta.

Serão incluídos artigos científicos, teses, dissertações e documentos governamentais que abordam diretamente a temática em questão. Os critérios de inclusão e exclusão serão aplicados de forma rigorosa para garantir a seleção de estudos pertinentes e de alta qualidade metodológica. Serão incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos (2013 a 2024), em português, inglês e espanhol, que abordem diretamente a temática em questão.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de Burnout em mães solo é mais do que um problema individual ou de saúde pública, é uma característica de uma sociedade que falha quando deixa de oferecer o suporte necessário a essas mulheres. Faz-se necessário a garantia de acesso a serviços de saúde de qualidade, programas de educação e políticas de trabalho que favorecem as especificidades de cada uma dessas mães com ações que garantam a igualdade de oportunidades para todas as mulheres, independente do contexto familiar e social.

Não podemos mais aceitar que as mães solo sejam as únicas a sofrer com as consequências de um sistema que não as respeitam e as sufocam com uma sobrecarga maior do que as possibilidades de suporte físico e emocional. É essencial que empresas, governo e sociedade tenham pretensões reais de criar um ambiente mais equitativo e justo para essas mães, oferecendo oportunidades para ter acessos a serviços que favoreçam a saúde mental, inclusive com direito a acompanhamento psicológico de fácil acesso, quando se fizer necessário.

A luta contra o burnout em mães solo é uma luta por uma sociedade mais justa e inclusiva. É necessário a união de todos em prol dessa causa que chega a ser uma questão de justiça social.

3972

O burnout em mães solo é um grito silencioso por ajuda. O esgotamento físico e mental que enfrentam não só compromete sua qualidade de vida, mas também afeta profundamente o bem-estar de seus filhos e, por consequência, a sociedade como um todo. É urgente que atuemos para apoiar essas mulheres, derrubando as barreiras que as impedem de alcançar todo o seu potencial, tanto como mães quanto como profissionais. Elas merecem exercer seus papéis livres da sobrecarga, com sua saúde mental equilibrada e com oportunidades de voar mais alto.

## REFERÊNCIAS

ACADEMIA BRASILEIRA DE LETRAS. **Mãe solo**. Disponível em: <<https://www.academia.org.br/nossa-lingua/nova-palavra/mae-solo>>. Acesso em: 4 jun. 2024.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). **Burnout and Stress**. 2022.

Disponível em: <<https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress>>. Acesso em: 27 maio 2024.

ANSOLEAGA, Elisa; DÍAZ, Ximena; MAURO, Amalia. Associação entre estresse, riscos psicossociais e qualidade do emprego de trabalhadores assalariados chilenos: uma perspectiva

de gênero. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 7, p. 1-13, jun. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00176814>>. Acesso em: 01 abr. 2024.

AZMITIA, M.; MANSFIELD, K. Intersectionality and Identity Development: How Do We Conceptualize and Research Identity Intersectionalities in Youth Meaningfully?

**Frontiers in Psychology**, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.625765>>. Acesso em: 27 maio 2024.

BIROCHI, Renê. **Metodologia de Estudo e Pesquisa em Administração**.

Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração - Universidade Federal de Santa Catarina, 2017, 120 p.

BMC PUBLIC HEALTH. **The prevalence and risk factors of burnout and its association with mental issues and quality of life**. 2022. Disponível em: <<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-13708-0>>. Acesso em: 27 maio 2024.

BORGES, Lize. **Mãe solteira não. Mãe solo!** Considerações sobre maternidade, conjugalidade e sobre carga feminina. 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/revdirsex/article/view/36872/21118>>. Acesso em: 02 abr. 2024.

CHUNG, Gerard; LANIER, Paul; WONG, Peace Yuh Ju. Mediating Effects of

3973

Parental Stress on Harsh Parenting and Parent-Child Relationship during Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Singapore. **Journal of Family Violence**, v. 37, p. 801-812, 2022. Disponível em: <<https://scholarbank.nus.edu.sg/handle/10635/245467>>. Acesso em: 4 jun. 2024.

COELHO, Inês Aquiles da Silva. **A Influência dos Estereótipos de Gênero na**

**Carreira de Mulheres em Posições de Poder e Autoridade nas Organizações**: uma revisão sistemática de literatura. 2020. 77 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Gestão em Recursos Humanos, Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2020.

Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/33957/1/202566773.pdf>. Acesso em: 09 set. 2024.

COLLINS, C.; LANDIVAR, L. C.; RUPPANNER, L.; SCARBOROUGH, W. J.

**COVID-19 and the Gender Gap in Work Hours**. *Gender, Work & Organization*, v. 28, n. S1, p. 101-112, 2020.

EAGLY, A. H.; SCZESNY, S.; KOENIG, A. M. **Gender Roles in the Future?**

Theoretical Foundations and Future Research Directions. *Frontiers in Psychology*, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01965>>. Acesso em: 27 maio 2024.

EAGLY, A. H.; WOOD, W. **Social role theory**. In: Handbook of Theories of Social Psychology. SAGE Publications Inc., 2012. p. 458-476. Disponível em: <<https://doi.org/10.4135/9781446249222.n49>>. Acesso em: 27 maio 2024.

EAGLY, A. H. **Sex Differences in Social Behavior: A Social-role Interpretation**. Lawrence Erlbaum Associates, 1987.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/pt/inicio.html>>. Acesso em: 02 abr. 2024.

JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. Revista Bioética, Brasília, v. 29, n. 1, p.162-173, mar. 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/bioet/a/RmLXkWCVw3RGmKsQYVDGGpG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 09 set. 2024.

JSTOR DAILY. **Kimberlé Crenshaw's Intersectional Feminism**. 2020. Disponível em: <<https://daily.jstor.org/kimberle-crenshaws-intersectional-feminism/>>. Acesso em: 27 maio 2024.

LEMOS, A. H. D. C.; BARBOSA, A. D. O.; MONZATO, P. P. **Mulheres em home office durante a pandemia da COVID-19 e as configurações do conflito trabalho-família**. Revista de Administração de Empresas, v. 60, n. 6, p. 388-399, nov. 2020.

MARTINS, P.; LUZIA, R. W. S.; FILHO, J. A. P.; WELSH, K. S.; FUZIKAWA, C.; NICOLATO, R., et al. **Prevalence and factors associated with burnout among health professionals of a public hospital network during the COVID-19 pandemic**. PLOS ONE, v. 19, n. 4, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298187>>. Acesso em: 27 maio 2024.

McKINSEY & COMPANY. **Women in the Workplace 2021**. [Relatório online]. 2021.

Disponível em: <<https://www.mckinsey.com/featured-insights/diversity-and-inclusion/women-in-theworkplace>>. Acesso em: 27 maio 2024.

MELO, Hildete Pereira de; THOMÉ, Debora. **Mulheres e Poder, Histórias, Ideias e Indicadores**. Rio de Janeiro: FGV, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Gov.br, **Síndrome de Burnout**, 2024. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome,justamente%20%20excesso%20de%20trabalho>>. Acesso em: 02 abr. 2024.

OLIVEIRA, Gláucia Maria Moraes de et al. **Mulheres Médicas: burnout durante a pandemia de covid-19 no Brasil**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 2, n. 119, p. 307-316, 7 jul. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.36660/abc.20210938>>. Acesso em: 01 abr. 2024.

PANULA, Venla *et al.*, **Psychosocial strain and coping of Finnish working mothers during the COVID-19 lockdown: a job demand-control approach.**

Frontiers in Public Health, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38515592/>. Acesso em: 4 jun 2024.

PETERSEN, Anne Helen. **Não aguento mais aguentar mais:** como os millennials se tornaram a geração do burnout. Rio de Janeiro: Casa dos Livros, 2021. 336 p. Tradução de: Giu

PÊGO, Francinara Pereira Lopes e; PÊGO, Delcir Rodrigues. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 2, n. 14, p. 171-176, nov. 2015. Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1833/rbmt-v14n2\\_171-176.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1833/rbmt-v14n2_171-176.pdf). Acesso em: 30 set. 2024.