

BURNOUT: PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Luana Rodrigues Araujo¹
Hélio Marco Pereira Lopes Júnior²
Francisco Cardoso Mendonça³
Jenina Ferreira Nunes⁴

RESUMO: A exaustão profissional, ou burnout, se caracteriza como um estado de esgotamento mental onde o nível de estresse se intensifica, resultando em adoecimento físico e mental. Tem demonstrado um aumento nos últimos anos, resultando na diminuição da satisfação no ambiente de trabalho. Esta pesquisa visa estudar o tema: Burnout. Tem como objetivo discutir o adoecimento causado pelo ambiente de trabalho, abrangendo suas causas e consequências e definindo estratégias de tratamento e prevenção. Foi utilizada uma pesquisa quantitativa de caráter descritivo para analisar fatores estressores que influenciam diretamente a satisfação dos trabalhadores. As pesquisas apontam como o nível de exaustão atua negativamente na saúde, intensificando o estresse, como resultado, afetando seu bem estar físico e emocional. Os resultados também mostram a relação da satisfação no trabalho e como afeta o desempenho. As pesquisas indicam a necessidade de intervenções de maneira individual e organizacional com intuito de melhorias que minimizem assim a exaustão profissional, e aumentem a satisfação dos trabalhadores no ambiente de trabalho.

Palavras-chaves: Exaustão Profissional. Psicologia. Satisfação no Trabalho. Estresse. Síndrome do Esgotamento.

4178

ABSTRACT: Professional exhaustion, or burnout, is characterized as a state of mental exhaustion where the level of stress intensifies, resulting in physical and mental illness. It has shown an increase in recent years, resulting in a decrease in satisfaction in the workplace. This research aims to study the topic: Burnout. It aims to discuss illness caused by the work environment, covering its causes and consequences and defining treatment and prevention strategies. A quantitative, descriptive survey was used to analyze stressors that directly influence worker satisfaction. Research shows how the level of exhaustion acts negatively on health, intensifying stress, as a result, affecting your physical and emotional well-being. The results also show the relationship between job satisfaction and how it affects performance. Research indicates the need for individual and organizational interventions with the aim of improvements that minimize professional exhaustion and increase worker satisfaction in the work environment.

Keywords: Professional Exhaustion. Psychology. Job Satisfaction. Stress. Exhaustion Syndrome.

¹Discente, Faculdade Mauá, GO.

²Orientador, Faculdade Mauá, GO.

³Orientador, Faculdade Mauá, GO.

⁴Professora no curso de Psicologia. Faculdade Mauá, GO.

INTRODUÇÃO

No mundo do trabalho há diversas possibilidades e áreas para atuar, trazendo consigo uma grande rotatividade de colaboradores, aumentando a jornada de trabalho, diminuindo o tempo de qualidade.

Embora a expansão da mão de obra seja necessária para o mercado de trabalho e o crescimento da economia, torna-se importante considerar a saúde mental e a qualidade de vida desses trabalhadores, pois a sobrecarga de trabalho traz consigo a exaustão emocional, que pode ser considerada tanto física quanto emocional, causando diminuição na produção, desempenho, baixo rendimento físico e mental, estresse, insônia, entre outros fatores que contribuem para a síndrome de Burnout.

Como a exaustão profissional, causada pelo estresse no ambiente de trabalho, tem influenciado na satisfação do trabalhador e contribuído para a síndrome do esgotamento, levando em consideração o contexto psicológico?

A síndrome de Burnout, também conhecida como exaustão profissional, tem crescido, diante dos altos níveis de estresse prolongado, levando à insatisfação do trabalhador e prejudicando o desempenho profissional, onde o estresse crônico pode ser um dos fatores responsáveis pelo adoecimento do indivíduo. Fatores emocionais e psicológicos contribuem para a piora do trabalhador como: falta de apoio, pressão, ambiente de trabalho tóxico, metas inalcançáveis, diminuindo a motivação e o prazer no ambiente de trabalho, resultando em momentos de ansiedade e podendo levar à depressão.

Esse estudo tem como objetivo discutir o Burnout abrangendo suas causas e consequências para eficácia da prevenção e tratamento, bem como compreender questões que levam ao Burnout, que tem afetado trabalhadores em diversas áreas e diminuído a qualidade de vida.

Este trabalho tem como objetivos ainda, fornecer informações e contribuir de maneira significativa fatores emocionais e psicológicos que levam à síndrome de burnout, refletindo sobre os prejuízos, para empresa e trabalhador, gerando uma reestruturação de ambientes mais saudáveis, valorizando a saúde mental e um aumento na eficiência das empresas. Além disso, por ter experienciado o impacto do estresse no ambiente de trabalho, me identifico com a temática e o interesse em aprofundar e procurar alternativas para reduzir seu impacto.

A Síndrome de Burnout, tem trazido altos níveis de adoecimento causados pelo ambiente de trabalho com grande demanda em profissionais como: médicos, policiais,

professores. A síndrome pode afetar qualquer pessoa exposta a uma rotina cansativa e exaustiva. Há um impacto negativo na vida dos trabalhadores, tanto no aumento do estresse no ambiente laboral quanto pela diminuição da qualidade de vida. A relevância deste estudo mostra a importância do cuidado à saúde mental dos trabalhadores em relação ao ambiente de trabalho, enfatizando o estresse crônico, no qual se desenvolve a Síndrome de Burnout.

A pesquisa realizada utilizou a abordagem qualitativa e caráter descritivo fazendo o uso de determinados artigos para abordar o assunto. A escolha desse método foi feita para facilitar a coleta de informações e garantir que se obtenham números concretos para facilitar a análise do problema. O tipo de estudo utilizado, baseou-se na revisão de literatura que abrange artigos que investigam o burnout. Os principais autores de publicações sobre o burnout foram: Maslach, Jackson e Leiter, que contribuíram com artigos relacionados ao tema, explorando fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome, demonstrando impacto negativo na saúde física e mental, como também consequências na qualidade dos serviços prestados por esses trabalhadores.

Foi realizada pesquisa na base de dados dos sites: Lilacs, Scielo e Google Scholar, utilizando as palavras-chave: exaustão profissional, burnout, satisfação no trabalho, síndrome do esgotamento e psicologia. Foram apresentados como critério de inclusão estudos em português que abordassem a temática. Essa pesquisa não foi aprovada no comitê de ética em pesquisa pois, segundo a resolução N 510 de 07 de abril de 2016, não se enquadra em pesquisa de opinião pública com participantes.

Fundamentação teórica

Inicialmente, o trabalho foi considerado na Bíblia como castigo. Adão teve de trabalhar para comer em razão de ter comido o fruto proibido (Gênesis 3), como cita o autor Martins (2012) em seu estudo.

Segundo o autor:

Trabalho vem do latim *trípaliu*, que era uma espécie de instrumento de tortura de três paus ou uma canga que pesava sobre os animais. Era um instrumento usado pelos agricultores para bater, rasgar e esfiapar o trigo, espiga de milho e o linho. A primeira forma de trabalho foi a escravidão, em que o escravo era considerado apenas uma coisa, não tendo qualquer direito, muito menos trabalhista. O escravo, portanto, não era considerado sujeito de direito, pois era propriedade do *dominus*. Nesse período, constata-se que o trabalho do escravo continuava no tempo, até de modo indefinido, ou mais precisamente até o momento em que o escravo vivesse ou deixasse de ter essa condição. Entretanto, não tinha nenhum direito, apenas o de trabalhar, Martins (2012) diz em seu estudo.

Diante de fatores que influenciavam o modo como eram desenvolvidas as jornadas de trabalho, muitos trabalhavam por longos períodos.

Foi observado que a jornada de trabalho era muito longa, chegando até a 18 horas no verão, porém, na maioria das vezes, terminava com o pôr do sol, por questão de qualidade de trabalho e não por proteção aos aprendizes e companheiros. A partir do momento em que foi inventado o lampião a gás, em 1792, por William Murdock, o trabalho passou a ser prestado em média entre 12 e 14 horas por dia. Várias indústrias começaram a trabalhar no período noturno.

O trabalho ocupa grande parte da vida do ser humano, envolve algumas horas no seu dia a dia, e é uma forma importante de introduzir a pessoa na interação social com os outros, sustento para seu lar, realização de metas pessoais e desenvolvimento de novas habilidades.

Segundo Oliveira (2024), o trabalho compreende o processo pelo qual o homem modifica o seu entorno para garantir a satisfação de suas necessidades, modificando a natureza e a si mesmo em um movimento dialético.

Segundo Silveira (2021):

Os fatores individuais, representam as características pessoais dos trabalhadores que afetam suas relações com a organização, sendo: a) características demográficas; b) características da personalidade; c) expectativas das pessoas em relação a natureza do trabalho e de alcançar o sucesso. Os fatores situacionais que são considerados primordiais para esses autores são: a) características do trabalho (p. ex., exigência de produtividade e qualidade, falta de recursos e baixa autonomia); b) características ocupacionais (p.ex., trabalhar intensivamente com outras pessoas, exigência de exibir ou reprimir emoções no trabalho e ser empático); e c) características organizacionais (p. ex remuneração insuficiente, políticas organizacionais inadequadas).

4181

Ao passar do tempo nota-se mudanças com aspectos significativos no mundo do trabalho. Com o aumento das tecnologias e alterações econômicas, pode se afirmar que a sobrecarga no ambiente laboral, metas excessivas, falta de tempo de qualidade, condições insalubres, assédio moral, autoridades abusivas, contribuem para o surgimento de doenças ocupacionais, frequentemente acompanhadas por sintomas como, insônia, irritabilidade, cefaleia, cansaço físico e mental, estresse excessivo.

De acordo com Jarruche (2021) define-se:

Estresse” como a resposta do indivíduo a agente estressor que ocasiona a reação de luta e fuga na tentativa de retornar ao estado de equilíbrio. Agentes estressores interferem no equilíbrio homeostático do organismo e podem ser físicos (originários do ambiente externo), cognitivo (avaliados como ameaças a integridade do indivíduo) ou emocionais (sentimentos ou acontecimentos com predominância do componente afetivo). As consequências desse acionamento são físicas e psicológicas, como aceleração do pensamento, aumento da função cardiorrespiratória e do tônus muscular e alteração da atenção.

Esteves (2019), diz em seu estudo que o estresse ocupacional pode ser definido como um processo relacional entre os aspectos cognitivos, emocionais e motivacionais do indivíduo com o contexto organizacional.

Dentro dessa perspectiva, é observado componentes que podem afetar e desregular o funcionamento do corpo humano, devido a quantidade maior de estresse sendo distribuída durante um determinado período de tempo.

Como destaca o autor:

Desse modo, um elevado nível de estresse ocupacional é um antecedente de algumas doenças, como a fadiga ocupacional, depressão, distúrbios do sono, transtornos psicossomáticos, lesões por esforços repetitivos e a SB (Gouveia et al., 2015; Mendonça, 2013; J. F. C. Silva, 2010). Em estudos anteriores, que objetivaram investigar a relação existente entre o estresse ocupacional e a fadiga com a SB, são reportadas correlações altas e significativas em todos os fatores, revelando que quanto maior for o nível de fadiga e estresse no trabalho, maior o índice de SB, destaca o autor Esteves (2019).

A Síndrome de Burnout também conhecida como (SB) manifesta-se a partir de limites que não foram percebidos e respeitados no corpo humano, desenvolvendo prejuízos físicos e emocionais, diminuindo as habilidades no ambiente de trabalho, contextos sociais e individuais, favorecendo o adoecimento.

De acordo com Borges et al (2021):

A Síndrome de Burnout (SB) é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, em respostas às fontes crônicas de estresse. É identificado como um fenômeno comum entre muitos profissionais, com maior incidência em trabalhadores que têm contato direto com pessoas.

4182

O burnout ocorre devido à exaustão e o avanço do estresse crônico ocupacional de forma prolongada no ambiente de trabalho. Percebe-se a perda do desejo de se relacionar com outras pessoas, prejudicando o funcionamento físico e emocional do indivíduo.

Segundo Gomes et al (2019):

A SB, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é um fenômeno iniciado pelo estresse crônico no trabalho e acomete principalmente trabalhadores que possuem contato contínuo com pessoas. A SB possui três dimensões relacionadas e independentes, a saber: (a) exaustão emocional, que se refere a falta de energia, esgotamento físico e mental; (b) despersonalização, que dá origem a insensibilidade emocional; (c) reduzida realização da interação com os pares, sentimento de incompetência.

A SB afeta o modo de viver e se sentir, pois está relacionada a um cansaço que não passa. Pode causar reações no comportamento, como: dores recorrentes, perda de motivação, isolamento. O profissional passa a expressar as seguintes emoções com mais frequência: irritabilidade, tristeza, apatia, desânimo. Isso revela a importância de trabalhar a saúde mental dos trabalhadores não somente para o benefício da empresa mas pela qualidade de vida e produtividade dos funcionários.

Neumann (2020) conceitua que:

[...] A SB é uma experiência de caráter negativo, composta por cognições, emoções e atitudes negativas pertinentes ao próprio trabalho e às pessoas com as quais se necessita relacionar como parte das atribuições profissionais. As consequências dessas respostas podem gerar uma série de disfunções comportamentais, psicológicas e fisiológicas que podem ter repercussões nocivas às pessoas e para a organização.

O burnout tem se manifestado de diversas maneiras, sendo perceptíveis sintomas no indivíduo, como alterações no comportamento, emocional, físico e psicológico, em que é gerado incapacidade no profissional de desenvolver suas habilidades com motivação e eficácia, tornando evidente a necessidade de atenção da saúde pública.

Conforme Zanin (2019):

A Síndrome de Burnout pode manifestar-se clinicamente por meio de quatro classes sintomatológicas distintas. As manifestações físicas ocorrem quando o trabalhador apresenta fadiga constante, distúrbio do sono, falta de apetite e dores musculares generalizadas ou inespecíficas. As manifestações psíquicas são caracterizadas pela falta de atenção, alterações de memória, ansiedade e frustração. As alterações comportamentais são identificadas através de negligência no trabalho, irritabilidade ocasional e instantânea, diminuição da capacidade de concentração, aumento de incidentes conflitivos com os colegas de trabalho, necessidade de longas pausas para o descanso e o cumprimento irregular da carga horária de trabalho. O comportamento defensivo ocorre quando o trabalhador apresenta a tendência ao isolamento, sentimento de onipotência e empobrecimento da qualidade do trabalho prestado.

A SB tem se manifestado de maneira alarmante com o aumento de profissionais adoecidos, essa crescente está relacionada à níveis maiores de exigência por produtividade no ambiente de trabalho, conflitos pessoais, metas impossíveis de serem alcançadas, crescimento nos níveis de estresse, exaustão entre outros. Esses fatores têm contribuído para o prejuízo da saúde mental, regulação emocional, autoestima, tempo de lazer, concentração, tomada de decisão dos profissionais.

4183

Segundo o autor Neto (2022) apud Santos (2017), é importante analisar aspectos que previnem o Burnout, como:

[...] Diminuir as exigências exageradas em nós mesmos, não aceitando o papel do assistente (síndrome do assistente), aprender a dizer NÃO, criar um plano de trabalho, que pode economizar metade do tempo, fazer pausas NO trabalho e manter a calma na crise – são boas ferramentas para prevenir a síndrome de burnout. [...] Um dos fatores mais importantes para prevenir a síndrome de burnout são: “Encontrar um trabalho significativo, alcançar autonomia e apoio profissional. Construir a relação natural com o trabalho específico e outras atividades da vida. Juntamente com o reconhecimento dos benefícios que o trabalho traz para a pessoa e que a pessoa está trazendo para o trabalho.

Entende-se que o Burnout abrange áreas tanto no coletivo quanto no individual, sendo considerado um transtorno psíquico devido a estressores ocupacionais causados pela longa exposição. O enfrentamento dessa síndrome pode ser um processo contínuo que envolve aspectos organizacionais, emocionais e sociais.

Segundo o autor Gontijo et al (2021):

O tratamento para controle e diminuição da síndrome de burnout pode ser classificado em dois grupos principais: intervenções direcionadas ao paciente e intervenções estruturais-organizacionais focadas no ambiente de trabalho. As intervenções focadas no indivíduo incluem meditação e técnicas cognitivo comportamentais, que melhoram o rendimento no trabalho e as habilidades de comunicação, além de auxiliar com estratégias de enfrentamento de problemas (PATEL et al, 2019). A meditação tem sido muito usada no combate aos sintomas da SB, assim como treinamentos de atenção plena. Essas ferramentas apresentam, de forma modesta, benefícios na diminuição da ansiedade e do estresse em relação ao trabalho (YATES, 2019) [...]

Conforme aponta Neto (2022):

A prevenção no nível individual inclui principalmente cuidar da própria vida fisicamente ativa sem o papel de assistente. É necessário encontrar o equilíbrio entre benefícios e perdas, determinar o equilíbrio da própria situação e decidir o que está faltando. Mudar o estilo de vida, estabelecer exigências realistas para nós mesmos e para os outros, descansar com mais frequência. Gerenciar a pressão do tempo associada ao estresse no trabalho é crucial para prevenir a síndrome de burnout. Nestas situações é fundamental usar toda a nossa energia e depois descansar com qualidade. Se o stress e a pressão do tempo são crônicos é necessário trazer mais pessoas, organizar o trabalho de forma mais eficaz ou repensar as competências.

Conforme aponta Silva (2023):

No âmbito organizacional além de sugerir para o indivíduo a adoção de novos hábitos saudáveis, se faz necessário o desenvolvimento de programas que possibilitem o apoio social, e aprimoramento de trabalho em equipe para que o colaborador não se sinta sobrecarregado e assim possa possibilitar divisão de tarefas e serviços. Favorecer dinâmicas de desenvolvimento de competências também pode contribuir na prevenção do estresse e auxiliar no crescimento tanto pessoal como profissional dos colaboradores, além de aumentar a qualidade de vida no trabalho (ROCHA; SANTOS, 2014).

4184

Além disso, é importante ter uma boa higiene do sono, ter uma rede de apoio nesses momentos, a comunicação é essencial para poder expressar seus sentimentos. Souza (2019) et al Garrosa (2002) em seu estudo diz: [...] Logo, a terapia cognitivo-comportamental trata o indivíduo amparado em uma conceituação, levando em consideração suas crenças, seus modelos comportamentais existentes, constituídos em suas singularidades; (BECK, Judith, 2013).

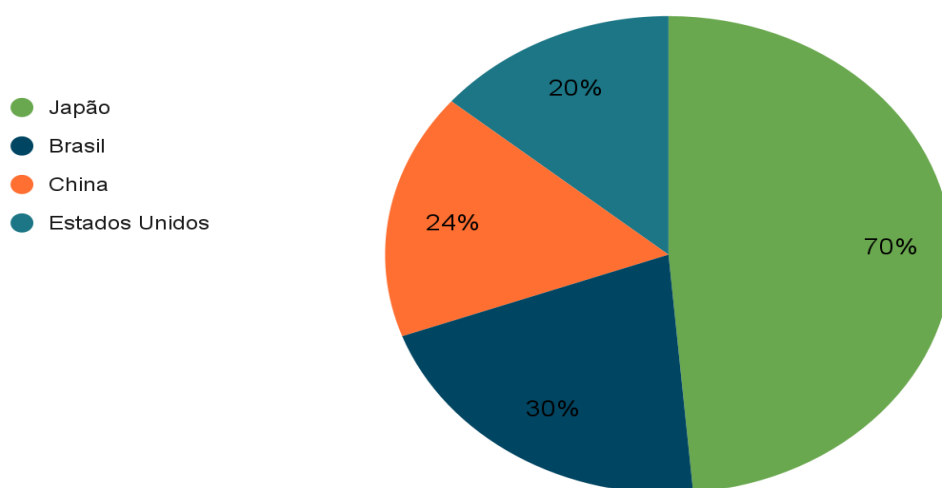
RESULTADOS E DISCUSSÕES

As pesquisas examinadas destacam a importância da continuidade em pesquisas sobre esse tema visando a profundidade na questão abordada. Esses fatores aumentam o risco de depressão, assim, como vícios em bebidas alcoólicas, drogas, jogos. Além disso, o burnout afeta significativamente a vida pessoal dos profissionais, dificultando o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e intensificando o estresse acumulado, diz Luz (2025) apud Hodgkinson et al., (2023) em seu estudo.

A revisão também evidenciou que os fatores de risco para o burnout são tanto de origem individual quanto organizacional, segundo Luz (2025) apud Oliveira, Souza & Nakamura, (2019). De maneira que ambos podem afetar o indivíduo enfatizando a importância de cursos, palestras, treinamentos de capacitação à saúde mental para a organização e indivíduo. Caso não haja a devida atenção, pode haver sobrecarga na organização e, na área individual, dificuldades no gerenciamento de emoções.

Esse estudo traz como resultado, pesquisas que foram analisadas, com base no tema Burnout: prevenção e tratamento. Os resultados mostram países com maior índice de burnout por meio do gráfico e têm como objetivo responder o problema de pesquisa.

Ranking de países com Burnout:



4185

Fonte: Adaptado de Felipe, Mariana (2020).

Países como Japão, Brasil e China alcançaram níveis elevados de adoecimento causado pelo ambiente laboral no mundo. Esse cenário traz aspectos como quantidade de demandas muito altas, assédio, pressão. Este gráfico revela a importância e urgência na valorização da saúde mental no trabalho.

Além disso, programas voltados para o bem estar físico e mental dos profissionais, oferecidos no local de trabalho, foram associados a melhorias no desempenho e redução dos índices de esgotamento, de acordo com Luz (2025) apud Martins et al. (2020). Um ambiente que proporciona aos profissionais espaço para descanso, carga horária mais flexível, clima organizacional saudável tende a manter as taxas de adoecimento que causam burnout em níveis menores. Outro aspecto relevante é o apoio social, tanto no ambiente de trabalho quanto fora dele, conforme Luz (2025) apud Silva et al., (2017) em sua pesquisa. A rede de apoio na vida do

indivíduo é importante, pois possibilita suporte em contextos de vulnerabilidade, previne o isolamento, estabelece apoio emocional e escuta ativa.

Por fim, este estudo esclarece aos leitores como a síndrome de burnout desenvolve, formas e importância de prevenir o adoecimento causado pelo ambiente de trabalho, modelo de tratamento, revela o estresse crônico como aspectos que influenciam o adoecimento, busca estratégias para o enfrentamento da síndrome. [...] O caráter do indivíduo é parcialmente inato e parcialmente influenciado pelo ambiente em que vivemos [...] conforme Neto (2022) conceitua em seu estudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos últimos anos, pesquisas sobre essa temática têm crescido, com empresas buscando por treinamentos e aperfeiçoamento dos colaboradores em relação à saúde mental. Nota-se que os colaboradores estão sendo informados sobre o autocuidado, a importância de buscar ajuda. Essa pesquisa alcançou os objetivos propostos, também revela que para o indivíduo o trabalho é uma forma de realização pessoal e profissional no entanto também pode ser considerado como um fator de sofrimento psíquico, influenciando no aparecimento de alguns sintomas de doenças como as doenças psicossomáticas entre outras.

4186

Foi levantado como problema de pesquisa o seguinte questionamento: Como a exaustão profissional, causada pelo estresse no ambiente de trabalho, tem influenciado na satisfação do trabalhador e contribuído para a síndrome do esgotamento, levando em consideração o contexto psicológico? Essa resposta consiste em observar o contexto em que o indivíduo está inserido, como faz o gerenciamento de emoções e o contexto adoecedor como falta de motivação para realizar atividades antes exercidas com eficiência, baixa autoestima, falta de reconhecimento. Esses fatores podem impactar diretamente de forma individual e coletiva, a utilização de suas habilidades.

O objetivo do estudo é a compreensão dos fatores que causam o burnout, consequências, como preveni-lo e tratá-lo. Para pesquisas futuras a continuidade em intervenções que possibilitem aos leitores e colaboradores a facilidade e acesso à saúde mental como técnicas de relaxamento. Concluiu que o tema burnout: prevenção e tratamento foi relevante para o conhecimento mais aprofundado no assunto trazendo clareza no conceito de adoecimento, evidenciando o quanto é delicado e emocionante, além de ressaltar aspectos que causam impacto na vida do trabalhador, considerando que ele passa maior parte do dia nesse ambiente.

REFERÊNCIAS

BORGES, francisca *et al.* **Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de covid-19.** in: Aragão, Diego *et al.* N 33. ed. Piauí: Revista enfermagem atual, 2021. Disponível em: <https://mail.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/835/790>. Acesso em: 14 abr. 2025.

ESTEVES, Germano. **Fadiga e Estresse como preditores do Burnout em Profissionais da Saúde.** In: LEÃO, Ana *et al.* 3. ed. Brasília, 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000300008. Acesso em: 16 out. 2024.

FILIPPE, Marina. In: BOMFIM, Murilo. **Precisamos falar sobre burnout.** [S. l.]: Revista exame, 2020. Disponível em: <https://namidia.fapesp.br/precisamos-falar-sobre-burnout/214965>. Acesso em: 1 maio 2025.

GOMES, Antonio *et al.* In: COELHO, Julita *et al.* **Evidências científicas sobre a associação entre burnout e síndrome metabólica: revisão integrativa.** [S. l.], 12 ago. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/zDqpjrCsgCM4HBqVVCmLDYn/?lang=pt#>. Acesso em: 4 nov. 2024.

GONTIJO, Marcela *et al.* In: RABELO, Maura *et al.* **Síndrome de burnout: Uma revisão de literatura a respeito da doença e sua relação com a profissão médica.** 5. ed. Curitiba, 1 set. 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/USER/Downloads/admin,+ART+108+BJHR.pdf>. Acesso em: 15 out. 2024.

JARRUCHE, Layla. In: MUCCI, Samantha. **Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa.** 29. ed. São Paulo: Revista bioética, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/RmLXkWCVw3RGmKsQYVDGGpG/>. Acesso em: 7 out. 2024.

LUZ, Adinoely. In: LUZ, Gabriela. **O BURNOUT NA MEDICINA: PERSPECTIVAS INTERDISCIPLINARES PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO.** N 1. ed. São paulo: Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação., 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/18036/10332>. Acesso em: 5 maio 2025.

MARTINS, Sergio. **Direito do trabalho.** São Paulo. Editora Atlas S.A, 2012. Disponível em: <https://direitomiuniverso.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/sc3a9rgio-pinto-martins-direito-do-trabalho.pdf>. Acesso em 22 abr 2025.

NETO, Jose. In: **A SÍNDROME DE BURNOUT: UMA ANÁLISE DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL.** Belo horizonte: Pitágoras, 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/54007/1/JOSE_NETO.pdf. Acesso em: 1 out. 24.

NEUMANN Gabriela, Carlotto Mary. **Fatores Associados à Síndrome de Burnout em Motoristas de Transporte Coletivo de Passageiros.** Brasília, 2020. Disponível em:

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext & pid=S1984-66572020000300006 & lng=pt\ nrm=iso. Acesso em: 29 set. 2024.

OLIVEIRA, Kayky. **Burnout: um retrato da sociedade capitalista contemporânea**. In: UCHÔA, Hemille.[S. l.], 8 dez. 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/peteconomia/article/view/47050>. Acesso em: 1 maio 2025.

SILVA, Maria. In: BADARÓ, Auxiliatrice. **Terapia Cognitivo-Comportamental e avaliação psicossocial no rastreio e tratamento da síndrome de Burnout: Uma revisão narrativa**. n 9. ed. Juíz de fora: Cadernos de psicologia, 21 maio 2023. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3755/2732>. Acesso em: 5 mar. 2025.

SILVEIRA, Flávia. In: BORGES, Livia. **Prevalência da Síndrome de Burnout entre Médicos Residentes**. Minas Gerais, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/MthspX5xtfFxYtPg9vFBNMKp/>. Acesso em: 2 out. 2024.

SOUZA, Lúcia. Síndrome de Burnout os Cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental. In: BEZERRA, Martha. **Síndrome de Burnout os Cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental**. N 47. ed. São paulo: Revista multidisciplinar e de psicologia, 2019. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2103/3201>. Acesso em: 1 abr. 2025.

ZANIN Caroline, Angonese Amanda. **Identificação da síndrome de Burnout em motoristas do transporte da saúde**. Londrina, 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext & pid=S2236-64072019000300003 & lng=pt\ nrm=iso. Acesso em: 28 set. 2024.