

A SÍNDROME DE BURNOUT E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

BURNOUT SYNDROME AND ITS IMPACTS ON WORKERS' MENTAL HEALTH

Mariana Costa Mesquita¹

Rafael Silva Oliveira²

RESUMO: A Síndrome de Burnout (SB) é um problema de saúde pública, uma vez que atinge profissionais de distintas categorias, principalmente aqueles que lidam diretamente com pessoas e exercem ações de cuidado, gerando consequências à saúde física, mental e à qualidade de vida. Caracterizada pelo esgotamento profissional, a SB apresenta caráter multidimensional, com sintomatologia que demonstra exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Frente a esse cenário, o presente estudo teve como objetivo discutir sobre o impacto que a Síndrome de Burnout exerce no ambiente de trabalho. Baseou-se em uma revisão integrativa da literatura, com fundamento em artigos científicos, livros, periódicos e na legislação atual sobre o respectivo tema. A coleta de dados foi realizada por meio de banco de dados tais como Scielo, Google Acadêmico, dentre outros, no período de 2020 a 2025. Nos resultados, o estudo evidenciou que a pressão constante por desempenho, aliada às demandas incessantes do mercado, coloca os profissionais em um ciclo de estresse crônico, impactando não apenas sua produtividade, mas também suas relações interpessoais e familiares. Nesse contexto, o papel do psicólogo organizacional e do trabalho torna-se essencial. Cabe a esse profissional identificar precocemente os fatores de risco, promover espaços de escuta e diálogo, desenvolver programas de bem-estar e capacitar lideranças para uma gestão humanizada.

6068

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Saúde Mental. Psicologia Organizacional.

ABSTRACT: Burnout Syndrome (BS) is a public health issue, as it affects professionals from different fields, especially those who work directly with people and perform caregiving activities, leading to consequences for physical and mental health and overall quality of life. Characterized by professional exhaustion, BS has a multidimensional nature, with symptoms that include emotional exhaustion, depersonalization, and low professional accomplishment. Given this scenario, the present study aimed to discuss the impact of Burnout Syndrome in the workplace. It was based on an integrative literature review, drawing from scientific articles, books, journals, and current legislation on the subject. Data collection was carried out using databases such as Scielo, Google Scholar, among others, covering the period from 2020 to 2025. The results showed that constant performance pressure, combined with the market's relentless demands, places professionals in a cycle of chronic stress, affecting not only their productivity but also their interpersonal and family relationships. In this context, the role of the organizational and work psychologist becomes essential. It is up to this professional to identify risk factors early, promote listening and dialogue spaces, develop well-being programs, and train leaders for humanized management.

Keywords: Burnout Syndrome. Mental Health. Organizational Psychology.

¹ Bacharel em Psicologia pela Universidade de Gurupi-UnirG.

² Mestre em Filosofia. Professor de Filosofia na UnirG.

I INTRODUÇÃO

A entrada no mercado de trabalho representa, para muitas pessoas, uma importante conquista profissional e a consolidação da independência financeira. Entretanto, apesar desses aspectos positivos, observa-se a presença de diversos desafios relacionados à execução das atividades laborais. Pesquisas recentes demonstram que os profissionais têm trabalhado sob intensa pressão e, principalmente, enfrentando jornadas extenuantes e sobrecarga de tarefas. Essas condições fazem parte da rotina de muitos trabalhadores, contribuindo para o adoecimento físico e mental e, em casos mais graves, para o afastamento das atividades laborais (Miranda et al., 2020).

A sobrecarga à qual inúmeros profissionais estão submetidos tem gerado impactos de diferentes ordens. Tal situação constitui um fator determinante na qualidade da assistência prestada aos usuários dos serviços e à sociedade em geral, além de comprometer significativamente a qualidade de vida dos trabalhadores. Essa condição está frequentemente associada ao acúmulo de responsabilidades decorrentes da falta de efetivo, de longos plantões, da conciliação entre obrigações domésticas, compromissos sociais, doenças e afastamentos (Santos et al., 2020).

De fato, a sobrecarga de trabalho tem afetado de maneira significativa o bem-estar e a saúde dos indivíduos. O excesso de carga horária laboral está diretamente relacionado ao surgimento de diversas enfermidades, sendo a Síndrome de Burnout uma das mais recorrentes. Conforme explica Silva (2024), essa síndrome resulta do acúmulo progressivo de situações de intenso desgaste emocional vivenciadas no ambiente de trabalho.

Caixeta et al. (2021) consideram a Síndrome de Burnout (SB) um grave problema de saúde pública, uma vez que acomete profissionais de diferentes áreas, sobretudo aqueles que atuam diretamente com pessoas e exercem funções de cuidado, como os trabalhadores da saúde. Essa síndrome gera efeitos negativos sobre a saúde física e mental, comprometendo também a qualidade de vida e o desempenho profissional.

Dessa forma, a escolha deste tema fundamenta-se na compreensão de que o ambiente de trabalho exerce papel crucial na preservação da saúde psíquica, emocional e física do indivíduo. Quando o contexto laboral se torna sobrecarregado, surgem danos psicológicos relevantes que merecem investigação científica aprofundada.

Assim, ao longo da análise deste estudo, buscou-se responder à seguinte questão norteadora: qual é o impacto da Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho? Com base

nessa problemática, o presente estudo tem como objetivo apresentar um panorama sobre os impactos da Síndrome de Burnout no contexto laboral.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Um dos temas mais recorrentes no mercado de trabalho é em relação à sobrecarga horária exercida pelos profissionais. Esse fato acaba por prejudicar o rendimento laboral, bem como trazer danos físicos, fisiológicos, psíquicos e outras variantes. Em razão disso, é frequente os profissionais, de qualquer área, trabalharem além do que seja necessário (Santos et al., 2020).

Dessa forma, antes de se adentrar na discussão central deste projeto serão apresentados os principais aspectos a respeito da sobrecarga de trabalho nos profissionais, haja vista que esse é o principal problema encontrado no ambiente de trabalho e o fator decisivo para o surgimento da presente síndrome em análise.

Inicialmente é preciso entender que a carga trabalho está relacionada a seguinte equação: exigências do trabalho e capacidade biológica e psicológica do trabalhador em realizar tais obrigações. A partir do momento em que essa equação fique desequilibrada, surge a sobrecarga ou subcarga de trabalho, ou seja, uma superestimação e subestimação das capacidades do trabalhador para responder às exigências da tarefa (Miranda et al., 2020).

6070

Conceitualmente, Moura et al. (2024, p. 11) explica que a sobrecarga de trabalho pode ser entendida como o “excesso de serviço sobre os colaboradores, considerando questões como longas jornadas laborais, grandes demandas para serem executadas em curtos prazos, entre outras situações que sobrecarreguem a condição biopsicológica”.

Caixeta et al. (2021) por sua vez explicam que a sobrecarga de trabalho é o quantitativo de trabalho excedente em relação ao tempo disponível para realização, ultrapassando a capacidade física ou psíquica do sujeito. Esses autores acrescentam ainda que, esse fato pode ajudar a surgir um desequilíbrio entre a pessoa e o trabalho, gerando com isso o estresse, que seria um conjunto de perturbações de nível psicológico ou sofrimento psíquico.

Em outro conceito, tem-se:

A sobrecarga é um conceito multidimensional, que envolve o domínio biopsicossocial, resultante do equilíbrio entre o tempo disponível e o cuidado a ser realizado, as condições físicas, sociais e psicológicas, assim como, as atribuições e a distribuição das funções. A mesma constitui um fator preocupante tanto na qualidade de vida do trabalhador como na qualidade da assistência, incidindo no cuidado não humanizado, na insatisfação e desmotivação profissional (Branco et al., 2020, p. 48).

Apenas por esses conceitos iniciais, nota-se que a sobrecarga de trabalho traz ao profissional um adicional no tempo de trabalho além do usual ou permitido. Ainda que em

determinados casos esse ato possa ser justificável, quando ele se torna frequente e corriqueiro em uma empresa ou estabelecimento de saúde, os danos aos trabalhadores se tornam inevitáveis (Latorraca et al., 2020).

Justamente por trazer efeitos negativos aos profissionais, a carga de trabalho tem sido pauta de discussão em várias áreas de trabalho, especialmente na área da saúde, visto que esse cenário é palco de trabalho complexo e que demanda enorme disponibilidade física e psicológica dos seus trabalhadores. Jarruche e Mucci (2021) afirmam que na saúde, o trabalhador está exposto a uma carga de horária bastante tumultuada, o que em determinados casos se torna possível que se tenha um excesso de carga horária.

Dores físicas, transtornos mentais (depressão, transtornos de ansiedade, etc.), aumento de tensão e queda de qualidade dos serviços realizados, são apenas alguns exemplos de quando a sobrecarga de trabalho se torna uma rotina ao profissional. No caso daqueles que estão inseridos no contexto da saúde, esses danos são ainda mais perceptíveis (Santos et al., 2020).

A par disso, a sobrecarga de trabalho afeta ainda a qualidade de vida dos profissionais, independente da área em que atuam. A crescente preocupação com questões relacionadas à qualidade de vida vem de um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida (Latorraca et al., 2020).

6071

Assim, qualidade de vida é abordada, por muitos autores, como sinônimo de saúde, e por outros como um conceito mais abrangente, em que as condições de saúde seriam um dos aspectos a serem considerados, as experiências clínicas e as mudanças comportamentais de pacientes diante de intervenções terapêuticas propiciaram o desenvolvimento e a instituição de medidas quantitativas na avaliação do perfil de saúde, tornando-se assim responsáveis pelas primeiras definições de status de saúde (Caixeta et al., 2021).

O termo Qualidade de Vida (QV) tem recebido uma variedade de definições ao longo dos anos. A QV pode se basear em três princípios fundamentais: capacidade funcional, nível socioeconômico e satisfação. Pode estar relacionada também com os seguintes componentes: capacidade física, estado emocional, interação social, atividade intelectual, situação econômica e auto-proteção de saúde (Santana, 2021).

Nesse sentido:

O termo qualidade de vida engloba vários aspectos da vida de uma pessoa, tendo como base, a população em geral. Do ponto de vista positivo, essa expressão é feita a uma pessoa que tem um grau de satisfação elevado com a vida. Mas uma boa qualidade de

vida depende de uma série de fatores: como a dimensão emocional, dimensão física e a dimensão ambiental (Santana, 2021, p. 09).

A qualidade de vida é influenciada por fatores como atividade física, dieta, comportamento, percepção de bem-estar, condições físicas e ambientais, renda, percepção de saúde, relacionamento familiar/amizades e aspectos espirituais/religiosos (Perniciotti et al., 2020).

O conceito de qualidade vem sendo aplicado aos serviços de saúde desde 1970. Inicialmente, o termo qualidade esteve apenas vinculado às atividades de atendimento ambulatorial e hospitalar, gerando um aumento de custos hospitalares, devido à necessidade de implementar melhorias nas áreas físicas, equipamentos e contratação de profissionais (Perniciotti et al., 2020).

Vários são os sintomas que remetem a sobrecarga de trabalho. Nervosismo, angústia, problemas físicos e sofrimento psíquico são alguns dos sinais que demonstram que o trabalho não está fazendo bem à saúde do trabalhador. Dores aleatórias no corpo (causados em grande parte por movimentos repetitivos ou posições estáticas), ansiedade em excesso em razão de prazo e de cobrança, alterações no sono, acordar cansado e com dores de cabeça frequentes, são exemplos claros de que a sobrecarga de trabalho é evidenciada. E tudo isso gera uma queda na qualidade de vida do colaborador (Oliveira; Silva, 2021).

Todos esses sintomas indicam para a sobrecarga de trabalho, o que consequentemente trará riscos para a saúde do trabalhador e afetará, negativamente, os resultados almejados. A respeito dos riscos mais comuns encontrados na situação onde se encontra a sobrecarga de trabalho estão:

Quadro 1 – Consequências da sobrecarga de trabalho

RISCO	DESCRIÇÃO
Redução da produtividade	Uma vez que o colaborador se sente esgotado mental e fisicamente, ele com certeza perderá boa parte de sua capacidade cognitiva e de sua motivação para produzir bons resultados.
Impacto nos resultados	A empresa ou a organização também passa a ser prejudicada, porque deixa de atingir suas metas de crescimento.
Prejuízos na saúde dos colaboradores	A sobrecarga de trabalho pode gerar doenças gravíssimas, entre elas síndrome de <i>burnout</i> , transtorno de ansiedade, depressão, síndrome do pânico, entre outras.
Aumento de doenças ocupacionais	Aumenta-se as doenças no corpo em virtude de trabalho repetitivo, de levantamento de peso, de esforços estáticos, de posturas estáticas etc.

Aumentos de custos	Para a empresa fica o ônus do aumento dos custos, tendo em vista que os riscos de os colaboradores produzirem menos em mais tempo aumenta, além das chances de afastamento.
--------------------	---

Fonte: Adaptado Latorraca et al. (2020, p. 10).

Fato é que a sobrecarga de trabalho tem afetado significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. O excesso da carga horária laboral acaba por influenciar no surgimento de diversas doenças, tendo como exemplo principal a síndrome de *burnout*. Como explica Silva (2024, p. 15) essa síndrome é resultado “do acúmulo excessivo de situações de intenso desgaste emocional ocorridas no ambiente de trabalho”. Para melhor entendimento sobre essa síndrome, analisa-o nos tópicos seguintes.

3 METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo bibliográfico, desenvolvido sob o método de revisão integrativa da literatura, conforme os pressupostos metodológicos de Mendes, Silveira e Galvão (2008). A revisão integrativa constitui-se em um método que possibilita a síntese e a análise crítica do conhecimento produzido sobre determinado tema ou questão, a partir da integração de resultados de estudos prévios. Essa abordagem visa aprofundar a compreensão sobre o fenômeno investigado, subsidiar a tomada de decisões na prática profissional e identificar lacunas do conhecimento que possam orientar futuras pesquisas.

Para a realização desta revisão, foram observadas as etapas fundamentais do processo metodológico: (1) identificação do problema e definição dos objetivos da pesquisa; (2) levantamento bibliográfico com foco no tema proposto; (3) aplicação dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos; e (4) análise e extração sistemática dos dados das fontes primárias, considerando as principais características das amostras e os resultados mais relevantes para o alcance dos objetivos do estudo.

Além disso, a revisão integrativa adotou uma abordagem descritiva e analítica, buscando não apenas identificar as evidências disponíveis na literatura, mas também compará-las e interpretá-las criticamente. Essa etapa permitiu construir uma visão abrangente sobre o impacto da carga horária excessiva de trabalho na saúde dos profissionais da área, destacando as implicações clínicas, organizacionais e sociais do fenômeno, bem como apontando estratégias que podem contribuir para a melhoria das condições laborais e da qualidade da assistência prestada.

3.1 COLETA DE DADOS

A busca pela literatura ocorreu na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e no Google Acadêmico, nos meses de agosto a outubro de 2025, com período de publicação entre 2020 e 2025. As bases de dados de literatura científica e técnica consultadas foram: Literatura Latino-Americana e de Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Revista Brasileira de Enfermagem (REBEN) e Pubmed.

Nos critérios de inclusão foram selecionadas publicações que atendam aos objetivos. Foram destacados artigos estejam em língua vernácula, que abordam os temas “sobrecarga de trabalho”, “Síndrome de Burnout” e “profissionais da área da saúde” e que tenham sido publicados entre 2020 a 2025. Foram critérios de exclusão: artigos repetidos, artigos não acessíveis em texto completo, resenhas, anais de congresso, artigos de opinião, artigos de reflexão, editoriais, artigos que não abordaram diretamente o tema deste estudo e artigos publicados fora do período de análise (Mendes et al., 2008).

3.2 ANÁLISE DOS DADOS

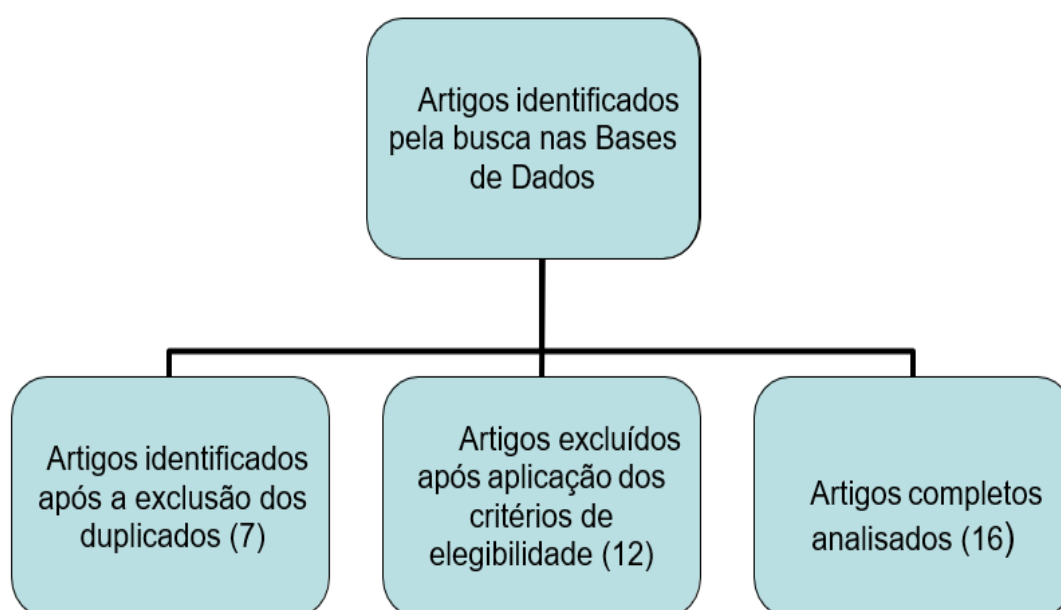
A análise dos dados foi conduzida seguindo as seis etapas propostas para a construção de uma revisão integrativa, sendo elas: (1) seleção do problema de pesquisa; (2) definição dos critérios de inclusão e exclusão; (3) organização e apresentação dos estudos selecionados em formato de tabela; (4) análise ampla dos resultados obtidos; (5) interpretação dos achados; e (6) apresentação das evidências encontradas.

De acordo com Marconi e Lakatos (2021), a primeira etapa do processo consiste na identificação do tema e na formulação da questão norteadora, elementos fundamentais para o delineamento da revisão integrativa. O tema escolhido mostra-se de grande relevância para a área da saúde, uma vez que aborda os impactos do excesso de carga horária sobre a saúde dos profissionais e sobre a qualidade dos serviços prestados.

A segunda etapa compreendeu o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos, já descritos no tópico anterior. Em seguida, na terceira etapa, procedeu-se à definição das informações a serem extraídas dos artigos selecionados. A quarta etapa correspondeu à avaliação crítica dos estudos incluídos na revisão, momento em que foi realizada uma análise detalhada dos dados obtidos. Essa análise consistiu na extração e categorização dos principais conceitos abordados em cada artigo, considerando aqueles que atendiam aos objetivos e ao foco da pesquisa (Mendes et al., 2008).

Na sequência, as buscas foram realizadas com base nos descritores e em suas associações. Identificaram-se inicialmente 35 artigos, os quais foram submetidos a uma triagem conforme os critérios de elegibilidade previamente definidos. Essa etapa teve como finalidade selecionar os estudos que respondessem de forma direta à questão de pesquisa. Após essa filtragem, 16 artigos foram incluídos na revisão integrativa, conforme demonstrado na Figura 1.

FIGURA 1 – Diagrama de fluxo relacionado ao processo de seleção dos artigos



6075

A quinta e sexta etapa do processo representaram o momento em que ocorre a interpretação dos resultados e a apresentação da revisão do conhecimento, que será apresentado a seguir (Mendes et al. 2008).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 RESULTADOS

Para se chegar aos trabalhos científicos em análise por esse estudo, foi feita uma coleta em banco de dados digitais (Google Acadêmico, Scielo, Reben, PubMed), que continham como conteúdo, os relacionados a Síndrome de Burnout na área da saúde e seus efeitos. A seleção resultou em 16 artigos que tratam do tema proposto, todos eles publicados entre 2020 a 2025.

Os trabalhos que serviram de base para esse estudo, são:

Quadro 2 - Artigos publicados em periódicos entre os trabalhos mais citados na busca

Autor(es)	Título	Objetivo	Ano
Alves; Santos; Oliveira.	Serviços de saúde mental: percepção da enfermagem em relação à sobrecarga e condições de trabalho	Conhecer a percepção dos profissionais de enfermagem em relação à sobrecarga e condições de trabalho em	2020
		serviços psiquiátricos hospitalares.	
Barbosa et al.	Síndrome de Burnout em profissionais de saúde atuantes em áreas de alta complexidade	Descrever a prevalência e os fatores associados à Síndrome de Burnout (SB) em profissionais de saúde que atuam em serviços de alta complexidade.	2021
Borges et al.	Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19	Analisar os fatores de risco para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia da Covid-19.	2021
Branco et al.	Síndrome de burnout entre trabalhadores de uma universidade na fronteira franco brasileira	Estimar a prevalência da Síndrome de Burnout entre trabalhadores de uma universidade na fronteira franco brasileira e verificar os fatores associados.	2020
Caixeta et al.	A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências	Verificar a incidência da Síndrome de Burnout entre as profissões na contemporaneidade e relacionar com as causas e consequências decorrentes dela.	2021
Jarruche e Mucci	Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa	Investigar o campo de pesquisas brasileiras sobre o tema.	2021
Latorraca et al.	O que as revisões sistemáticas Cochrane dizem sobre prevenção e tratamento da síndrome de burnout e estresse no trabalho	Apresentar as evidências de revisões sistemáticas (RSs) Cochrane sobre eficácia e segurança das estratégias de tratamento e prevenção da Síndrome de Burnout.	2020
Miranda et al.	Condições de trabalho e o impacto na saúde dos profissionais de enfermagem frente a Covid- 19	Refletir sobre as condições de trabalho dos profissionais de enfermagem no enfrentamento ao novo coronavírus e apontar o impacto na vida desses profissionais em meio à pandemia.	2020
Moura et al.	Síndrome de Burnout: a constante prevalência do distúrbio emocional em profissionais da saúde	Explorar e refletir de maneira aprofundada o conceito de burnout, abordando suas causas, manifestações, consequências e estratégias de prevenção e enfrentamento nos profissionais de saúde.	2024
Autor(es)	Título	Objetivo	Ano

Perniciotti et al.	Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção	Revisar as consequências e fatores de risco da Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde que atuam em hospitais.	2020
Ramos et al.	Impactos da Síndrome de Burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem da atenção básica à saúde	Identificar o impacto da Síndrome de Burnout (SB) na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem da Atenção Básica à Saúde.	2020
Ribeiro, Vieira e Naka	Síndrome de burnout em profissionais de saúde antes e durante a pandemia da COVID-19	Analisar sobre a magnitude dos efeitos físicos e mentais da Síndrome de Burnout (SB) em profissionais de saúde, com ênfase na comparação das características antes e durante a pandemia da COVID-19.	2020
Rodriguez, Carlotta e Câmara	Impacto da regulação de emoções no trabalho sobre as dimensões de Burnout em psicólogos: O papel moderador da autoeficácia	Avaliar se a regulação emocional prediz as dimensões de burnout e se a autoeficácia funciona como variável mediadora na relação entre a regulação de emoções e as dimensões de Burnout numa amostra de 518 psicólogos.	2020
Santana	Adoecimento psíquico nas organizações: explorando dimensões estruturais dos estudos e possibilidades interventivas	Descrever sobre o adoecimento psíquico, suas causas, consequências e intervenções nas organizações.	2021

Santos et al.	Avaliação da sobrecarga de trabalho na equipe de enfermagem e o impacto na qualidade da assistência	Refletir sobre as perspectivas atuais no contexto da avaliação da sobrecarga da equipe de enfermagem e o impacto na qualidade da assistência prestada aos pacientes.	2020
Silva	Síndrome de Burnout: realidade dos fisioterapeutas intensivistas?	Avaliar o perfil e a prevalência da síndrome de Burnout em fisioterapeutas intensivistas das redes públicas da cidade do Recife.	2024

Fonte: Autora (2025)

Com base nos resultados coletados, foi possível constatar, em primeiro lugar, que todos os estudos foram unânimes em apontar os efeitos prejudiciais da carga horária excessiva de trabalho sobre a qualidade do serviço prestado pelos profissionais de saúde, bem como sobre sua própria saúde física e mental. Tal fator também compromete a eficiência da atenção primária e o bom funcionamento das instituições de saúde, sejam elas públicas ou privadas.

A literatura científica sobre o tema evidencia que, entre as principais causas e falhas relatadas no sistema de assistência à saúde, a sobrecarga de trabalho se destaca como um dos elementos centrais que podem induzir a erros e reduzir a eficácia das atividades profissionais (Silva, 2024).

Nessa perspectiva, as condições estruturais do ambiente laboral que resultam na sobrecarga de profissionais de saúde em serviços hospitalares têm sido objeto de investigação por diversos pesquisadores. Esses estudos buscam despertar a atenção dos gestores e empregadores para a necessidade de aprimorar as condições organizacionais, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis e reconhecendo os fatores que geram desgaste, comprometimento do desempenho e impactos negativos na qualidade da assistência (Santos et al., 2020).

4.2 DISCUSSÃO

Perniciotti et al. (2020) enfatizam que a Síndrome de Burnout não se trata de uma simples resposta temporária ao estresse, mas sim de uma condição crônica que se desenvolve gradualmente ao longo do tempo, em decorrência da exposição prolongada a situações

estressantes.

De forma semelhante, Latorraca et al. (2020) descrevem a Síndrome de Burnout como uma condição intimamente relacionada ao ambiente laboral, caracterizada por um estado de exaustão física e mental causado pelo estresse crônico e pela exposição contínua a fatores desgastantes, sejam eles de origem profissional ou pessoal.

Nesse sentido, Caixeta et al. (2021) afirmam que tal quadro acarreta a diminuição da competência profissional, podendo gerar consequências diretas como depressão, falta de motivação e outros danos psicológicos que comprometem significativamente o desempenho do trabalhador.

É importante salientar que essa síndrome pode acometer profissionais de qualquer área, uma vez que o principal fator desencadeante não é a natureza da profissão, mas sim o ambiente em que o indivíduo está inserido. Nessa perspectiva, Santana (2021) ressalta que trabalhadores que mantêm contato direto e constante com outras pessoas tendem a desenvolver a Síndrome de Burnout com maior facilidade.

Corroborando essa visão, Moura et al. (2024) destacam que os profissionais da área da saúde estão entre os mais afetados pela Síndrome de Burnout. Segundo os autores, médicos, dentistas, enfermeiros, psicólogos e outros profissionais lidam cotidianamente com situações complexas, pois trabalham com o bem mais valioso do ser humano: a vida. Nesse contexto, em ambientes como hospitais e clínicas, esses trabalhadores enfrentam diariamente dores, desafios e pressões, tanto dos pacientes quanto de si próprios.

Moura et al. (2024) acrescentam ainda que professores e policiais militares também figuram entre os grupos profissionais mais suscetíveis à síndrome, devido à intensa sobrecarga física e mental a que são submetidos.

Diante de sua ampla incidência em diversas categorias profissionais, Branco et al. (2020) defendem que a Síndrome de Burnout deve ser reconhecida como um problema de saúde pública. À medida que a sociedade se torna mais exigente e o ritmo das atividades profissionais e pessoais se intensifica, o risco de desenvolvimento dessa condição aumenta de forma proporcional.

Santos et al. (2020) afirmam que muitas pessoas sofrem de esgotamento devido à pressão constante no ambiente de trabalho. Tal condição pode estar relacionada a longas jornadas laborais, expectativas irreais, sobrecarga de tarefas e contextos organizacionais altamente estressantes. À medida que esses fatores se tornam mais frequentes, o esgotamento profissional passa a configurar-se como um problema cada vez mais generalizado.

Os autores explicam que a Síndrome de Burnout é composta por três dimensões independentes. A primeira refere-se à sobrecarga de trabalho e ao consequente desgaste físico e emocional, caracterizado pela ausência de disposição necessária para a execução das atividades laborais. A segunda dimensão envolve o distanciamento interpessoal, quando o trabalhador tende a se afastar de colegas e usuários do serviço, especialmente daqueles que demonstram indiferença em relação ao seu desempenho ou aos seus sentimentos. Por fim, a terceira dimensão está relacionada ao sentimento de ineficácia e à autodepreciação profissional, marcadas pela sensação de incompetência e pela perda de sentido do trabalho (Santos et al., 2020).

No que se refere aos sintomas, Perniciotti et al. (2020) descrevem manifestações físicas como fadiga, dores osteomusculares, distúrbios do sono, cefaleia, perturbações gastrointestinais, imunodeficiência e, em alguns casos, disfunções sexuais e alterações no ciclo menstrual. No campo psíquico, Ramos et al. (2020) acrescentam que podem ocorrer labilidade emocional, lapsos de memória, lentificação do pensamento, sentimentos de alienação, além de quadros depressivos e paranoides.

Em decorrência desses sintomas, Miranda et al. (2020) apontam que são observadas mudanças significativas no comportamento do trabalhador, tais como irritabilidade, dificuldade em relaxar, falta de iniciativa para atividades cotidianas, excesso de escrúpulo e, em casos mais graves, o aumento do consumo de álcool e tabaco como formas de compensação.

No caso dos psicólogos, por exemplo, esses profissionais estão continuamente expostos a conteúdos emocionais intensos, uma vez que trabalham com indivíduos em situação de sofrimento psíquico. Por esse motivo, necessitam manter um controle emocional rigoroso no ambiente de trabalho, a fim de preservar a qualidade do atendimento prestado e sua própria saúde mental.

Rodriguez, Carlotto e Câmara (2020) destacam que os psicólogos apresentam uma rotina caracterizada pelo manejo constante de distúrbios psicoafetivos de seus pacientes. Ademais, muitos desses profissionais enfrentam fatores que potencializam a vulnerabilidade ao Burnout, como ausência de companheiros, inexistência de filhos, rendimentos financeiros reduzidos, carga horária extensa, elevado número de atendimentos semanais e, em alguns casos, o acúmulo de funções em atividades não relacionadas diretamente à Psicologia. Todos esses aspectos contribuem para o aumento da suscetibilidade desses trabalhadores à Síndrome de Burnout.

Borges et al. (2021) tiveram como objetivo analisar os fatores de risco associados ao

desenvolvimento da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de Covid-19. O estudo permitiu identificar diversos fatores de risco entre esses trabalhadores, como sobrecarga de trabalho, estresse, esgotamento físico, depressão e comprometimento das interações sociais.

Em pesquisa semelhante, Ribeiro, Vieira e Naka (2020) analisaram a magnitude dos efeitos físicos e mentais da Síndrome de Burnout (SB) em profissionais da saúde, com ênfase na comparação entre as condições anteriores e durante a pandemia da Covid-19. Os resultados indicaram que os profissionais da área da saúde estão entre os mais propensos ao desenvolvimento da SB e que, em períodos de crise sanitária, os fatores desencadeadores da síndrome tornam-se mais frequentes e intensos. Essa conjuntura resulta em um estado acentuado de exaustão física e emocional, favorecendo tanto o surgimento quanto a progressão da doença ao longo do tempo.

Jarruche e Mucci (2021), por sua vez, buscaram investigar o panorama das pesquisas brasileiras sobre a temática. Identificou-se um elevado índice de ocorrência da Síndrome de Burnout entre profissionais da saúde, bem como alto risco de desenvolvimento da síndrome e de outros transtornos mentais. As pesquisas analisadas concentram-se, majoritariamente, em profissionais de medicina e enfermagem, com predominância do sexo feminino, atuantes em hospitais e unidades básicas de saúde.

6081

No que se refere às medidas de enfrentamento do problema, Borges et al. (2021) defendem a necessidade de implementação de estratégias de intervenção psicológica voltadas à redução dos fatores que contribuem para o surgimento da Síndrome de Burnout entre profissionais da saúde. Os autores também sugerem a reorganização das jornadas de trabalho e a concessão de benefícios financeiros como formas de valorização desses trabalhadores.

De modo complementar, Barbosa et al. (2021) destacam que o estudo da Síndrome de Burnout e de sua prevalência é essencial, uma vez que a condição pode comprometer significativamente a qualidade de vida dos profissionais da área da saúde. Assim, reforçam a importância de ampliar as pesquisas sobre o tema, a fim de fornecer evidências mais robustas que subsidiem intervenções eficazes.

Da mesma forma, Jarruche e Mucci (2021) enfatizam a necessidade de expandir os estudos sobre a Síndrome de Burnout, abrangendo outras categorias profissionais e distintos contextos de atuação. Além disso, apontam a relevância de analisar o impacto da predominância feminina no setor da saúde e sua relação com a incidência da síndrome.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de Burnout se apresenta como um fenômeno contemporâneo de grande relevância, que vai além do desgaste individual, refletindo questões estruturais da sociedade atual e do ambiente de trabalho. A compreensão desta síndrome é essencial não apenas para identificar sinais de esgotamento, mas também para fomentar estratégias de prevenção e cuidado, promovendo saúde mental e qualidade de vida aos trabalhadores.

O estudo evidencia que a pressão constante por desempenho, aliada às demandas incessantes do mercado, coloca os profissionais em um ciclo de estresse crônico, impactando não apenas sua produtividade, mas também suas relações interpessoais e familiares. Assim, compreender o Burnout exige uma abordagem multidimensional, que integre perspectivas psicológicas, sociais e filosóficas, considerando o trabalhador como um ser integral e não apenas como um agente produtivo.

Além disso, a conscientização sobre a Síndrome de Burnout contribui para fortalecer políticas organizacionais e práticas educativas voltadas à prevenção do esgotamento emocional. Estratégias como incentivo ao autocuidado, momentos de lazer, apoio psicológico e educação emocional tornam-se instrumentos fundamentais para equilibrar as exigências do trabalho com o bem-estar humano.

Nesse contexto, o papel do psicólogo organizacional e do trabalho torna-se essencial. Cabe a esse profissional identificar precocemente os fatores de risco, promover espaços de escuta e diálogo, desenvolver programas de bem-estar e capacitar lideranças para uma gestão humanizada. A atuação ética e preventiva do psicólogo contribui para fortalecer vínculos, reduzir a rotatividade, melhorar a comunicação interna e construir ambientes laborais mais saudáveis e sustentáveis. Entre as estratégias eficazes destacam-se a implantação de políticas de saúde mental, incentivo ao autocuidado, intervalos de descanso, práticas de *mindfulness* e programas de apoio psicossocial. Tais ações, aliadas à valorização do trabalhador, favorecem o equilíbrio entre produtividade e qualidade de vida.

Portanto, é imperativo que futuras pesquisas continuem explorando este tema, ampliando o conhecimento sobre suas causas, impactos e estratégias de intervenção. O aprofundamento acadêmico e a visibilidade social da Síndrome de Burnout são passos essenciais para transformar ambientes de trabalho, tornando-os mais saudáveis, éticos e sustentáveis, e garantindo que o cuidado com o trabalhador seja entendido como um valor central na sociedade contemporânea.

REFERÊNCIAS

- ALVES, S. R.; SANTOS, R. P.; OLIVEIRA, R. G. et al. **Serviços de saúde mental: percepção da enfermagem em relação à sobrecarga e condições de trabalho.** Rev Fund Care Online. 10(1):25-29; 2020.
- BARBOSA, S. S. S. et al. **Síndrome de Burnout em profissionais de saúde atuantes em áreas de alta complexidade.** Revista Caparaó, v. 3, n. 1, e36, 2021.
- BORGES, F. E. de S.; BORGES ARAGÃO, D. F.; BORGES, F. E. de S.; BORGES, F. E. S.; SOUSA, A. S. de J.; MACHADO, A. L. G. **Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19.** Rev. Enferm. Atual In Derme. 13º de janeiro de 2021;95(33):e-021006.
- BRANCO, F.M.F.C. et al. **Síndrome de burnout entre trabalhadores de uma universidade na fronteira franco brasileira.** Rev Fun Care Online, v.12, p. 393- 399, 2020.
- CAIXETA, N. C., SILVA, G. N., QUEIROZ, M. S. C., NOGUEIRA, M. O., LIMA, R. R., QUEIROZ, V. A. M. DE, ARAÚJO, L. M. B., & AMÂNCIO, N. DE F. G. **A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências.** Brazilian Journal of Health Review, 4(1), 593-610; 2021.
- JARRUCHE, L. T.; MUCCI, S. **Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa.** Rev Bioét. 29(1), 162-73; 2021.
- LATORRACA, C. A. C. et al. **O que as revisões sistemáticas Cochrane dizem sobre prevenção e tratamento da síndrome de burnout e estresse no trabalho.** Diagn Tratamento, v.24, n. 3, p.119-25, 2020.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos da Metodologia Científica.** 9 ed. Editora Atlas: 2021.
- MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis, v. 17, n. 4, dez. 2008.
- MIRANDA, Fernanda Moura D' Almeida et al. **Condições de trabalho e o impacto na saúde dos profissionais de enfermagem frente a Covid-19.** Cogitare enferm. 25: e72702, 2020.
- MOURA, A. C. P. et al. **Síndrome de Burnout: a constante prevalência do distúrbio emocional em profissionais da saúde.** Revista Cathedral, v. 6, n. 2, 2024.
- Disponível em:
<http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/778/228>. Acesso em: 25 out. 2025.
- OLIVEIRA, T. F.; SILVA, J. H. **Trabalho e sofrimento psíquico: desafios jurídicos da reparação civil por adoecimento mental no setor público.** Revista de Direito do Trabalho e Seguridade Social, v. 16, n. 2, p. 175-191, 2021.

PERNICIOTTI, P. et al. **Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção.** Rev. Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar, v.23, n.1, 2020.

RAMOS, C. E. B. et al. **Impactos da Síndrome de Burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem da atenção básica à saúde.** Rev Bras Ciên Saúde, v.23, n.3, p. 285-296, 2020.

RIBEIRO, Larissa Maciel; VIEIRA, Thayana de Almeida; NAKA, Karytha Sousa. **Síndrome de burnout em profissionais de saúde antes e durante a pandemia da COVID-19.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, 12(11), e5021; 2020.

RODRIGUEZ, S.Y.S; CARLOTTO, M.S; CÂMARA, S.G. **Impacto da regulação de emoções no trabalho sobre as dimensões de Burnout em psicólogos: O papel moderador da autoeficácia.** Análise psicológica, p.191-201, 2020.

SANTANA, A. N. Adoecimento psíquico nas organizações: explorando dimensões estruturais dos estudos e possibilidades interventivas. **Revista Brasileira de Administração Científica.** v. 12 n. 3, p 1-15; 2021.

SANTOS, Carolina de Souza Carvalho Serpa et al. **Avaliação da sobrecarga de trabalho na equipe de enfermagem e o impacto na qualidade da assistência.** Research, Society and Development, v. 9, n. 5, e94953201, 2020.

SILVA, José Antônio Ribeiro de Oliveira. A síndrome de burnout: a doença do trabalho, suas características e riscos à saúde do trabalhador. **Revista do Tribunal Superior do Trabalho,** Porto Alegre, v. 90, n. 1, p. 57-83, jan./mar. 2024.