Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32311

IMPACTOS DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM MULHERES COM DUPLA JORNADA DE TRABALHO

IMPACTS OF BURNOUT SYNDROME ON WOMEN WITH A DUAL WORKLOAD

IMPACTOS DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN MUJERES CON DOBLE JORNADA LABORAL

Franciele Engelmann[1]
Lucas de Lima[2]
Larissa Vitória Dreissig[3]

RESUMO: O estudo apresenta uma análise sobre a relação entre a dupla jornada de trabalho e a Síndrome de Burnout em mulheres, considerando os impactos psicossociais decorrentes da sobreposição: responsabilidades profissionais e cuidado doméstico familiar. Busca-se investigar a relação entre a dupla jornada de trabalho e a incidência da Síndrome de Burnout em mulheres. Adotou-se como metodologia uma abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, fundamentada em revisão bibliográfica de artigos, livros e documentos oficiais publicados entre 1974 até a atualidade. Os resultados expressam que a dupla jornada amplia significativamente as demandas profissionais, domésticas e emocionais, favorecendo a exaustão emocional, a despersonalização e a redução da realização pessoal, dimensões centrais da síndrome. Constatou-se também que fatores culturais e sociais, como desigualdades de gênero, carga mental e interseccionalidade, intensificam a vulnerabilidade das mulheres ao adoecimento. A pesquisa concluiu que a sobreposição de papéis deve ser compreendida não apenas como uma questão individual, mas como reflexo de estruturas sociais que reforçam desigualdades e debilitam a saúde mental das trabalhadoras. Nesse sentido, a investigação contribui ao identificar a urgência de políticas públicas e estratégias organizacionais voltadas à promoção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional, bem como à proteção da saúde mental das mulheres.

Palavras-chave: Síndrome de burnout. Dupla jornada. Mulheres. Trabalho feminino.

ABSTRACT: This study presents an analysis of the relationship between the double work shift and Burnout Syndrome in women, considering the psychosocial impacts resulting from the overlap between professional responsibilities and domestic family care. This study aims to investigate the relationship between the dual burden of work and the incidence of Burnout Syndrome in women. The methodology adopted was qualitative, with a descriptive and exploratory approach, based on a bibliographic review of articles, books, and official documents published from 1974 to the present. The results express that the double work shift significantly increases professional, domestic, and emotional demands, fostering emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment, which are central dimensions of the syndrome. It was also found that cultural and social factors such as gender inequalities, mental load, and intersectionality intensify women's vulnerability to illness. The research concludes that the overlap of roles should not be understood merely as an individual issue but as a reflection of social structures that reinforce inequalities and undermine women's mental health. In this sense, the study contributes by identifying the urgency of public policies and organizational strategies aimed at promoting balance between personal and professional life as well as protecting women's mental health.

Keywords: Burnout syndrome. Double shift. Womens. Women's work.

[1] Psicóloga pela UFPR; mestra e doutora em Família na Sociedade Contemporânea, pela UCSAL – Universidade Católica do Salvador – BA. Docente do curso de Psicologia da Instituição de Ensino Superior de Marechal Cândido Rondon – ISEPE Rondon.
[2] Psicólogo pela PUC/PR, mestre em Ciências Sociais Aplicadas pela PUC/PR, doutorando em Administração pela PUC/PR.
[3] Psicóloga pela Faculdade Isepe Rondon.

RESUMEN: El estudio presenta un análisis sobre la relación entre la doble jornada laboral y el síndrome de burnout en mujeres, considerando los impactos psicosociales derivados de la superposición de responsabilidades profesionales y tareas domésticas o de cuidado familiar. Se investiga la relación entre la doble jornada laboral y la incidencia del síndrome de burnout en mujeres. Se adoptó una metodología de enfoque cualitativo, de carácter descriptivo y exploratorio, basada en una revisión bibliográfica de artículos, libros y documentos oficiales publicados desde 1974 hasta la actualidad. Los resultados indican que la doble jornada amplía significativamente las exigencias profesionales, domésticas y emocionales, lo que favorece el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal, dimensiones centrales de este síndrome. Asimismo, se constató que factores culturales y sociales —como las desigualdades de género, la carga mental y la interseccionalidad— intensifican la vulnerabilidad de las mujeres a enfermar. La investigación concluye que la superposición de roles debe entenderse no solo como una cuestión individual, sino como un reflejo de estructuras sociales que refuerzan las desigualdades y debilitan la salud mental de las trabajadoras. En este sentido, el estudio contribuye al señalar la urgencia de implementar políticas públicas y estrategias organizacionales orientadas a promover el equilibrio entre la vida personal y profesional, así como a proteger la salud mental de las mujeres.

Palabras clave: Síndrome de burnout. Doble jornada. Mujeres. Trabajo femenino.

1 INTRODUÇÃO

A inserção das mulheres no mercado de trabalho transformou de forma significativa a dinâmica social e familiar, representando avanços em termos de equidade de gênero. No entanto, essa inserção não foi acompanhada por uma redistribuição proporcional das responsabilidades domésticas, o que resultou na chamada dupla jornada, fenômeno que se caracteriza pelo acúmulo de tarefas profissionais e domésticas, produzindo sobrecarga física e emocional; no inglês, nominado *second shift* (Hochschild, 2003), no português segunda jornada.

A sobreposição de funções, nesse sentido, pode contribuir para o surgimento de estresse crônico, o qual por sua vez, pode culminar no desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. Definida inicialmente por Freudenberger (1974) como um estado de exaustão física e mental em profissionais altamente comprometidos, a síndrome foi posteriormente aprofundada por Maslach e Jackson (1981), que a estruturaram em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Mais recentemente, a Organização Mundial da Saúde reconheceu o *Burnout* como um fenômeno ocupacional, classificando-o na CID-11, como resultado do estresse crônico não gerenciado no ambiente de trabalho (OMS, 2019).

No Brasil, pesquisas de Benevides-Pereira (2015) reforçam que o *Burnout* deve ser compreendido em diálogo com as especificidades socioculturais, já que a sobrecarga de papéis afeta de modo particular as mulheres. Dados nacionais confirmam esse cenário: de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), as mulheres dedicam, em média,

9,6 horas a mais por semana a afazeres domésticos e de cuidado em comparação aos homens, intensificando os riscos de adoecimento psicossocial.

Apesar do crescente interesse acadêmico sobre a temática, observa-se uma lacuna em estudos que articulam de forma aprofundada a relação entre a dupla jornada feminina e a Síndrome de *Burnout*, especialmente no contexto brasileiro. Diante dessa constatação, sentimo-nos impelidas a investigar essa lacuna e lançamos no contexto deste trabalho, a problemática: De que maneira a dupla jornada de trabalho influencia a incidência e as manifestações da Síndrome de *Burnout* em mulheres?

Para responder a essa problemática, construímos o seguinte objetivo: investigar a relação entre a dupla jornada de trabalho e a incidência da Síndrome de *Burnout* em mulheres. Para alcançar este propósito, ao longo deste estudo, buscar-se-á conceituar a Síndrome de *Burnout*, identificar os impactos da dupla jornada na vida das mulheres e sua correlação com o desenvolvimento da síndrome, e, refletir sobre estratégias de prevenção que podem contribuir para o não desenvolvimento da Síndrome do *Burnout* em mulheres que tem uma dupla jornada de trabalho.

A relevância da pesquisa reside em sua contribuição científica e social. Em termos científicos, a discussão sobre o *Burnout* contribui ao incorporar as perspectivas de gênero, interseccionalidade e carga mental, elementos ainda pouco explorados na literatura nacional. Do ponto de vista social, a investigação reforça a necessidade de políticas públicas e práticas organizacionais voltadas à promoção da saúde mental e à equidade no trabalho, considerando as especificidades da experiência feminina.

Para alcançar o propósito deste trabalho, adotar-se-á uma metodologia de natureza qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, com base em revisão bibliográfica de artigos, livros e documentos oficiais. A escolha metodológica busca compreender de forma abrangente o fenômeno, resgatando sua evolução histórica e articulando-o às condições atuais vivenciadas pelas mulheres em dupla jornada.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Conceituação da síndrome de Burnout

A linha que separa a dedicação da autodestruição profissional é sutil, e muitos, impulsionados pela busca de sucesso e reconhecimento, cruzam uma determinada linde sem perceber, trocando a paixão pelo trabalho por um estado de esgotamento. O resultado desse

processo: o *burnout*, uma síndrome complexa que se manifesta com base nesse esgotamento. Para Vasconcellos (2017), o *burnout* é uma expressão de sofrimento associada ao trabalho, com consequências biopsicossociais negativas que levam o indivíduo ao adoecimento, gerando distúrbios de ordem relacional, ocasionando prejuízos à qualidade de vida e ao serviço prestado.

Embora seja um conceito que gere inúmeras discussões na atualidade, o *burnout* possui uma história que remonta ao século XX. O termo foi introduzido na literatura pelo psicólogo norte-americano Herbert J. Freudenberger para descrever um fenômeno observável em profissionais que atuavam na chamada *carreira de ajuda*, nos locais determinados como clínicas livres. Em seu artigo *Staff Burn-out*, de 1974, Freudenberger caracterizou o *burnout* como um estado de exaustão física e mental, que afeta de forma gradual os indivíduos idealistas e considerados como *super-people*, isto é, profissionais altamente comprometidos e que se *doam* demais, e que, sob a pressão das atividades desenvolvidas, esgotam-se física e mentalmente.

Freudenberger (1974) identificou a exaustão como elemento central do *burnout*, caracterizando-a como um estado extremo resultante da sobrecarga de demandas. Posteriormente, Maslach (1993) ampliou essa compreensão ao acrescentar novas dimensões ao conceito:

Deve-se notar que a noção de exaustão pressupõe um estado prévio de alta excitação ou sobrecarga, em vez de baixa excitação ou subcarga. Assim, esse componente definicional da exaustão emocional contrasta com algumas outras conceituações, que veem o burnout como uma resposta a um trabalho tedioso, chato e monótono (p. 04, tradução nossa).

A Síndrome de *Burnout* pode ser compreendida como uma resposta crônica a uma sobrecarga prolongada de estresse, manifestando-se tanto no esgotamento emocional quanto na redução da motivação frente a tarefas repetitivas e monótonas. Para sistematizar o fenômeno, Maslach e Jackson (1981) propuseram o modelo tridimensional, composto por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, dimensões que podem ser avaliadas por meio do *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, instrumento amplamente utilizado para mensuração da síndrome.

De acordo com este modelo, o burnout é um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho. É uma experiência individual de estresse inserida em um contexto de relacionamentos sociais complexos e envolve a concepção que a pessoa tem de si mesma e dos outros [...] (Maslach; Goldberg, 1998, p. 64, tradução nossa).

A exaustão emocional configura o componente mais evidente do *Burnout*, pois compreende a vivência de esgotamento físico e mental, resultante da exposição prolongada a situações de elevada demanda e conflitos no trabalho. Maslach e Goldberg (1998) afirmam que, "As pessoas se sentem drenadas e usadas, sem nenhuma fonte de reposição. Elas não têm energia suficiente para enfrentar outro dia ou outra pessoa em necessidade [...]" (p. 64, tradução nossa).

A despersonalização, por sua vez, caracteriza-se por atitudes de distanciamento afetivo e indiferença em relação às atividades laborais e às pessoas atendidas, funcionando como um mecanismo de defesa frente à sobrecarga. Maslach e Goldberg (1998) expressam que a:

Despersonalização refere-se a uma resposta negativa, insensível ou excessivamente distante em relação a outras pessoas, que frequentemente inclui uma perda de idealismo. Geralmente, ela se desenvolve em resposta à sobrecarga de exaustão emocional e é autoprotetora no início – um amortecedor emocional de 'preocupação distante'. Mas o risco é que o distanciamento possa se transformar em desumanização. O componente de despersonalização representa a dimensão interpessoal do burnout (p. 64, tradução nossa) .

Embora a despersonalização se manifeste por certo grau de apatia, a terceira dimensão apresenta um contraponto a esse aspecto, considerando que, a redução da realização pessoal se caracterizará pela sensação de ineficácia, baixa autoestima profissional e a insatisfação com os resultados obtidos, gerando a percepção de fracasso e incompetência diante das responsabilidades. Sobre essas vivências, escrevem Maslach e Goldberg (1998):

[...] Esse menor senso de autoeficácia tem sido associado à depressão e à incapacidade de lidar com as demandas do trabalho, e pode ser exacerbado pela falta de apoio social e de oportunidades de desenvolvimento profissional. Os membros da equipe experimentam uma crescente sensação de inadequação sobre sua capacidade de ajudar os clientes, e isso pode resultar em um veredito autoimposto de fracasso. O componente de realização pessoal representa a dimensão de autoavaliação do burnout (p. 64, tradução nossa).

Ainda que o modelo tridimensional de Maslach e Jackson tenha se consolidado como o principal referencial teórico para o estudo do *burnout*, a sua aplicação exige adaptações, considerando as especificidades do contexto e da cultura. No Brasil, a psicóloga Ana Maria Teresa Benevides-Pereira (2015) se destaca como uma das principais pesquisadoras a aprofundar o tema, adequando o conceito de *burnout* à realidade social e profissional do país:

[...] O MBI tem sido o inventário mais utilizado mundialmente em pesquisas para a avaliação do burnout, confundindo-se com a definição da síndrome, em que se difundiu a

tridimensionalidade composta por: exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho. O que foi saudado inicialmente como um avanço pela operacionalização do constructo, posteriormente foi lamentado por alguns [...] (p. 60).

Em seus estudos, ela não apenas reitera as três dimensões propostas por Maslach e Jackson (1981), mas também as atualiza, considerando as particularidades e as relações interpessoais, oferecendo uma perspectiva essencial para compreender o fenômeno na cultura brasileira: "Com o objetivo de se obter uma escala que possa avaliar a síndrome de *burnout* em nosso meio, independente da área de atuação ocupacional, foi desenvolvido o ISB – *Inventário da Síndrome de Burnout*" (Benevides-Pereira, 2015, p. 62).

Diferentemente do MBI, que foca na síndrome em si, o ISB incorpora escalas em duas partes (I – Fatores Antecedentes e II – Síndrome de *Burnout*) na compreensão de seus sinais. Como evidenciado por Benevides-Pereira:

Como a síndrome de burnout sobrevém a partir do estresse ocupacional, foram elaborados 47 itens (Parte I) que avaliam elementos que podem desencadear, retardar ou mesmo dar suporte para que o processo de estresse/burnout não prospere. Para a síndrome propriamente dita (Parte II), foram preparados 48 itens distribuídos entre os fatores EE – Exaustão Emocional (15 itens), RP - Realização Profissional (18 itens) e DE - Desumanização (15 itens) (2015, p. 62).

Tal abordagem permite avaliar os fatores do ambiente de trabalho que podem atuar tanto na prevenção quanto no desenvolvimento do *burnout*, oferecendo uma análise mais completa das possibilidades de causas e não apenas dos sintomas. Desse modo, Benevides-Pereira (2015) também atualiza a dimensão de despersonalização do MBI e a divide em duas escalas distintas, tratadas como, *Desumanização* e *Distanciamento Emocional*. Há um refinamento conceitual nas atitudes de frieza e hostilidade, diferenciando-as do simples afastamento emocional. Argumenta ainda que a atualização do termo é mais precisa à realidade brasileira do que propriamente o termo de *cinismo* ou *despersonalização* utilizado no MBI.

Reconhece-se assim, que o trabalho de Benevides-Pereira é uma resposta direta à necessidade de um instrumento que faça um diálogo entre a dinâmica sociocultural e o ambiente de trabalho dos brasileiros.

Mesmo diante da diversidade de discussões sobre a temática no meio acadêmico, o *burnout* historicamente careceu de uma classificação formal como síndrome ou doença. Durante anos, conforme a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados

com a Saúde (CID-10), o *burnout* era referenciado de forma genérica pelo código Z73.0 como um *Esgotamento*, categorizado como um fator que influenciava o estado de saúde, mas sem uma definição clínica precisa.

Essa lacuna, contudo, foi preenchida com a inclusão da Síndrome de *Burnout* – QD85, na 11ª edição da CID-11 em 2022. Com base na nova classificação feita pela OMS (Organização Mundial da Saúde), Silva (2024) aponta:

O reconhecimento da síndrome de burnout como uma condição intrinsecamente ligada ao contexto laboral, com a sua inclusão na CID-11, representa um marco significativo, conferindo aos diagnosticados os mesmos direitos trabalhistas e previdenciários concedidos quanto a outras doenças ocupacionais (p. 54).

Em uma nota, a Organização Mundial da Saúde propagou informação atualizada da CID sobre a Síndrome de *Burnout*, sendo nominada *Burn-out an 'occupational phenomenon': International Classification of Diseases*, em 2019, no período de formulação e revisão da CID-11:

Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. É caracterizada por três dimensões:

sentimentos de esgotamento ou exaustão de energia;

aumento da distância mental em relação ao trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho; e

eficácia profissional reduzida.

Burnout refere-se especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida (WHO, 2019, tradução nossa).

O esgotamento já havia sido incluído na CID-10, contudo, apenas com a premissa da definição atual, apresentado de forma mais detalhada na CID-11, que se avançou na perspectiva de olhar e considerar a saúde mental do trabalhador.

Com isso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou informações atualizadas da CID sobre a Síndrome de *Burnout*, classificada como um problema relacionado ao emprego e ao desemprego, esta detentora do código QD85.

O esgotamento ("burnout") é uma síndrome conceituada como resultante de estresse específico no ambiente de trabalho que não foi bem gerenciado. É descrito por três dimensões: 1) sensação de falta de energia ou exaustão; 2) aumento da distância mental em relação ao próprio trabalho, ou sentimentos negativos ou clínicos relacionados ao próprio trabalho; e 3) uma sensação de ineficácia e falta de realização. O esgotamento se refere especificamente a

especificidades no contexto de trabalho e não deve ser utilizado na descrição de experiências em outras áreas da vida (OMS, 2025).

2.2 Dupla jornada e a síndrome de Burnout

O trabalho se constitui não apenas como um espaço de produção e realização, mas também como ambiente potencialmente estressor, uma vez que pode comprometer a saúde do trabalhador por diversos meios. Zanelli e Kanan (2019), expressam que no ambiente laboral o ser humano está exposto a agentes biológicos, químicos, físicos, psicossociais e ergonômicos, os quais podem contribuir para acidentes ou danos.

Nessa mesma perspectiva, situa-se a definição de agentes psicossociais articulada pela Organização Internacional do trabalho, desde a década de 1980:

Fatores psicossociais no trabalho referem-se às interações entre o ambiente de trabalho, o conteúdo do trabalho, as condições organizacionais e as capacidades dos trabalhadores, as necessidades, a cultura, as considerações pessoais extralaborais que podem, por meio de percepções e experiências, influenciar a saúde, o desempenho e a satisfação no trabalho (International Labour Organization, 1986, p.3, tradução nossa).

Isto é, quando as demandas laborais são acrescidas às responsabilidades, comumente domésticas e de cuidado, pode haver uma intensificação no risco de adoecimento psíquico do (a) trabalhador (a).

Para compreender esses processos, diversos pesquisadores buscaram produzir materiais que ajudassem na melhor explanação e observação das variações sobre o contexto laboral. O Modelo Demanda-Recursos (*Job Demands-Resources – JD-R*) ofereceu uma estrutura flexível e abrangente para entender o bem-estar e o desempenho dos (as) funcionários(as).

Os autores Bakker e Demerouti (2007) explicam que as demandas do trabalho são definidas como os aspectos físicos, psicológicos, sociais e/ou organizacionais que requerem um esforço contínuo e, por isso, geram custos fisiológicos ou psicológicos para o (a) trabalhador(a). Em outros termos, o modelo sugere que o estresse ocupacional emerge quando as demandas do trabalho excedem os recursos disponíveis para enfrentá-las, comprometendo o bem-estar do (a) trabalhador (a).

No caso das mulheres, a dupla jornada amplia significativamente o conjunto de demandas, desde o trabalho, cuidados familiares, afazeres domésticos até a carga emocional, sem que haja, como em muitos casos, recursos suficientes. Nesse contexto, há o desequilíbrio

entre demandas elevadas e recursos disponíveis, o que contribui diretamente para o desencadeamento da Síndrome de *Burnout*.

Em seu artigo, Maslach *et al.* (2001) apresentam como homens e mulheres expressam a vivência do esgotamento ocupacional:

A variável demográfica sexo não tem sido um forte preditor de burnout (apesar de alguns argumentos de que o burnout é mais uma experiência feminina). [...] . A única diferença pequena, mas consistente, entre os sexos é que os homens frequentemente pontuam mais alto em cinismo. Há também uma tendência, em alguns estudos, de as mulheres pontuarem ligeiramente mais alto em exaustão [...] (p. 410, tradução nossa).

Tais resultados sugerem que a elevação da exaustão emocional no público feminino poderia também se correlacionar não apenas a estereótipos de gênero, mas também à dupla jornada de trabalho a que a maioria das mulheres é submetida. Deste modo, essa sobreposição de funções profissionais, domésticas e familiares é um fator que intensifica o *burnout* e, ao mesmo tempo, reforça desigualdades de gênero em diversos âmbitos da vida (Maslach *et al.*, 2001; Benevides-Pereira, 2002).

Nesse contexto, destaca-se o conceito de *second shift*, formulado por Hochschild em 1989, que se refere à segunda jornada de trabalho desempenhada por mulheres ao retornarem para casa, composta por cuidados e responsabilidades domésticas. A autora apresenta que, embora as mulheres tenham se inserido no mercado de trabalho em grande número e força, os homens não assumiram uma parcela proporcional do trabalho doméstico. Escreve ela: “Essa tensão entre a mudança nas mulheres e a ausência de mudança em muitas outras coisas me leva a falar de uma ‘revolução estagnada’” (Hochschild, 2003, p.12, tradução nossa).

Resulta dessa revolução, uma carga dupla para as mulheres. Esse fenômeno é confirmado por dados nacionais: segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), as mulheres dedicam, em média, 9,6 horas a mais por semana aos afazeres domésticos e ao cuidado, em comparação aos homens.

Além disso, outras pesquisas brasileiras também corroboram acerca desta realidade, bem como, um estudo de Silva *et al.* (2024) que visou analisar a influência da dupla jornada de trabalho em 67 mulheres de uma faculdade em Campos dos Goytacazes, RJ. Os resultados mostraram que 69% delas vivenciam uma jornada dupla e 93,1% relataram sobrecarga física e psicológica significativa. O estudo ainda apresentou que a pressão social e cultural para priorizar

a família afeta negativamente a permanência de 75,9% das mulheres no mercado de trabalho formal.

Outro estudo, elaborado por Ferreira *et al* (2024) buscou identificar 256 casos de mulheres com síndrome de *burnout* nos ambulatórios, na faixa etária de 20 a 49 anos, entre os anos 2018 a 2022 no Brasil. Os resultados apontam que a faixa etária de 35 a 49 anos era a mais afetada. Ademais, também explorou os fatores que contribuem para a prevalência do *burnout* em mulheres, dentre eles, a dupla jornada de trabalho e as expectativas sociais. Concluem os autores, "Isto sugere que os indivíduos nesta faixa etária podem ser particularmente vulneráveis ao esgotamento do trabalho sendo explicado muitas vezes pela jornada dupla exercida pelas mulheres" (Ferreira *et al*, 2024, p. 40).

Em outro artigo, Fernandes e Silva (2024) exploram a crescente incidência da Síndrome de *Burnout* em mulheres, argumentando que a combinação de turnos com as desigualdades de gênero intensifica os fatores de risco psicossociais. Para reforçar esse argumento, os autores citam estatísticas: 63,8% das licenças ocasionadas por transtornos mentais foram concedidas a mulheres, ressaltando a urgência de intervenções. Apontam ainda que a precarização do trabalho, o acúmulo de responsabilidades e a falta de reconhecimento institucional são os principais motivos desse cenário alarmante.

Assim, observa-se que a teoria da segunda jornada não se restringe ao contexto norte-americano em que foi originalmente formulada, mas encontra eco no cotidiano das trabalhadoras brasileiras.

Outra sobrecarga muitas vezes imposta às mulheres, é um elemento frequentemente negligenciado quando se discute o tema, este tratado no inglês como *mental load*, ou propriamente em português sendo reconhecido como *carga mental*, que diz respeito à responsabilidade de planejar, organizar e gerenciar as múltiplas demandas familiares e domésticas. O estudo *Beyond Time: Unveiling the Invisible Burden of Mental Load* de Barigozzi *et al* (2025), teve o objetivo de investigar a carga mental, em casais heterossexuais italianos. Os autores apresentam que:

[...] As mulheres assumem, em sua maioria, a responsabilidade pela organização das atividades domésticas e de cuidado com as crianças: 63% das mulheres relatam ser as principais organizadoras e 52% dos homens confirmam que sua parceira desempenha essa função[...] (Barigozzi *et al.*, 2025, p. 3, tradução nossa).

A carga mental é uma dimensão crucial da desigualdade de gênero, também ligada à insatisfação e à fadiga. O estudo supracitado concluiu que o trabalho não remunerado, medido pelo uso do tempo, pode servir como um indicador indireto da carga cognitiva. Tal sobrecarga, muitas vezes naturalizada e não reconhecida socialmente, recai de maneira desproporcional sobre as mulheres, intensificando o desgaste emocional e psicológico.

Torna-se importante sublinhar que os impactos da dupla jornada adjuntos da Síndrome de *Burnout* não se manifestam de forma homogênea entre todas as mulheres. A perspectiva da interseccionalidade é apresentado como uma abordagem que ajuda a entender e combater problemas sociais, como desigualdade e discriminação. Ela parte do princípio de que diferentes aspectos da identidade de uma pessoa, como gênero, raça/etnia, classe social, sexualidade e capacidade física, estão interligados e não podem ser analisados de forma isolada (Araújo et al., 2020)

A interseccionalidade permite compreender que um grupo de trabalhadoras negras, de baixa renda ou em situação de maior vulnerabilidade social, enfrenta sobrecargas ainda mais intensas, devido ao entrecruzamento de desigualdades de gênero, raça e classe. Essa perspectiva reforça a necessidade de se analisar o *burnout* não apenas como fenômeno individual, mas como reflexo de estruturas sociais complexas.

É crucial considerar que o *burnout* em mulheres submetidas à dupla jornada de trabalho apresenta caráter multifatorial, significando, que não se trata de um efeito linear de um único fator, mas do resultado da interação entre demandas profissionais excessivas, responsabilidades domésticas invisíveis e contextos sociais desiguais. Esses fatores se inter-relacionam, potencializam-se mutuamente, ampliando o risco de adoecimento e revelando a importância de abordagens integradas para compreender e enfrentar o fenômeno desta síndrome.

2.3 Impactos psicossociais da síndrome de Burnout em mulheres na dupla jornada

Como anteriormente abordado, a sobreposição intrínseca da dupla jornada, expõe as mulheres a um ciclo de estresse crônico que as torna particularmente vulneráveis à Síndrome de *Burnout*. Neste tópico, buscaremos analisar como a constante sobrecarga de papéis inerente à dupla jornada intensifica a possibilidade de manifestação do *burnout* e quais são seus principais impactos psicossociais.

Mediante a constante sobreposição de tarefas e responsabilidades, as mulheres são submetidas a um estado de estresse que se manifesta no corpo e na mente. Deste modo, a

dimensão da exaustão emocional (Maslach; Jackson, 1981), um dos núcleos da Síndrome de *Burnout*, é intensificada por esse cenário de sobrecarga, na falta de tempo para descanso e autocuidado, levando a um esgotamento que pode se traduzir em uma série de sintomas físicos e mentais.

A nível físico, a exaustão se traduz, dentre outros, em problemas de manifestações psicossomáticas, como dores de cabeça, problemas gastrointestinais, tensão muscular, alterações nos batimentos cardíacos (Brasil, 2025). Estes sintomas são o reflexo direto de um corpo que está constantemente em alerta, sem ter o tempo necessário para se recuperar, criando um ciclo vicioso de sobrecarga.

No plano mental, a multitarefa e o esgotamento crônico aumentam a vulnerabilidade a transtornos como a ansiedade e a depressão, ou seja, a percepção de estar constantemente *no limite* alimenta sentimentos de inadequação e culpa, que são fatores de risco para transtornos. Tal fator é tratado em evidências epidemiológicas que confirmam essa relação: mulheres submetidas a elevada sobrecarga doméstica apresentaram prevalência significativamente maior de Transtornos Mentais Comuns, como insônia, irritabilidade e sintomas depressivos, em comparação àquelas com baixa sobrecarga (Pinho; Araújo, 2012).

O estresse contínuo e a falta de energia, agravados pela dupla jornada, podem se manifestar em irritabilidade, impaciência e na redução da tolerância. Consequentemente, afetam a vivência de relações sociais e familiares, podendo estas se tornarem tensas e conflituosas, pois a mulher pode não possuir recursos emocionais suficientes para lidar com as demandas advindas das vivências de seu ambiente familiar e interpessoal.

Em meio a vivência dos diferentes papéis atribuídos culturalmente às mulheres, especialmente o de ser mãe e esposa, pode-se intensificar a pressão para a mulher ser uma profissional bem-sucedida, uma mãe presente e uma esposa dedicada. Tais pressões podem gerar sentimentos de inadequação e culpa. Não obstante, a mulher frequentemente se sente incapaz de *dar conta de tudo*, o que alimenta a sensação de fracasso, deteriorando cada vez mais a qualidade da vivência de suas relações (Hochschild, 2003).

Ao abordarmos uma Síndrome relacionada ao trabalho, é preciso considerar que ela afetará a esfera profissional, minando a capacidade e o senso de realização. Sobre isso, Zanelli e Kanan (2019) pontuam que, "Além da tensão emocional constante no exercício profissional, podem ser observadas demandas intensas de atenção, responsabilidade acentuada e percepção de poucas recompensas e reconhecimento" (p. 74).

Na terceira dimensão da Síndrome, é abordada a falta de realização, que é agravada pelo esgotamento, levando à queda na produtividade e à perda de criatividade, pois a energia mental, antes dedicada a inovar e a solucionar problemas, agora se concentra em lidar com a exaustão.

Baseando-se em suas pesquisas e no trabalho pioneiro de Freudenberger (1974), Maslach e Jackson (1981) argumentaram que o *burnout* não apenas deteriora a qualidade do serviço e leva a problemas como absenteísmo e baixa moral, como também afeta a saúde do próprio profissional. O *burnout*, pode levar a um aumento do absenteísmo (faltas ao trabalho), tanto pelo adoecimento quanto pela necessidade de um tempo de recuperação que o dia a dia não oferece. Observa-se ainda que o indivíduo pode estar fisicamente presente no ambiente de trabalho, mas a produtividade e o engajamento estão comprometidos pela desmotivação, pelo cinismo e pela falta de energia, fazendo com que o trabalho se torne uma tarefa mecânica e sem propósito, resultando em um desempenho insatisfatório.

Em suma, a sobrecarga expõe as mulheres a um ciclo de estresse que intensifica a manifestação da Síndrome de *Burnout* em diversas esferas da vida. Como visto, essa condição se manifesta de maneira profunda e debilitante nos âmbitos físico, mental e social, isto é, não apenas contribui para o esgotamento, mas também atua como um catalisador que acelera e agrava os sintomas do *burnout*, transformando a vida das mulheres em uma luta contínua.

3 METODOLOGIA

O presente artigo adota uma abordagem qualitativa, com foco na compreensão do tema, caracterizando-se como uma pesquisa de cunho descritivo e exploratório. O instrumento a ser utilizado será a pesquisa bibliográfica, que buscará identificar os principais conceitos e as relações entre a dupla jornada de trabalho e a Síndrome de *Burnout* em mulheres, visando construir um panorama teórico sobre o tema, oferecendo *insights* para futuras investigações na área da Psicologia.

A abordagem qualitativa é focada na compreensão de um fenômeno, isto é, busca analisar e interpretar a complexidade das experiências humanas e dos fenômenos sociais, como a Síndrome de *Burnout*, por meio da análise de textos e narrativas. Assim como citado por Minayo (2011), o eixo central da análise qualitativa é o ato de compreender e, esse processo exige a capacidade de se colocar no lugar do outro, reconhecendo tanto a singularidade e a subjetividade de cada indivíduo quanto o fato de que essas vivências se desenvolvem em um contexto histórico e cultural coletivo.

O delineamento da pesquisa é do tipo bibliográfico e exploratório. A pesquisa bibliográfica, como base de dados secundários, tal qual descrito por Souza *et al.* (2021), consiste na coleta e análise de informações provenientes de fontes já publicadas como livros, artigos científicos, teses e documentos oficiais, com o objetivo de reunir o conhecimento disponível sobre o tema para construir uma base teórica sólida. Ainda complementam os referidos autores, "Na realização da pesquisa bibliográfica o pesquisador tem que ler, refletir e escrever sobre o que estudou, se dedicar ao estudo para reconstruir a teoria e aprimorar os fundamentos teóricos" (2021. p. 66).

Por sua vez, o caráter descritivo, tal qual apresentado por Gil (2002), busca "a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis" (p. 42), sendo apropriada para a construção de artigos que buscam sistematizar informações e oferecer uma visão de uma determinada realidade investigada.

O caráter exploratório da pesquisa tem o intuito de proporcionar maior conhecimento sobre o assunto, na identificação dos conceitos, variáveis e relações que ainda não foram suficientemente investigadas na literatura, servindo como uma etapa inicial para futuras pesquisas. Segundo Gasque (2007) "A Teoria Fundamentada pode ser compreendida como uma metodologia de natureza exploratória que enfatiza a geração e o desenvolvimento de teorias que especificam o fenômeno e as condições para a sua manifestação" (p. 85).

A coleta de dados foi realizada por meio de uma busca em bases de dados e plataformas de pesquisa acadêmica, como *Google* Acadêmico, *PubMed*, *SciELO* Brasil, *ResearchGate* e sites de instituições de referência, como a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Para garantir a relevância da revisão, foram utilizados descritores em português e inglês, como *Síndrome de Burnout, dupla jornada de trabalho, mulheres, exaustão profissional, saúde mental* e suas combinações. Foram considerados artigos científicos, livros, documentos, sites oficiais e notas publicadas nos últimos 50 anos, abrangendo o período de 1974 até a presente data. Esse período reflete a trajetória histórica do desenvolvimento dos estudos sobre o *Burnout*. Tal intervalo foi definido para capturar a evolução do conceito de *Burnout* e a discussão sobre a dupla jornada, desde as suas primeiras definições até os debates mais recentes, priorizando materiais que oferecem uma abordagem crítica e específica sobre a intersecção entre o *Burnout* e a dupla jornada de trabalho em mulheres.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentar-se-ão a seguir, os resultados obtidos na investigação, buscando colocá-los em diálogo com os autores e estudos abordados na revisão de literatura, de modo a favorecer uma análise crítica que permita pensar, refletir e identificar lacunas, fragilidades e potencialidades relacionadas aos estudos sobre o *Burnout* e a dupla jornada de trabalho das mulheres. Optou-se por agrupar os resultados da seguinte forma: conceitualização da síndrome de *Burnout*, impactos da dupla jornada na vida das mulheres e sua correlação com o desenvolvimento da síndrome, estratégias de prevenção que podem contribuir para o não desenvolvimento da Síndrome do *Burnout* em mulheres que tem uma dupla jornada de trabalho.

4.1 Conceitualização da síndrome de Burnout

A compreensão sobre a Síndrome de *Burnout* passou por transformações significativas ao longo das últimas décadas. O conceito foi introduzido na literatura por Freudenberger (1974), que a descreveu como um estado de exaustão física e mental, observado em profissionais excessivamente dedicados às suas funções, especialmente em áreas de ajuda. Tal concepção pioneira destacava o *burnout* como uma consequência direta da sobrecarga e da autodoação, apontando o esgotamento como elemento central do fenômeno.

Nos anos seguintes, Maslach e Jackson (1981), trouxeram contribuições importantes criando modelo tridimensional da síndrome: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. A partir dessa sistematização, o *burnout* passou a ser entendido como uma resposta crônica a estressores emocionais e interpessoais do ambiente de trabalho. Maslach e Goldberg (1998) ressaltaram que as dimensões da síndrome representam experiências individuais que podem se manifestar de forma interdependente, configurando-se um processo sintomático progressivo. Em alguns casos, a exaustão emocional surge como primeira manifestação; em outros, a despersonalização atua como mecanismo de defesa, expressando-se por atitudes de indiferença e distanciamento. Já a redução da realização pessoal se caracteriza pela sensação de ineficácia e fracasso diante das demandas profissionais.

No contexto brasileiro, Benevides-Pereira (2015) ampliou essa perspectiva ao desenvolver o Inventário da Síndrome de *Burnout* (ISB), propondo adaptações que contribuem no reconhecimento de que o *burnout* deve ser analisado em relação aos fatores antecedentes, além dos sintomas propriamente ditos. Ademais, a consolidação da Síndrome de *Burnout* como um fenômeno ocupacional foi fortalecida com sua inclusão na Classificação Internacional de

Doenças (CID-11) pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2022, sob o código QD85. Essa atualização reconhece o *burnout* como uma condição resultante do estresse crônico no trabalho que não foi gerenciado com sucesso, caracterizada por esgotamento, distanciamento mental e sensação de ineficácia.

Com base no exposto, observa-se que o conceito de *burnout* evoluiu de uma definição restrita ao indivíduo para uma compreensão mais ampla, que abrange fatores organizacionais, sociais e culturais. Tal evolução é fundamental para a presente pesquisa, uma vez que permite compreender como o fenômeno se manifesta em mulheres submetidas à dupla jornada de trabalho, nas quais o estresse ocupacional é intensificado pela sobreposição de papéis profissionais e familiares.

4.2 Impactos da dupla jornada na vida das mulheres e sua correlação com o desenvolvimento da síndrome

A análise dos estudos que empreendidos revela que o conceito de exaustão emocional, a dimensão mais evidente da Síndrome de *Burnout*, é intensificado pela sobreposição de papéis que caracteriza a dupla jornada de trabalho feminina, tal fenômeno é apresentado por Hochschild (2003) como *second shift* (segunda jornada) descrevendo a realidade de mulheres que, ao retornarem do trabalho formal, iniciam uma segunda jornada de responsabilidades domésticas e familiares.

Na pesquisa sobre *Burnout*, é demonstrada na percepção de Maslach e Goldberg (1998), que as mulheres se sentem, drenadas e usadas, sem nenhuma fonte de reposição de energia. O IBGE (2022), aponta que as mulheres dedicam, em média, 9,6 horas a mais por semana do que os homens às tarefas domésticas e de cuidado. Silva *et al.* (2024) menciona que 69% das mulheres vivenciam a dupla jornada, e, o mais alarmante, que 93,1% delas relatam uma sobrecarga física e psicológica significativa. Essa realidade é particularmente evidente na faixa etária de 35 a 49 anos, a mais afetada pelo *burnout,* segundo um estudo de Ferreira *et al.* (2024), o que sugere que as responsabilidades acumuladas nessa fase da vida intensificam o risco de esgotamento.

Essa realidade pode ser compreendida sob a ótica do Modelo Demanda-Recursos (JD-R) de Bakker e Demerouti (2007), que postula que o estresse ocupacional emerge quando as demandas do trabalho excedem os recursos disponíveis para enfrentá-las. No contexto das mulheres, a dupla jornada amplia de forma significativa o conjunto de demandas, que vão desde

demandas profissionais até demandas familiares e domésticas, criando um desequilíbrio entre demandas elevadas e recursos disponíveis.

Desse modo, o esgotamento não se manifesta apenas como uma resposta a demandas de trabalho, mas como o resultado de uma sobrecarga, em que a falta de tempo para descanso e autocuidado, é agravada pela sobreposição de demandas múltiplas. Com isso, conduzindo a um esgotamento crônico que se traduz em uma série de sintomas físicos e mentais.

Além da exaustão, a sobrecarga crônica também se reflete na dimensão da despersonalização que se manifesta como um distanciamento afetivo e indiferença, que adquire uma nova camada de complexidade quando analisada sob a ótica da dupla jornada de trabalho feminina. Conforme estudo de Ferreira *et al.* (2024), a pressão social para priorizar a família, que afeta a permanência no mercado de trabalho formal de 75,9% das mulheres, corrobora a complexidade do problema, que vai além do ambiente profissional e se enraíza em questões culturais e sociais.

Os estudos de Maslach e Goldberg (1998) e de Benevides-Pereira (2015), especialmente sobre o aspecto da despersonalização, contribuem significativamente para o entendimento do *burnout* em mulheres com dupla jornada: ao invés da mulher apenas se distanciar, também pode desenvolver uma resposta negativa e insensível em relação aos outros, um comportamento que é tanto uma consequência da exaustão, quanto uma tentativa de se proteger de vivências que nos ambientes de trabalho e doméstico, se tornaram opressoras. Neste contexto, as relações sociais e familiares, acabam se deteriorando e esfacelando, pois, a mulher frequentemente se sente incapaz de dar conta de tudo, o que gera, nela, sentimentos de inadequação e culpa (Hochschild, 2003).

Na dimensão social, a análise do *burnout* em mulheres, ganha profundidade quando abordada pela perspectiva da interseccionalidade (Araújo et al., 2020). Essa perspectiva reconhece que diferentes aspectos da identidade de uma pessoa estão interligados e não podem ser analisados isoladamente. Mulheres negras, de baixa renda ou em situação de maior vulnerabilidade social enfrentam sobrecargas ainda mais intensas devido ao entrecruzamento das categorias desigualdades de gênero, raça e classe, reforçando a necessidade de se compreender o *burnout* não apenas como um fenômeno individual, mas como um reflexo das variáveis presentes nas estruturas sociais.

Na dimensão da redução da realização pessoal, a mulher com dupla jornada tende a perder a sensação de competência e eficácia no trabalho. Essa sobrecarga, além de se manifestar

em cansaço físico e mental, também afeta a produtividade conforme pontuado por Zanelli e Kanan (2019) em sua discussão sobre as consequências do *burnout*. O estresse crônico compromete a saúde mental e física, se traduzindo em um ciclo vicioso de desmotivação. Nesse contexto, a energia mental que antes era utilizada para inovar e solucionar problemas, agora é consumida para lidar com a exaustão.

Com isso, ressalta-se que os impactos psicossociais da Síndrome de *Burnout* em mulheres submetidas à dupla jornada são significativos e multifatoriais. O estudo de Pinho e Araújo (2012), por exemplo, confirma essa relação, mostrando que mulheres com alta sobrecarga doméstica têm maior prevalência de transtornos mentais comuns, como insônia e sintomas depressivos. Outrossim, a falta de tempo para descanso e autocuidado levam a um esgotamento que se manifesta em sintomas físicos e mentais, como dores de cabeça, problemas gastrointestinais, ansiedade e depressão (Brasil, 2025).

No âmbito profissional, o *burnout* mina a capacidade e o senso de realização, levando à queda de produtividade, perda de criatividade e, por vezes, ao absenteísmo. Os dados de Fernandes e Silva (2024) reforçam esse cenário, indicando que 63,8% das licenças por transtornos mentais foram concedidas a mulheres, um dado que ressalta a urgência de intervenções.

4.3 Estratégias de prevenção que podem contribuir para o não desenvolvimento da síndrome do Burnout em mulheres que tem uma dupla jornada de trabalho

O modelo teórico JD-R que debate sobre a influência das demandas elevadas e recursos disponíveis, apresenta como forma preventiva ao *burnout,* uma abordagem denominada como efeito tampão (*buffer effect*). Bakker e Demerouti (2007) explicam que nessa abordagem são disponibilizados no ambiente de trabalho, recursos de autonomia, *feedback* construtivo, apoio social e relações de qualidade entre os supervisores e colegas, os quais podem amenizar significativamente o impacto das altas exigências laborais sobre o bem-estar. Nesse contexto, mesmo estando a pessoa sob sobrecarga e pressão, havendo a presença desses recursos reduzem-se os riscos de exaustão e cinismo, preservando o engajamento e a motivação.

Em síntese, enquanto as demandas elevadas são inevitáveis em muitos contextos profissionais, ter a disponibilidade de recursos que agem como um proteção e suporte psicológico, enfraquece os efeitos negativos advindos do estresse e previne o adoecimento ocupacional.

Ainda assim, a prevenção da Síndrome de *Burnout* requer uma abordagem multifacetada que envolva tanto o indivíduo quanto as organizações. Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2025), estratégias de prevenção irão incluir a promoção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional, com a adoção de hábitos saudáveis, ou seja, práticas regulares de atividades físicas, atividades que fujam à rotina diária, alimentação balanceada e sono adequado.

É importante ainda o fortalecimento das redes de apoio social e familiar, assim como manter o equilíbrio entre trabalho, lazer, família, vida social e acesso a suporte psiquiátrico e/ou psicológico para identificar o problema e orientar a melhor forma de tratamento. Tais medidas contribuem para reduzir os níveis de estresse e proteger a saúde mental, funcionando como barreiras importantes contra a evolução do *burnout*.

A seguir, apresentamos uma tabela que com o intuito de sintetizar o tema facilitando a compreensão, destacando-se as três dimensões que compõem a Síndrome de *Burnout*, seus aspectos centrais e as principais consequências identificadas em cada uma delas, considerando o enfoque adotado neste trabalho. Além disso, inclui-se a interseccionalidade, esta que atravessa paralelamente tais dimensões adjunto no contexto da vivência da dupla jornada.

Perante ao exposto, os resultados demonstram que o *burnout* em mulheres com dupla jornada de trabalho é um fenômeno complexo e multifatorial, diretamente ligado à intersecção de demandas profissionais excessivas, responsabilidades domésticas, familiares (visíveis ou invisíveis) e a desigualdades de gênero. A Síndrome de *Burnout*, nesse contexto, deve ser compreendida não apenas como uma questão de esgotamento individual, mas como um reflexo de estruturas sociais e culturais que impõem uma sobrecarga desproporcional às mulheres, necessitando de intervenções em diferentes áreas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar a intersecção entre a Síndrome de *Burnout* e a dupla jornada de trabalho feminina, demonstrando como a sobreposição de papéis intensifica os fatores de risco psicossociais e contribui para o adoecimento das mulheres. Por meio da revisão de literatura realizada, foi possível responder ao objetivo proposto: explorar a evolução do conceito de *Burnout*, desde sua origem até a classificação recente na CID-11, acompanhada pelas dimensões apresentadas no modelo tridimensional: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, e sua relação com a sobrecarga na dupla jornada feminina. A

pesquisa reforçou que o esgotamento é resultado de um desequilíbrio entre demandas profissionais e domésticas, muitas vezes negligenciadas.

O estudo em questão contribui de forma significativa com as reflexões acerca do adoecimento físico e mental em mulheres com dupla jornada de trabalho, ao identificar que é necessário considerar diversas variáveis que influenciam para o desenvolvimento do *burnout*, tal qual proposto pela perspectiva da interseccionalidade: raça, gênero, classe social. Considerar essas variáveis associadas aos recursos disponíveis no ambiente familiar e laboral, contribui significativamente para se pensar em estratégias de prevenção a essa síndrome que cada vez mais acomete as mulheres com dupla jornada no contexto brasileiro e mundial. A sobreposição de papéis inerente à dupla jornada de trabalho intensifica o risco de adoecimento psicossocial. Nesse sentido, o presente trabalho desperta também um alerta à urgência de intervenções, reforçando a importância de ações que promovam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Nesse sentido, torna-se imprescindível que empresas e serviços de saúde ocupacional adotem estratégias efetivas de prevenção e promoção da saúde mental voltadas às mulheres que vivenciam a dupla jornada. Recomenda-se que esses ambientes proporcionem condições, como: flexibilização de horários, programa de atividade física (ginástica laboral e pausas ativas), criação de espaços para acolhimento e escuta qualificada das queixas relacionadas à sobrecarga. Desse modo, tais iniciativas podem amenizar o risco de adoecimento, como também fortalecer a percepção de suporte organizacional, contribuindo para ambientes laborais mais saudáveis e equitativos.

Apesar das crescentes discussões sobre o *Burnout*, ainda é necessário a realização de mais estudos nessa área, pois há um vasto campo de pesquisa a ser explorado. Apesar de a síndrome ser um conceito que remonta há 50 anos de estudo, pesquisas empíricas com diferentes grupos de mulheres – negras, brancas, com diferentes faixas etárias, em diferentes contextos laborais – empresas, escolas, ambientes públicos e privados, etc., em muito podem contribuir para a melhor compreensão do fenômeno. A realização desses estudos pode possibilitar a mensuração da prevalência da síndrome em mulheres que vivenciam a dupla jornada em diferentes âmbitos profissionais, assim como contribuir para se continuar delineando estratégias de prevenção e cuidado em saúde mental em relação a elas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Neuza de Farias *et al.* (org.). **Dos tempos da urgência de pensar e agir**. Brasília, DF: [s. n.], 2020. Disponível em:

https://www.fpce.up.pt/love_fear_power/bounds/atualizacao_jul2021/Dos-tempos-da-urgencia-de-pensar-e-agir.pdf. Acesso em: 5 set. 2025.

BAKKER, Arnold B.; DEMEROUTI, Evangelia. The Job Demands-Resources model: state of the art. ***Journal of Managerial Psychology***, v. 22, n. 3, p. 309–328, 2007. DOI: https://doi.org/10.1108/02683940710733115. Disponível em: emerald.com. Acesso em: 10 set. 2025.

BARIGOZZIA, Francesca *et al.* **Beyond Time: Unveiling the Invisible Burden of Mental Load.** [S.l.]: IZA - Institute of Labor Economics, 2025. (IZA Discussion Paper, n. 17912). Disponível em: https://docs.iza.org/dp17912.pdf. Acesso em: 5 set. 2025.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. Elaboração e validação do ISB – Inventário para avaliação da Síndrome de Burnout. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v. 65, n.142, pp.59-71, 2015. Disponível em: https://pepsic.scielo.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0006-59432015000100006 Acesso em: 8 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Saúde de A a Z. Brasília: Ministério da Saúde, s.d. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout. Acesso em: 4 set. 2025.

FERNANDES, Dalila Laiza Castro e; SILVA, Hernando Fernandes da. Síndrome de Burnout em mulheres submetidas ao regime de turnos: impactos na saúde e desafios para a proteção trabalhista. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 11, n. 6, p. 4017–4038, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i6.19966. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/19966. Acesso em: 1 set. 2025.

FERREIRA, Júlia Arcanjo *et al*. Análise Epidemiológica da Síndrome de Burnout em mulheres de 20 a 49 anos entre 2018 a 2022 no Brasil. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 3, p. 34–44, 2024. DOI: 10.51161/integrar/rems/4318. Disponível em: https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/rems/article/view/4318. Acesso em: 3 set. 2025.

Freudenberger, H. J. "Staff burn-out". **Journal of Social Issues**, v. 30, n. 1, 159–165, 1974. Disponível: https://pt.scribd.com/document/463233572/SB-1974. Acesso em: 17 ago 2025.

GASQUE, Kelley Cristine Gonçalves Dias. **Teoria fundamentada:** nova perspectiva à pesquisa exploratória. In: MUELLER, Suzana Pinheiro Machado (Org.). Métodos para a pesquisa em Ciência da Informação. Brasília: Thesaurus,2007. p. 83–118. Disponível em: http://repositorio.unb.br/handle/10482/9610. Acesso em: 5 set. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projeto de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

HOCHSCHILD, Arlie Russell. **The second shift**: working families and the revolution at home. Nova York: Penguin Books, 2003.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Em 2022, mulheres dedicaram 9,6 horas por semana a mais do que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas.** Agência de Notícias IBGE, 11 ago. 2023. Atualizado em: 24 ago. 2023. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37621-em-2022-mulheres-dedicaram-9-6-horas-por-semana-a-mais-do-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas. Acesso em: 3 set. 2025.

INTERNATIONAL LABOUR OFFICE; JOINT ILO/WHO COMMITTEE ON OCCUPATIONAL HEALTH. Psychosocial factors at work: recognition and control: report of the Joint ILO/WHO Committee on Occupational Health, Ninth Session, Geneva, 18-24 September 1984. Geneva: International Labour Office, 1986. 81 p. (Occupational safety and health series, n. 56). Disponível em: https://digitallibrary.un.org/record/194660. Acesso em: 3 set. 2025.

Maslach, C., Goldberg, J. Prevention of burnout: News perspectives. **Applied & Preventive Psychology**, v. 7, p. 63-74, 1988. Disponível: http://dx.doi.org/10.1016/S0962-1849(98)80022-X. Acesso em: 19 ago. 2025.

Maslach, C., Jackson, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Ocuppational Behavior**,v. 2, 99- 113, 1981. Disponível: https://doi.org/10.1002%2Fjob.4030020205. Acesso em: 18 ago 2025.

MASLACH, Christina, *et al.* **Annual Review of Psychology,** v. 52, p. 397–422, 2001. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397. Disponível em: https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.psych.52.1.397 Acesso em: 07 set. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 621–626, mar. 2012. DOI: 10.1590/S1413-81232012000300007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/39YW8sMQhNzG5NmpGBtNMFf/?lang=pt. Acesso em: 11 out. 2025

PINHO, Paloma de Sousa; ARAÚJO, Tânia Maria de. Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, n. 3, p. 560-572, 2012. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1415-790X2012000300010 Acesso em: 21 ago. 2025

SILVA, Chesil Batista *et al.* Mulheres no mercado de trabalho: uma análise da influência da dupla jornada de trabalho feminina em uma faculdade da cidade de Campos dos Goytacazes – RJ. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, [S. l.], v. 17, n. 8, p. 01-20, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.8-263. Disponível em: https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/9553. Acesso em: 4 set. 2025.

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**, [S. l.], v. 90, n. 1, p. 21–38, 2024. DOI: 10.70405/rtst.v90i1.26. Disponível em: https://revista.tst.jus.br/rtst/article/view/26. Acesso em: 22 ago. 2025.

SOUZA, Angélica Silva *et al.* A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, p. 64–83, 08 mar. 2021. Disponível em: https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336. Acesso em: 4 set. 2025.

VASCONCELLOS, Esdras Guerreiro. Stress, coping, burnout, resiliência: troncos da mesma raiz. In: JUNIOR, Nelson da Silva; ZANGARI, Wellington (orgs.). **A psicologia social e a questão do hífen**. São Paulo: Blucher, 2017. p. 285–295. Disponível em: https://sites.usp.br/ppg-pst/wp-content/uploads/sites/218/2017/03/psicologiasocialquestaohifen.pdf. Acesso em: 22 ago. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases.** Geneva: World Health Organization, 2019. Disponível em: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases. Acesso em: 25 ago. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Burn-out (QD85). In: **Classificação Internacional de Doenças – 11ª revisão (CID-11)**. Genebra: WHO, 2025. Disponível em: https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/pt#129180281. Acesso em: 2 set. 2025.

ZANELLI, José Carlos; KANAN, Lilia Aparecida. **Fatores de risco, proteção psicossocial e trabalho: organizações que emancipam ou que matam**. 2. ed. Lages, SC: EDUNIPLAC, 2019.