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

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32661

BURNOUT: IMPACTOS NAS RELAÇÕES LABORAIS E NA SAÚDE MENTAL

BURNOUT: IMPACTS ON LABOR RELATIONS AND MENTAL HEALTH

BURNOUT: IMPACTOS EN LAS RELACIONES LABORALES Y EN LA SALUD MENTAL

Fernanda Geralda de Sousa Rocha[1]
José Carlos Tavares Cavalcanti[2]
Francisca Maísa Maciel Gomes de Almeida[3]
Fernanda Lúcia Pereira Costa[4]
Leilane Cristina Oliveira Pereira[5]

RESUMO: Introdução: A Síndrome de Burnout é um problema relacionado ao contexto de trabalho e tem recebido cada vez mais atenção devido aos seus impactos na saúde mental dos trabalhadores. A exposição prolongada ao estresse, a sobrecarga de atividades, a falta de reconhecimento e as dificuldades nas relações profissionais podem contribuir para o desenvolvimento desse esgotamento. Objetivo: Analisar os principais fatores associados à Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho, considerando seus impactos na saúde mental e nas relações laborais. Metodologia: Trata-se de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, exploratória e descritiva. Foram realizadas buscas nas bases de dados SciELO, PePSIC, LILACS e Google Acadêmico, utilizando os descritores "Síndrome de Burnout", "exaustão emocional", "relações laborais", "saúde mental no trabalho", "ambiente organizacional" e "fatores de risco ocupacional". Inicialmente, foram encontrados 136 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 35 publicações permaneceram para análise mais detalhada, sendo selecionados dez estudos para compor a revisão. Resultados: Os estudos analisados apontaram que a sobrecarga de trabalho, o estresse ocupacional, a falta de reconhecimento e as condições laborais desfavoráveis estão entre os fatores associados ao desenvolvimento do Burnout. Também foram identificadas consequências relacionadas à saúde mental, à comunicação, às relações interpessoais e ao funcionamento das organizações. Considerações finais: Conclui-se que a Síndrome de Burnout precisa ser compreendida considerando tanto as condições de trabalho quanto às experiências individuais dos trabalhadores. A Psicologia pode contribuir para a prevenção e o enfrentamento desse problema.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Saúde mental. Relações de trabalho. Exaustão emocional.

ABSTRACT: Introduction: Burnout Syndrome is a work-related issue that has received increasing attention due to its impact on workers' mental health. Prolonged exposure to stress, an excessive workload, a lack of recognition, and difficulties in professional relationships can all contribute to the development of this state of exhaustion. Objective: To analyze the primary factors associated with Burnout Syndrome in the workplace, considering its impact on mental health and professional relationships. Methodology: This is a qualitative, exploratory, and descriptive literature review. Searches were conducted in the SciELO, PePSIC, LILACS, and Google Scholar databases using the descriptors "Burnout Syndrome," "emotional exhaustion," "professional relationships," "mental health at work," "organizational environment," and "occupational risk factors." Initially, 136 studies were identified. After applying inclusion and exclusion criteria, 35 publications remained for further analysis, from which ten studies were selected for inclusion in this review. Results: The analyzed studies indicate

[1] Graduada em Administração e graduanda em Psicologia. UNIFSM.
[2] Graduando em Psicologia. UNIFSM.
[3] Mestra em Ensino de Ciências Sociais pela UERN. Docente. Coorientadora. UNIFSM.
[4] Mestra em Sociedade e Cultura pela UFAM. Docente. Coorientadora. UNIFSM.
[5] Doutora em Psicologia Social pela UFPB. Docente. Orientadora. UNIFSM.

that excessive workload, occupational stress, a lack of recognition, and unfavorable working conditions are among the factors associated with the development of Burnout. Consequences related to mental health, communication, interpersonal relationships, and organizational functioning were also identified. Final Considerations: It is concluded that Burnout Syndrome must be understood by considering both working conditions and the individual experiences of workers. The field of psychology can contribute to the prevention and management of this issue.

Keywords: Burnout Syndrome. Mental Health. Work Relationships. Emotional Exhaustion.

RESUMEN: Introducción: El Síndrome de Burnout es un problema relacionado con el contexto laboral y ha recibido cada vez más atención debido a sus impactos en la salud mental de los trabajadores. La exposición prolongada al estrés, la sobrecarga de actividades, la falta de reconocimiento y las dificultades en las relaciones profesionales pueden contribuir al desarrollo de este agotamiento. Objetivo: Analizar los principales factores asociados al Síndrome de Burnout en el entorno laboral, considerando sus impactos en la salud mental y en las relaciones laborales. Metodología: Se trata de una revisión bibliográfica de naturaleza cualitativa, exploratoria y descriptiva. Se realizaron búsquedas en las bases de datos SciELO, PePSIC, LILACS y Google Académico, utilizando los descriptores "Síndrome de Burnout", "agotamiento emocional", "relaciones laborales", "salud mental en el trabajo", "entorno organizacional" y "factores de riesgo ocupacional". Inicialmente, se encontraron 136 estudios. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, 35 publicaciones permanecieron para un análisis más detallado, de las cuales se seleccionaron diez estudios para integrar la revisión. Resultados: Los estudios analizados señalaron que la sobrecarga de trabajo, el estrés laboral, la falta de reconocimiento y las condiciones laborales desfavorables se encuentran entre los factores asociados al desarrollo del Burnout. También se identificaron consecuencias relacionadas con la salud mental, la comunicación, las relaciones interpersonales y el funcionamiento de las organizaciones. Consideraciones finales: Se concluye que el Síndrome de Burnout debe comprenderse teniendo en cuenta tanto las condiciones de trabajo como las experiencias individuales de los trabajadores. La Psicología puede contribuir a la prevención y al afrontamiento de este problema.

Palabras clave: Síndrome de Burnout. Salud Mental. Relaciones Laborales. Agotamiento Emocional.

1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, a Síndrome de Burnout tem se revelado uma questão que exige crescente atenção, especialmente no contexto da saúde mental no trabalho. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Burnout já é considerado um risco ocupacional, classificado como um fenômeno relacionado ao trabalho na 11ª revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11).

Com o passar dos anos, a Síndrome de Burnout tem se revelado uma questão que exige crescente atenção, especialmente no contexto da saúde mental no trabalho. Considerada um fenômeno relacionado ao trabalho na 11ª revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), essa condição está associada ao adoecimento mental e emocional dos trabalhadores (Maia, 2022).

A Síndrome de Burnout é caracterizada por um estado de exaustão física, emocional e mental crônica, resultante da exposição prolongada ao estresse no trabalho. Seus principais

eixos são a exaustão emocional, a despersonalização e a reduzida realização pessoal no trabalho. Além disso, podem surgir irritabilidade, distúrbios do sono, dificuldade de concentração, dores físicas e sentimentos de impotência (De Carvalho, 2023).

Embora muitos trabalhadores resistam em reconhecer os sinais de esgotamento, seja pelo medo de represálias ou pela naturalização do sofrimento no ambiente corporativo, o Burnout tem gerado impactos importantes na qualidade de vida e nas relações profissionais. Ambientes com altas demandas, pouca autonomia, falta de reconhecimento e pressão constante podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome (Guimarães, 2025).

No que diz respeito às relações laborais, o Burnout compromete o clima organizacional, enfraquece os vínculos entre colegas, gera conflitos interpessoais e pode elevar os índices de absenteísmo e rotatividade. A exaustão emocional também pode reduzir o engajamento, a criatividade e a produtividade dos trabalhadores, afetando o desempenho individual e coletivo (Paula, 2025). Dessa forma, o cuidado com a saúde mental dos funcionários representa uma questão importante para o bem-estar dos profissionais e para o funcionamento das organizações (Fontes, 2020).

Diante desse cenário, este estudo teve como objetivo responder à seguinte questão norteadora: quais são os principais fatores associados à Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho e de que forma a exaustão emocional impacta as relações laborais? A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, exploratória e descritiva, considerando publicações científicas dos últimos dez anos (2016–2026), nos idiomas português e inglês. Os dados foram extraídos das bases SciELO, PePSIC e LILACS.

2 MÉTODOS

A presente pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter exploratório e descritivo. Esse tipo de estudo permitiu reunir e analisar publicações científicas que abordam a Síndrome de Burnout, considerando seus fatores associados, suas consequências para a saúde mental e seus efeitos nas relações estabelecidas no ambiente de trabalho.

A abordagem qualitativa foi escolhida por possibilitar uma compreensão mais aprofundada do tema, considerando os aspectos emocionais, sociais e organizacionais relacionados ao adoecimento profissional. O caráter exploratório contribuiu para ampliar o conhecimento sobre os fatores que favorecem o desenvolvimento da síndrome, enquanto o

caráter descritivo permitiu organizar e apresentar os principais resultados encontrados na literatura.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados SciELO, PePSIC, LILACS e Google Acadêmico. Para a busca, foram utilizados os seguintes descritores: "Síndrome de Burnout", "exaustão emocional", "relações laborais", "saúde mental no trabalho", "ambiente organizacional" e "fatores de risco ocupacional". Foram consideradas publicações em português e inglês, relacionadas à temática investigada e ao contexto de trabalho.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudos que abordassem diretamente a Síndrome de Burnout, seus fatores associados, a exaustão emocional, a saúde mental dos trabalhadores e as repercussões nas relações profissionais. Foram excluídos materiais duplicados, publicações sem relação direta com o tema e estudos que não apresentavam informações suficientes para contribuir com os objetivos da pesquisa.

Inicialmente, foram encontrados 136 estudos nas buscas realizadas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 101 publicações foram retiradas por duplicidade, falta de relação direta com o tema ou por não atenderem aos critérios estabelecidos. Dessa forma, 35 estudos permaneceram para uma análise mais detalhada. Após a leitura dos títulos, resumos e textos completos, foram selecionados 10 estudos que apresentaram maior relação com a proposta da pesquisa.

A análise das publicações foi organizada a partir da identificação dos temas mais recorrentes, considerando os fatores relacionados ao desenvolvimento do Burnout, suas consequências para a saúde mental, os impactos nas relações laborais e as possibilidades de prevenção. Os resultados foram apresentados de forma descritiva e discutidos com base nas contribuições dos estudos selecionados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dez estudos selecionados possibilitou identificar aspectos importantes relacionados à Síndrome de Burnout, principalmente sua ligação com as condições de trabalho, a sobrecarga ocupacional, o sofrimento psíquico e as dificuldades nas relações profissionais.

De modo geral, as publicações mostram que o problema não deve ser compreendido apenas como uma questão individual, pois também está relacionado à forma como o trabalho é organizado e às condições oferecidas aos profissionais. Para facilitar a apresentação dos

resultados, os estudos foram organizados de acordo com seus autores, ano de publicação, título, base de dados, objetivo e principais contribuições.

Quadro 1 – Caracterização geral dos artigos selecionados segundo autoria, ano e base de dados

Autores (Ano)	Títulos	Base de dados
Cardoso et al. (2017)	Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015	SciELO
Da Cunha et al. (2017)	Escuta e Síndrome de Burnout: uma estratégia para um ambiente de trabalho mais saudável	SciELO
Da Silva et al. (2026)	Síndrome de Burnout e o excesso de trabalho: as intersecções entre a exaustão psíquica, o desgaste ocupacional e as consequências psicossociais no contexto contemporâneo	LILACS
De Almeida Marques et al. (2025)	Saúde mental e síndrome de burnout entre trabalhadores da saúde: panorama atual e repercussões assistenciais	SciELO
Do Nascimento et al. (2026)	Síndrome de Burnout nas relações de trabalho: responsabilidade do empregador e os desafios na comprovação do nexo causal	SciELO
Jarruche e Mucci (2021)	Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa	SciELO
Matos (2025)	A Síndrome de Burnout oriunda do ambiente de trabalho e as consequências jurídicas	SciELO
Menezes et al. (2017)	Síndrome de Burnout: uma análise reflexiva	LILACS
Moura et al. (2024)	Síndrome de burnout	BVS
Neto (2016)	A Síndrome de Burnout	BVS

Fonte: Dados de pesquisa em base de dados, 2026.

A análise dos estudos permitiu observar que a Síndrome de Burnout apresenta diferentes manifestações e pode estar relacionada a fatores individuais, sociais e organizacionais. Cardoso et al. (2017), ao analisarem a produção científica nacional sobre o tema, demonstraram a variedade de características e públicos investigados nas pesquisas sobre Burnout. Essa contribuição reforça a importância de continuar estudando o fenômeno, considerando que ele pode se manifestar de diferentes formas, conforme a realidade de cada trabalhador e de seu ambiente profissional.

Essa compreensão também aparece no estudo de Menezes et al. (2017), que aborda as manifestações físicas, psíquicas e comportamentais da síndrome. Os autores relacionam o desenvolvimento do Burnout a fatores que envolvem tanto o indivíduo quanto às condições de trabalho e o contexto social. Assim, os estudos mostram que não existe uma única explicação para o adoecimento, sendo necessário considerar diferentes aspectos que fazem parte da experiência profissional.

Entre os fatores identificados, a sobrecarga de trabalho aparece como uma questão importante. Da Silva et al. (2026) discutem a relação entre o excesso de atividades, a exaustão psíquica e o desgaste ocupacional, destacando as consequências que esse processo pode trazer

para a vida dos trabalhadores. Na mesma direção, Moura et al. (2024) abordam a relação entre os fatores ocupacionais, o estresse prolongado e o desenvolvimento da síndrome.

Esses resultados permitem compreender que a exposição constante a cobranças, jornadas intensas e demandas excessivas pode comprometer o bem-estar dos profissionais. Quando o trabalhador não encontra condições adequadas para realizar suas atividades, o desgaste tende a se intensificar. Além disso, a falta de reconhecimento, a baixa autonomia e a ausência de apoio institucional podem aumentar as dificuldades enfrentadas no cotidiano profissional.

Outro aspecto identificado na revisão diz respeito à saúde mental dos trabalhadores, especialmente daqueles que atuam em áreas com grande responsabilidade e exigência emocional. De Almeida Marques et al. (2025) discutem a relação entre saúde mental e Burnout entre trabalhadores da saúde, considerando os efeitos sobre o desempenho profissional e a qualidade da assistência. Já Jarruche e Mucci (2021) investigaram a síndrome entre profissionais da saúde e destacaram a ocorrência do problema nesse grupo ocupacional.

Essas contribuições mostram a importância de olhar com atenção para profissionais que lidam diariamente com situações de pressão, responsabilidades e contato constante com o sofrimento de outras pessoas. No entanto, é importante considerar que os resultados encontrados nesses grupos não devem ser generalizados para todas as profissões, pois cada ambiente de trabalho apresenta características e exigências próprias.

As consequências do Burnout também podem ser percebidas nas relações interpessoais. O cansaço emocional pode diminuir a disposição para conversar, dificultar o trabalho em equipe e favorecer o afastamento entre colegas. Quando o trabalhador se encontra emocionalmente esgotado, as situações comuns da rotina profissional podem se tornar mais difíceis de enfrentar, prejudicando a comunicação e a convivência.

Nesse contexto, Da Cunha et al. (2017) discutem a escuta como uma estratégia para favorecer ambientes de trabalho mais saudáveis. Essa contribuição chama atenção para a necessidade de criar espaços nos quais os profissionais possam falar sobre suas dificuldades e compartilhar suas experiências. Entretanto, a escuta precisa estar acompanhada de ações concretas que enfrentem os problemas presentes na organização do trabalho, pois apenas oferecer um espaço de conversa não resolve situações de sobrecarga ou condições inadequadas.

Além dos impactos emocionais e relacionais, o Burnout também apresenta implicações para as organizações e para as responsabilidades envolvidas nas relações de trabalho. Do Nascimento et al. (2026) discutem a responsabilidade do empregador e os desafios relacionados

à comprovação do vínculo entre as condições de trabalho e o adoecimento. Essa discussão reforça que a prevenção não pode ser atribuída somente ao trabalhador, uma vez que as instituições também possuem responsabilidade sobre as condições em que as atividades são realizadas.

Matos (2025) também aborda as consequências jurídicas relacionadas ao Burnout, considerando sua origem no ambiente de trabalho. Essa perspectiva amplia a discussão ao mostrar que o adoecimento profissional pode envolver questões que ultrapassam o campo da saúde, alcançando também os direitos dos trabalhadores e as responsabilidades institucionais.

Diante desses resultados, percebe-se que a prevenção da síndrome exige mudanças que considerem a realidade de cada ambiente profissional. A valorização dos trabalhadores, a melhoria da comunicação, a distribuição adequada das atividades e a atenção aos fatores de risco psicossociais são medidas que podem contribuir para relações laborais mais saudáveis. Também é importante que os profissionais tenham acesso a espaços de acolhimento e acompanhamento quando apresentarem sinais de sofrimento emocional.

A Psicologia pode contribuir nesse processo por meio da escuta, do acolhimento, da identificação de situações de risco e da realização de ações preventivas. Sua atuação pode envolver tanto o acompanhamento individual dos trabalhadores quanto atividades coletivas e intervenções voltadas às relações profissionais. Contudo, o cuidado psicológico não deve substituir as mudanças necessárias nas condições de trabalho. É importante que as instituições também participem desse processo, reconhecendo os fatores que podem favorecer o adoecimento e buscando formas de reduzi-los.

De maneira geral, os estudos analisados mostram que a Síndrome de Burnout está relacionada a diferentes aspectos do contexto ocupacional, entre eles a sobrecarga de trabalho, o estresse prolongado, as dificuldades nas relações profissionais e a falta de suporte institucional. Seus efeitos podem atingir a saúde mental do trabalhador e também prejudicar a convivência, a comunicação e o funcionamento das organizações. Por isso, compreender o Burnout exige olhar para o trabalhador e para as condições em que suas atividades são desenvolvidas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os principais fatores associados à Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho, destacando os impactos da exaustão emocional nas relações laborais e na saúde mental dos trabalhadores. A partir da revisão bibliográfica, foi

possível identificar que a síndrome está relacionada a diferentes aspectos do contexto profissional, como a sobrecarga de trabalho, o estresse prolongado, a falta de reconhecimento e as condições organizacionais desfavoráveis.

Os estudos também permitiram compreender que a exaustão emocional pode prejudicar a comunicação, a convivência entre colegas e o desenvolvimento das atividades profissionais. Dessa forma, os impactos do Burnout não ficam restritos ao trabalhador, pois também podem alcançar as relações interpessoais e a dinâmica das organizações.

Outro ponto importante identificado foi a necessidade de compreender o adoecimento profissional para além da responsabilidade individual. Embora o autocuidado e o acompanhamento psicológico sejam importantes, a prevenção também depende de mudanças nas condições de trabalho, do reconhecimento dos profissionais e da participação das instituições na construção de ambientes mais saudáveis.

Nesse contexto, a Psicologia pode contribuir por meio da escuta, do acolhimento, da identificação de fatores psicossociais de risco e do desenvolvimento de ações preventivas. Entretanto, essas iniciativas precisam estar associadas a medidas institucionais que enfrentem os problemas presentes no cotidiano profissional.

Como limitação, destaca-se que a pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica e contou com a análise de dez estudos selecionados, de acordo com os critérios estabelecidos. Assim, os resultados representam as contribuições das publicações incluídas, não sendo possível afirmar que abrangem todas as realidades profissionais. Pesquisas futuras podem aprofundar a discussão em diferentes categorias e contextos de trabalho, contribuindo para ampliar esse conhecimento.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Hugo Ferrari et al. Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017.

DA CUNHA, Raquel Veloso et al. Escuta e Síndrome de Burnout: uma estratégia para um ambiente de trabalho mais saudável. **REASU: Revista Eletrônica de Administração da Universidade Santa Úrsula**, v. 2, n. 1, 2017.

DA SILVA, Erica Fernandes; DOS SANTOS, Fernando Correa. Síndrome de Burnout e o excesso de trabalho: as intersecções entre a exaustão psíquica, o desgaste ocupacional e as consequências psicossociais no contexto contemporâneo. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 17, n. 1, p. 257-282, 2026.

DE ALMEIDA MARQUES, Rayanne Gregório et al. Saúde mental e síndrome de burnout entre trabalhadores da saúde: panorama atual e repercussões assistenciais. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 11, p. 1260-1274, 2025.

DE CARVALHO, Antônio José. **Síndrome de burnout: uma ameaça invisível no trabalho**. 2023.

DE OLIVEIRA LIMA, Lucas Alves; JUNIOR, Paulo Lourenço Domingues; DE OLIVEIRA GOMES, Olga Venimar. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 16, n. 47, p. 264-283, 2023.

DO NASCIMENTO, Nájila Honorato; CORDEIRO, Taiana Levinne Carneiro. Síndrome de burnout nas relações de trabalho: responsabilidade do empregador e os desafios na comprovação do nexo causal. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 12, n. 5, p. 1-29, 2026.

FONTES, Flávio Fernandes. Herbert J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, v. 37, 2020.

GUIMARÃES, Abraão. **Quando o ambiente adoece: burnout e a luta por qualidade de vida**. Editora Dialética, 2025.

JACKSON, Susan E.; SCHWAB, Richard L.; SCHULER, Randall S. Toward an understanding of the burnout phenomenon. **Journal of Applied Psychology**, v. 71, n. 4, p. 630, 1986.

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

MAIA, Aline Passos. Síndrome de burnout: esgotamento para além da vida laboral. **Direito e Desenvolvimento**, v. 13, n. 2, p. 58-68, 2022.

MATOS, Gleuba Vasconcelos. A síndrome de burnout oriunda do ambiente de trabalho e as consequências jurídicas. **Scientia: Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 10, n. 16, 2025.

MENEZES, Priscilla Costa Melquíades et al. Síndrome de burnout: uma análise reflexiva. **Revista de Enfermagem UFPE** On Line, p. 5092-5101, 2017.

MOURA, Ana Carla Pereira et al. Síndrome de burnout. **Revista Cathedral**, v. 6, n. 2, p. 123-140, 2024.

PAULA, Edson Roberto de. **A influência da cultura organizacional na segurança psicológica e nos comportamentos de voz e silêncio nas organizações: implicações para burnout e engajamento no trabalho no contexto brasileiro**. 2025.