

# **Síndrome De Burnout: A Relação Entre O Trabalho Contemporâneo E A Saúde Mental**

Alex Basílio Da Silva  
*Anhanguera*

Lucas Seixas Silveira  
*ITR/UFRRJ*

Roseli Cicera Da Silva  
*Universidade Federal de Rondônia*

Teresa Cristina Martins Kobayashi  
*UNINCOR*

Hellen Caroline Costa Vieira  
*Faculdade Mauá*

Rafael Ribeiro Maya  
*São Leopoldo Mandic*

Viviane Aparecida Campos Da Cruz  
*Universidade Federal De Rondônia*

Karen Cristina Barreto Trovão Rodrigues  
*Universidade Do Estado Do Amazonas - UEA*

Maria Vilani Maia Sequeira  
*Faculdade Martha Falcão Wyden*

Ana Maria Da Silva Gama Barbosa  
*Universidade Nilton Lins - Michael Pereira Barbosa - UNINORTE*

Kaliny Mendes Hirai  
*UFMA*

Michael Pereira Barbosa  
*UNINORTE*

Joyce Lara de Lima Mendes  
*UniRV*

Alicia Viviana Mendez  
*FMU*

---

## **Resumo:**

*Esta pesquisa teve como objetivo analisar a relação entre o trabalho contemporâneo e o desenvolvimento da síndrome de burnout, considerando os impactos na saúde mental dos trabalhadores. Foi adotada uma abordagem descritiva, de natureza qualitativa, com a participação de 13 profissionais de diferentes áreas,*

*selecionados por conveniência, que responderam a entrevistas semiestruturadas. Os dados foram analisados com base na técnica de análise de conteúdo, permitindo identificar padrões de percepção e experiências relacionadas ao estresse ocupacional crônico. Os resultados apontaram uma correlação significativa entre exigências excessivas, jornadas prolongadas, cobrança por produtividade e sintomas característicos da síndrome, como esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Conclui-se que o modelo de trabalho atual intensifica a vulnerabilidade psíquica dos trabalhadores, demandando estratégias organizacionais mais humanizadas e sustentáveis.*

**Palavras-chave:** Burnout; Saúde; Saúde mental.

Date of Submission: 28-05-2025

Date of Acceptance: 08-06-2025

---

## I. Introdução

Nas últimas décadas, o mundo do trabalho passou por transformações profundas impulsionadas pela globalização, pelas inovações tecnológicas e pela busca incessante por produtividade. Tais mudanças trouxeram novos desafios para os trabalhadores, impondo ritmos acelerados, múltiplas demandas e uma pressão constante por desempenho e eficiência. Nesse contexto, a saúde mental passou a ocupar um lugar central nas discussões sobre qualidade de vida no trabalho. A contemporaneidade é marcada por um modelo organizacional que valoriza o alto rendimento, muitas vezes em detrimento do bem-estar psíquico e emocional dos profissionais (Massa et al., 2016).

A cultura da performance, sustentada por metas agressivas e pela competitividade, contribui para a normalização do adoecimento mental. Essa realidade tem sido percebida com maior intensidade em setores que demandam forte envolvimento emocional e dedicação constante, como a saúde, a educação, o setor financeiro e o ambiente corporativo em geral (Maslach; Leiter, 2016; Pêgo; Pêgo, 2016).

Um dos fenômenos mais alarmantes nesse cenário é a síndrome de burnout, classificada pela Organização Mundial da Saúde como um distúrbio ligado ao estresse crônico no local de trabalho que não foi administrado com sucesso. Ela se caracteriza por sintomas como exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, afetando diretamente a qualidade de vida e a capacidade produtiva do indivíduo. A vivência prolongada em ambientes laborais tóxicos, marcados por relações interpessoais frágeis, lideranças autoritárias e metas desumanas, tem contribuído significativamente para o adoecimento mental dos profissionais. A sobrecarga de tarefas, a falta de reconhecimento e a insegurança quanto à estabilidade do emprego são elementos que fomentam o estresse ocupacional e, conseqüentemente, favorecem o surgimento da síndrome de burnout (Melo et al., 2016).

Além disso, o avanço das tecnologias digitais, que inicialmente se propunham a otimizar o trabalho, acabou estendendo as jornadas para além do expediente formal. A hiperconectividade criou um ambiente em que os limites entre vida profissional e pessoal se tornaram difusos, gerando sensação contínua de disponibilidade e contribuindo para o desgaste psicológico dos trabalhadores. É importante também considerar os aspectos subjetivos envolvidos no trabalho contemporâneo, como a identificação do sujeito com o seu fazer profissional. Quando o sentido do trabalho é perdido ou passa a ser percebido apenas como uma exigência de sobrevivência, o impacto emocional é ampliado, comprometendo não apenas a saúde mental, mas também a autoestima e o senso de pertencimento (Nascimento; Garcia; Cornacchione, 2022).

Diante desse panorama, o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o trabalho contemporâneo e o desenvolvimento da síndrome de burnout, buscando compreender os impactos psíquicos que acometem os profissionais inseridos em ambientes de trabalho exigentes e adoecedores.

## II. Materiais E Métodos

A presente pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, de caráter descritivo, com o intuito de compreender, por meio da percepção dos sujeitos, a relação entre o trabalho contemporâneo e a síndrome de burnout. A escolha da metodologia qualitativa justifica-se pela natureza subjetiva do fenômeno investigado, que envolve sentimentos, experiências e vivências singulares relacionadas ao ambiente de trabalho (Lima et al., 2020; Lima; Domingues Junior; Gomes, 2023; Lima; Domingues Júnior; Silva, 2024; Lima; Domingues Júnior; Silva, 2024; Lima; Silva; Domingues Júnior, 2024).

A amostra foi composta por 13 profissionais atuantes em diferentes áreas, incluindo saúde, educação, administração, tecnologia da informação e setor jurídico. Os participantes foram selecionados por conveniência e acessibilidade, atendendo ao critério de estarem empregados em tempo integral há, no mínimo, dois anos, e apresentarem sinais ou queixas relacionadas ao esgotamento físico ou emocional no exercício de suas atividades.

Para a coleta de dados, foram realizadas entrevistas semiestruturadas, conduzidas de forma individual, com duração média de 45 minutos cada. As entrevistas foram realizadas de maneira remota, via videochamada, respeitando as normas éticas e a disponibilidade dos participantes. O roteiro das entrevistas abordou questões

relacionadas à rotina de trabalho, carga horária, relações interpessoais no ambiente laboral, percepção de cobrança, sintomas físicos e emocionais, e estratégias pessoais de enfrentamento.

### **III. Resultados E Discussões**

A análise das entrevistas com os 13 participantes revelou que a vivência do burnout está diretamente relacionada à estrutura organizacional e à cultura do trabalho contemporâneo. Desde o início das falas, percebeu-se que o excesso de demandas, a pressão por produtividade e a desvalorização do trabalhador são elementos recorrentes, atravessando diferentes áreas de atuação profissional. Os relatos sugerem que esses fatores não são pontuais ou isolados, mas sim sistemáticos, refletindo um modelo de trabalho que favorece o adoecimento emocional.

De forma quase unânime, os entrevistados relataram jornadas de trabalho extensas e não respeitadas pelas lideranças. O participante E01, que atua no setor financeiro, descreveu sua rotina como “intensamente opressora”, revelando que “mesmo após o expediente, o grupo de mensagens do trabalho continua ativo, cobrando resultados, planilhas, posicionamentos”. Esse depoimento aponta para a diluição do tempo pessoal, já que o trabalho atravessa as fronteiras do lar, impedindo o descanso e a desconexão. Essa percepção também foi reforçada pelo depoimento de E04, profissional da área da saúde: “chego a trabalhar 14 horas seguidas. Quando volto para casa, ainda tenho que estudar ou resolver pendências administrativas. Dormir virou um luxo.” Aqui, o relato ilustra um ciclo de desgaste que, para muitos, não é apenas temporário, mas permanente. O esgotamento físico é somado à sobrecarga cognitiva, o que contribui para o aparecimento de sintomas físicos como insônia, enxaqueca e taquicardia, conforme relatado.

A sensação de esgotamento emocional foi uma das mais citadas entre os respondentes. E08, educadora do ensino básico, relatou com tristeza: “eu amava ensinar, mas agora sinto um vazio. Entro em sala de aula e faço tudo no automático. Já pensei em desistir.” Este tipo de relato ilustra o segundo eixo da síndrome de burnout, que é a despersonalização: o profissional passa a se distanciar emocionalmente de suas atividades e das pessoas com quem se relaciona no trabalho.

A perda de sentido em relação ao trabalho apareceu em várias entrevistas. Para E06, engenheiro civil, “chega um ponto em que você não sabe mais por que está fazendo o que faz. Só continua porque precisa do salário”. Essa percepção remete à frustração com a carreira e ao desgaste existencial, o que demonstra que o burnout não se restringe a uma exaustão funcional, mas afeta profundamente a identidade e a autoestima do sujeito. As relações interpessoais também foram apontadas como desgastantes. E03, advogada, afirmou: “me sinto em constante competição com meus colegas. Não há espírito de equipe, cada um luta por si”. Já E11, gestor de TI, disse: “o ambiente é tóxico, repleto de fofocas e disputas. Já tive crises de ansiedade antes de reuniões”. Esses relatos indicam um ambiente de trabalho hostil, marcado pela insegurança, que contribui para o isolamento emocional e fragiliza as redes de apoio internas.

Além das relações conflituosas, a ausência de reconhecimento foi um aspecto marcante. Segundo E02, fisioterapeuta, “por mais que a gente se esforce, nunca é suficiente. É como se estivéssemos sempre em débito com a empresa”. A frustração com a falta de valorização do esforço contribui para o terceiro eixo do burnout: a sensação de baixa realização profissional. Esse sentimento, de que o trabalho não gera retorno positivo nem reconhecimento simbólico, é altamente desmotivador. A cobrança constante por resultados inatingíveis foi apontada como uma das maiores fontes de estresse. E05, coordenador comercial, revelou: “todo mês as metas aumentam. Mesmo quando superamos os números, já começam a cobrança do próximo mês. Nunca há pausa, nunca há comemoração.” Essa lógica de metas escalonadas e ininterruptas revela um ciclo de pressão permanente que não permite ao trabalhador a experiência de sucesso e superação. A tecnologia, inicialmente vista como aliada, foi apontada como um dos fatores que ampliam o adoecimento.

Vários entrevistados relataram que a conectividade permanente os impede de “desligar”. E09, assistente administrativo, comentou: “antes, quando saía do trabalho, o dia acabava. Agora, o celular toca à noite, de madrugada, feriado. Nunca sei quando estou de fato de folga.” Esse tipo de invasão tecnológica do tempo pessoal reforça a ideia de um trabalho contínuo, sem limites claros.

Alguns participantes relataram efeitos somáticos da sobrecarga emocional. E12, enfermeira, mencionou episódios recorrentes de crises de pânico, insônia e perda de apetite: “cheguei ao ponto de não conseguir entrar no hospital sem sentir tontura. Meu corpo começou a reagir antes de mim.” Esse relato reforça a compreensão do burnout como um fenômeno psicossomático, em que a mente e o corpo reagem às agressões do cotidiano profissional.

A pandemia de COVID-19 foi apontada por muitos como um marco agravante. Segundo E07, que trabalha com recursos humanos, “o trabalho remoto, que parecia libertador, na prática nos tornou ainda mais disponíveis. Perdemos completamente a noção de fim de expediente.” Isso evidencia que o teletrabalho, quando não mediado por políticas de autocuidado, pode se tornar um fator adicional de sobrecarga. Alguns profissionais relataram que buscaram apoio psicológico como forma de enfrentamento. E10, professora universitária,

afirmou: “a terapia foi fundamental para que eu não tivesse um colapso. Aprendi a estabelecer limites e dizer ‘não’.”

No entanto, também houve relatos como o de E13, recepcionista: “eu sei que preciso de ajuda, mas não tenho condições financeiras de pagar por um psicólogo”. Esses depoimentos revelam a desigualdade no acesso a serviços de saúde mental, o que limita estratégias de enfrentamento. A dificuldade em falar abertamente sobre o próprio sofrimento apareceu de forma significativa. Muitos demonstraram medo de serem julgados ou de sofrerem represálias. E06 contou: “no meu trabalho, quem fala que está cansado é rotulado de fraco ou preguiçoso. Então, a gente se cala.” O silêncio e a repressão emocional atuam como catalisadores do sofrimento psíquico, retardando o diagnóstico e a intervenção adequada.

Outro dado relevante foi a percepção de aprisionamento ao trabalho. E11 revelou: “já pensei em pedir demissão, mas tenho medo de não conseguir outro emprego. Fico aqui, adoecendo, porque não vejo saída.” Essa fala ilustra o que alguns estudiosos chamam de “síndrome da gaiola de ouro” – a permanência em um ambiente nocivo por medo da instabilidade econômica. Apesar das dificuldades, alguns entrevistados encontraram apoio em colegas. E02 relatou que “conversar com pessoas que passam pelas mesmas coisas ajuda a aliviar um pouco o peso”. Essa rede informal de apoio, embora limitada, pode servir como uma estratégia de resiliência, reduzindo os impactos do isolamento emocional.

A percepção de que o trabalho atual exige mais do que o ser humano pode oferecer apareceu em vários momentos. E08 foi enfática: “não somos máquinas. Mas é assim que nos tratam.” A desumanização do trabalhador é uma crítica recorrente e reflete a lógica instrumental das organizações, que priorizam resultados em detrimento das condições humanas de produção.

Alguns participantes apontaram soluções desejadas, como a implementação de programas de saúde mental, flexibilização de horários, redução de metas abusivas e treinamentos para lideranças mais empáticas. E03 sugeriu: “se as empresas investissem em escuta ativa e apoio emocional, muitos casos poderiam ser evitados.” Por fim, a análise das entrevistas demonstrou que a síndrome de burnout, embora vivenciada de maneira singular por cada profissional, apresenta um padrão coletivo de sofrimento: exaustão emocional, desvalorização profissional, tensão contínua e sensação de impotência. Os relatos revelam que o problema não está no trabalhador individualmente, mas na estrutura organizacional que o adoeece.

#### IV. Conclusão

A pesquisa demonstrou que a síndrome de burnout está intrinsecamente ligada ao modelo de trabalho contemporâneo, caracterizado por exigências excessivas, competitividade, metas inatingíveis e uma cultura que valoriza mais o desempenho do que o bem-estar. Os relatos dos participantes evidenciaram sintomas emocionais, físicos e comportamentais que refletem um processo contínuo de desgaste profissional.

As entrevistas permitiram compreender que a sobrecarga de tarefas, a falta de reconhecimento e as lideranças desumanizadas são fatores recorrentes no cotidiano dos profissionais, contribuindo para o adoecimento mental e a desmotivação. Além disso, a dificuldade de separar vida pessoal e profissional, agravada pelo uso intensivo de tecnologias, intensifica a sensação de aprisionamento ao trabalho.

Conclui-se que a síndrome de burnout não deve ser vista apenas como uma condição individual, mas como uma consequência direta de um sistema organizacional falho, que exige mudanças estruturais. É imprescindível que empresas e instituições adotem políticas de cuidado com a saúde mental, promovam ambientes mais acolhedores e respeitem os limites humanos. Portanto, é necessário repensar a forma como o trabalho é organizado e valorizar o equilíbrio entre produtividade e qualidade de vida, garantindo condições mais saudáveis e sustentáveis para os profissionais e para a sociedade como um todo.

#### Referências

- [1] Lima, L. A. O. Et Al. Quality Of Life At Work In A Ready Care Unit In Brazil During The Covid-19 Pandemic. International Journal Of Research -Granthaalayah, [S. L.], V. 8, N. 9, P. 318-327, 2020. Doi: <https://doi.org/10.29121/Granthaalayah.V8.I9.2020.1243>
- [2] Lima, L. A. O.; Domingues Junior, Gomes, O. V. O. Saúde Mental E Esgotamento Profissional: Um Estudo Qualitativo Sobre Os Fatores Associados À Síndrome De Burnout Entre Profissionais Da Saúde. Boletim De Conjuntura Boca, 2023. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.10198981>
- [3] Lima, L. A. O., Domingues Júnior, P. L., & Silva, L. L. (2024). Estresse Ocupacional Em Período Pandêmico E As Relações Existentes Com Os Acidentes Laborais: Estudo De Caso Em Uma Indústria Alimentícia. Rgo - Revista Gestão Organizacional, 17(1), 34-47. <http://dx.doi.org/10.22277/Rgo.V17i1.7484>
- [4] Lima, L. A. O.; Domingues, P. L.; Silva, R. T. . Applicability Of The Servqual Scale For Analyzing The Perceived Quality Of Public Health Services During The Covid-19 Pandemic In The Municipality Of Três Rios/Rj, Brazil. International Journal Of Managerial Studies And Research (Ijmsr), V. 12, P. 17-18, 2024. <https://doi.org/10.20431/2349-0349.1208003>
- [5] Lima, L. A. O.; Silva, L. L.; Domingues Júnior, P. L. Qualidade De Vida No Trabalho Segundo As Percepções Dos Funcionários Públicos De Uma Unidade Básica De Saúde (Ubs). Revista De Carreiras E Pessoas, V. 14, P. 346-359, 2024. <https://doi.org/10.23925/Recape.V14i2.60020>
- [6] Massa, L. D. B. Et Al. Síndrome De Burnout Em Professores Universitários. Revista De Terapia Ocupacional Da Universidade De São Paulo, V. 27, N. 2, 2016.

- [7] Maslach, C.; Leiter, M. P. Understanding The Burnout Experience: Recent Research And Its Implications For Psychiatry. *World Psychiatry.*, 15(2):103-11, 2016.
- [8] Melo, L. P. Et Al. Estratégias De Enfrentamento (Coping) Em Trabalhadores: Revisão Sistemática Da Literatura Nacional. *Arquivos Brasileiros De Psicologia*, Rio De Janeiro, 68 (3): 125-144, 2016.
- [9] Nascimento, E. M.; Garcia, M. C.; Cornacchione, E. Saúde Mental Dos Professores De Ciências Contábeis: O Uso De Estratégias De Enfrentamento Do Estresse. *R. Cont. Fin. – Usp, São Paulo*, V. 33, N. 88, P. 150-166, Jan./Abr., 2022.
- [10] Pêgo, F. P. L.; Pêgo, D. R. Síndrome De Burnout. *Rev. Bras. Med. Trab.*, 14(2):171-6, 2016.