

## Síndrome de burnout ou síndrome do esgotamento profissional: uma revisão bibliográfica

Gabriel Freire Roseno<sup>1</sup>, Ketilin Sousa Aquino de Melo<sup>1</sup>, Laís Luísa de Lima Ramos Ferreira<sup>1</sup>, Ana Cláudia Souza Lins<sup>2</sup>, Andrezza Paula Silva Lima<sup>2</sup>, Anna Valeria Moreira Santana de Melo<sup>2</sup>, Aparecida Regina Bezerra<sup>2</sup>, Danielle Christine Othon<sup>2</sup>, Deréck Kássio Ferreira Pereira<sup>2</sup>, Diego Leonel Alves de Sá<sup>2</sup>, Emanuel Lima Xavier<sup>2</sup>, Horison Lopes de Oliveira<sup>2</sup>, Jefferson da Silva Santos<sup>2</sup>, Jorge Gomes da Silva Sobrinho<sup>2</sup>, José Cleberson de Freitas Silva<sup>2</sup>, Kalhil Gibram Melo de Lucena<sup>2</sup>, Paula Rios Pinto da Silva Rego<sup>2</sup>, Paulo Icaro de Sales Freitas<sup>2</sup>, Rodrigo Maia Pimentel<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Graduação em Administração, Centro Universitário Brasileiro, Brasil

<sup>2</sup>Professor do Centro Universitário Brasileiro, Brasil

<sup>3</sup>Mestre em Tecnologia Ambiental pelo Instituto de Tecnologia de Pernambuco, Brasil. (\*Autor correspondente: rodrigo.maia@grupounibra.com)

*Histórico do Artigo:* Submetido em: 25/11/2024 – Revisado em: 04/01/2025 – Aceito em: 12/01/2025

### RESUMO

A síndrome de burnout é caracterizada como uma doença psicossocial laboral, que acontece em um grande efeito de constante estresse no ambiente de trabalho, é uma situação de esgotamento físico e mental quando colaboradores não mais conseguem realizar suas tarefas, e tem implicações negativas em sua vida pessoal. Tal patologia vem sendo investigada por pesquisas da área de administração. Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo realizar o mapeamento das discussões acadêmicas da área da administração sobre a síndrome de burnout. Assim, foram coletados 33 artigos publicados entre julho de 2017 a julho de 2024, tais artigos foram analisados quando se encontrou quatro principais temáticas discutidas neste estudo: impactos da Síndrome de Burnout em Profissionais de Saúde, Burnout no Contexto Acadêmico, Burnout no Contexto Organizacional e o Assédio Moral e a Violência no Trabalho. Por fim, o presente estudo confirma a validade de investigar a síndrome de burnout para a área da administração e compreender suas possíveis repercussões e consequências para gestores de empresas.

**Palavras-Chaves:** Síndrome de burnout. Revisão bibliográfica. Gestão de pessoas. Burnout.

### Burnout syndrome or professional exhaustion syndrome: a literature review

### ABSTRACT

Burnout syndrome is characterized as a psychosocial occupational disease that occurs due to the great effect of constant stress in the work environment. It is a situation of physical and mental exhaustion when employees are no longer able to perform their tasks, and has negative implications for their personal lives. This pathology has been investigated by research in the area of administration. In this sense, the present study aimed to map academic discussions in the area of administration about burnout syndrome. Thus, 33 articles published between July 2017 and July 2024 were collected. These articles were analyzed when four main themes discussed in this study were found: impacts of burnout syndrome on health professionals, burnout in the academic context, burnout in the organizational context, and moral harassment and violence at work. Finally, the present study confirms the validity of investigating burnout syndrome for the area of administration and understanding its possible repercussions and consequences for company managers.

**Keywords:** Burnout syndrome. Bibliographic review. People management. Burnout.

## 1. Introdução

Roseno, GF et al. Síndrome de burnout ou síndrome do esgotamento profissional: uma revisão bibliográfica. *Revista Universitária Brasileira*. 2025; 3(1):50–62.



A gestão de pessoas é uma área muito válida para a administração pois permite otimizar a produtividade de uma organização quando motiva os colaboradores, apesar de ser uma área de conhecimento datada desde a década de 60, tem apresentado diversas expansões principalmente no que tange sobre a questão da qualidade de vida profissional. A qualidade de vida profissional é uma temática que busca entender como os gestores podem e devem motivar e destacar formas de melhorar o ambiente de trabalho, seja no sentido estrutural, no sentido afetivo ou interpessoal (Ribeiro,2019).

A qualidade de vida do indivíduo tem grandes impactos como nos aspectos pessoais e familiares, como por exemplo, idade, estado civil, família e no ambiente de trabalho. Dentre as formas mais recentes de repensar a qualidade de vida profissional vem se destacando as tratativas que buscam prevenir doenças relacionadas às atividades laborais, tal temática vem sendo indicada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma forma de melhorar o mundo, em 2019 este mesmo órgão (OMS) incluiu no seu rol de doenças laborais a “síndrome de burnout” (Oliveira, Antonelli e Portulhak, 2021).

Tal síndrome se trata de uma situação de esgotamento físico e mental quando colaboradores não mais conseguem realizar suas tarefas, e tem implicações negativas em sua vida pessoal. A síndrome de burnout apesar de ter sido incluída na OMS só em 2019 já vinha sendo investigada desde 1974, quando percebeu-se. Exaustão emocional é uma situação onde o indivíduo se sente cansado fisicamente como também mentalmente; a despersonalização é entendida como um sentimento de apatia em relação às pessoas, uma visão distorcida do mundo que pode ocasionar distanciamento do ambiente de trabalho; a falta de realização pessoal dar-se por insatisfação em relação ao trabalho (Daniele e Ilse, 2017).

A síndrome de burnout é entendida como um modo progressivo e cumulativo, podendo se manifestar de formas de intensidade e recorrência da síndrome de burnout na área de trabalho. A síndrome de burnout pode ser caracterizada por várias desordens tanto psicológicas como físicas, tendo em vista uma respeitável carga de trabalho, tendo ligação direta com o estresse (Galvão, 2017).

Diante do que foi exposto, o presente estudo tem como objetivo realizar um mapeamento das discussões acadêmicas sobre a síndrome de burnout, de modo a contribuir para a prevenção de doenças laborais que permitam o aumento da produtividade nas organizações. Logo, o presente estudo visa estabelecer contribuições, esclarecimentos e sistematizar formas de compreender melhor a síndrome de burnout de modo a evitá-la no ambiente organizacional como um todo.

## **2. Referencial teórico**

### *2.1. Gestão de pessoas para prevenção de doenças laborais*

A gestão de pessoas é uma das áreas da administração crucial e tradicionais que busca otimizar a forma como os colaboradores e a organização lidam e interagem. Dentre os temas possíveis para estudar a gestão de pessoas são muito conhecidos os de treinamento, seleção, recrutamento e avaliação, porém, um deles tem se destacado muito ultimamente quando se fala na tentativa de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores (Tuabe e Carlotto, 2022).

A Qualidade de vida do trabalhador é influenciada por vários fatores, sendo alguns deles pessoais ou familiares, como por exemplo, idade, estado civil, relacionamento familiar, sexo, além de fatores laborais, como profissão e/ou remuneração (Oliveira; Antonelli e Portulhak, 2021). Uma das atividades que fazem parte da rotina humana é o trabalho, e através dele, o homem constrói a si mesmo e o mundo, com suas características próprias. A realização do trabalho é possível ser previamente entendida como estimulante, porém, muitas vezes ainda é entendida como uma dificuldade e assim, desencadeando adoecimento e sofrimento, não somente pelas atividades realizadas, mas também pelo clima emocional e organizacional que advém do ambiente do trabalho (Ribeiro, 2019).

Dessa forma, objetivando o bem-estar dos trabalhadores, vem sendo realizados diversos estudos sobre e qualidade de vida dos mesmos, como também sobre o tema burnout. Vale ressaltar que, quando se objetiva qualidade de vida para o trabalhador está tão somente somando com a qualidade dos serviços que serão prestados pelo mesmo em benefício da organização. Sendo assim, trabalhadores insatisfeitos não prestarão serviços com qualidade, conseqüentemente prejudicando a si mesmo, e também a organização, não entregando os serviços de forma eficiente aos clientes (Antonelli, 2021).

A atividade laboral vem aos poucos tendo um grande espaço na vida dos indivíduos. Desde A Revolução Industrial, houve no trabalho desempenho crucial na vivência humana. A grande necessidade de chegar em um bom resultado e barreiras que se pode realçar no mercado são uma das grandes razões que pode levar o indivíduo a atingir mais tempo e um grande desenvolvimento no ambiente de trabalho (Oliveira e Portulhak, 2021).

Em função disso, a importância de prover um ambiente de trabalho que possa ser não somente confortável, mas também respeitoso e harmônico, se tornou de extrema prioridade para contribuir com a melhora da qualidade de vida dos trabalhadores em uma organização. Colocando como princípio que a contribuição dos indivíduos é de grande importância para melhoria de resultados nas respectivas organizações (Cabral, 2017).

É de grande importância que as empresas tenham estratégias de prevenção e de como lidar com os grandes efeitos da síndrome de burnout, tendo em vista de minimizar os impactos e estimular um ambiente de trabalho mais sadio. Essas dimensões estabelecem uma boa cultura organizacional de apoio, disponibilização de programas de conforto, preparar os indivíduos em uma gestão de tempo e stress. Ao absorver origens e efeitos do burnout e ter ações proativas, podem melhorar a qualidade de vida do indivíduo, como também conduzir a execução de produção e satisfação do ambiente de trabalho em longo prazo (Molina e Sela, 2020).

Dentre as formas de melhorar a qualidade de vida do trabalhador vem sendo discutido nos últimos anos (começo da década de 2020), principalmente a questão da prevenção ao esgotamento mental dos colaboradores, nos quais o fenômeno da síndrome de burnout aparece como fundamental (Bernd e Beuren, 2017).

## 2.2. Síndrome de burnout

A síndrome de burnout é caracterizada como uma doença psicossocial laboral, que acontece em um grande efeito de constante estresse no ambiente de trabalho. Tal temática é importante ser abordada pela administração como também pela gestão de pessoas pois afeta a satisfação, o bem-estar e a produtividade dos funcionários (Pinho e Mattos, 2018).

Estudos sobre o burnout viabilizam aos gestores ideias para que eles incrementem e implementem estratégias preventivas contra o esgotamento em seus ambientes e conseqüentemente a geração de um ambiente saudável para o desenvolvimento do trabalho, reduzindo assim a rotatividade e a ausência. O burnout sendo compreendido permite que sejam identificados os fatores que contribuem para o estresse, gerando um suporte e uma intervenção adequada (Ciribeli; Camelo e Maciel, 2022).

O termo “burnout” possui origem da língua inglesa, traduzido como o termo “queimar-se”. O histórico da síndrome de burnout deu origem em meados de 1970 e 1974, através do psicólogo Herbert Freudenberger sendo o pioneiro a utilizar o termo “burnout” na intenção de relatar as causas e efeitos deste esgotamento no local de trabalho. Baseado na pesquisa da psicóloga Christina Maslach, o burnout foi caracterizado em três níveis principais: exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de falta de realização pessoal (Marques L; Honório e Marques A, 2020).

Exaustão emocional é uma situação em que o indivíduo se sente cansado fisicamente como também mentalmente; a despersonalização é entendida como um sentimento de apatia em relação às pessoas, uma visão distorcida do mundo que pode ocasionar distanciamento do ambiente de trabalho; a falta de realização pessoal

dar-se por insatisfação em relação ao trabalho. Os ambientes de trabalho com situações estressantes favorecem o surgimento da síndrome, afetando o desempenho da organização e o comportamento dos indivíduos (Daniele e Ilse, 2017).

A síndrome de burnout é uma desordem psíquica causada pela exposição do indivíduo a ambientes e situações de opressão ou estressantes, que leva ao desgaste conforme o tempo passa, a síndrome não só acomete trabalhadores que operam diretamente com pessoas em seu ambiente de trabalho, com também aflige em qualquer ramo que esses indivíduos operam (Ciribeli; Diniz e Inácio 2021).

Essa desordem pode ocorrer em função de condutas abusivas ou ambientes de trabalho desgastantes, causando sobrecarga mental e por vezes físicas em consequência de atividades trabalhistas prestadas, a falta de oportunidades de crescimento profissional ou metas impossíveis (Guenette e Smith, 2018). A síndrome de burnout torna os indivíduos negativos, resistentes a mudanças e teimosos. Causando cefaleia recorrente (dor de cabeça), distúrbios gastrointestinais, diminuição de peso, ausência de sono e dispnéia (falta de ar), a síndrome de burnout é uma condição relativa a um excesso de demandas no ambiente de trabalho, como também de uma carga horária excessiva de produção e disponibilidade do profissional ao trabalho (Lima et al., 2021).

Baseado nas pesquisas disponíveis pode se notar que os índices de casos de burnout são mais recorrentes em mulheres, isto porque num modo geral as mesmas possuem rotinas extremamente estressantes, alto índice de cobranças por resultados imediatos e uma necessidade de alcançar uma suposta perfeição (Galvão, 2017).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) caracteriza a síndrome do burnout como uma doença e como um grande fenômeno ocupacional, de acordo com a descrição na Classificação Internacional de Doenças (CID-11). A OMS, a síndrome de burnout é definida como um "fenômeno ocupacional" e não apenas um estado clínico definido por uma "sensação de exaustão, negativismo em relação ao ambiente de trabalho, e consequentemente diminuição da eficiência profissional" (Organização Mundial da Saúde, 2019).

### 3. Procedimentos metodológicos

Para a confecção do presente estudo, adotou-se a metodologia com a abordagem qualitativa, tal qual é baseada no critério de coleta de dados não numéricos, a abordagem qualitativa analisa e compreende a definição que pessoas associam a uma questão social ou humana. O procedimento inclui questionamentos e etapas que surgem, a coleta de informações em ambientes naturais e uma análise dedutiva dos dados (Creswell, 2021).

Dentre as opções da pesquisa qualitativa foi adotado o método de revisão bibliográfica que é caracterizado por ser uma abordagem metódica e abrangente para a análise de estudos científicos sobre um determinado tema. A revisão sistemática orienta-se por uma metodologia severa, que engloba o conceito de uma pesquisa de fácil entendimento, e a seleção baseada em critérios dos estudos a serem inseridos, a análise da qualidade dos conhecimentos inseridos e a síntese dos resultados de modo claro e objetivo (Kitchenham, 2004; Santos et al., 2023).

O projeto iniciou-se definindo o objetivo do trabalho, utilizando a palavra-chave como objeto de pesquisa nas bases de dados disponíveis. Foi escolhido como base de dados a plataforma Scientific Periodicals Electronic Library (SPELL), sendo composta por dados mais inclusivos. Essa ferramenta exerce um papel fundamental na propagação de estudos científicos, com foco voltado para as áreas de administração, contabilidade e correlatas. Essa plataforma possibilita o acesso gratuito a diversos textos científicos, possibilitando que usuários tenham acesso a conteúdo excelentes (Soares, Picolli e Casagrande, 2018).

O corpus da pesquisa será organizado como uma revisão bibliográfica, a pesquisa foi realizada entre o período de julho de 2017 a julho de 2024, nas bases de dados já mencionadas anteriormente. Sendo a palavra-chave "burnout".

**Figura 1** – Etapas de coleta de dados  
 Figure 1 – Data collection stages



Fonte: Elaborado pelos autores  
 Source: Elaborated by the authors

De acordo com a Figura 1 como primeira rodada para coleta de dados foi utilizada a ferramenta “resumo” na plataforma (SPELL) quando foi citada a palavra-chave “burnout” encontrou-se inicialmente 81 artigos, para transformar em mais atualizados recorreu se ao critério da tempestividade quando optou-se pelo período de julho de 2017 até julho de 2024 quando foram encontrados 42 artigos, optou-se por utilizar os filtros área de conhecimento sendo, “administração” e o de idioma sendo, “português”, resultando em 35 artigos, todos foram baixados, arquivados, organizados por ano, e lidos os resumos.

Durante essa leitura verificou-se que 2 dos artigos não eram válidos para o presente trabalho, totalizando 33 artigos considerados válidos para realização da presente pesquisa. Logo, é válido indicar que todos os 33 artigos foram lidos de maneira minuciosa de modo a estabelecer uma discussão sobre a temática explorada, neste sentido o próximo capítulo vai trazer tal discussão categorizando esses estudos em sub tópicos.

#### 4. Resultados e Discussão

O estudo foi categorizado em 4 (quatro) subcapítulos sendo eles: Impactos da Síndrome de Burnout em Profissionais de Saúde, Burnout no Contexto Acadêmico, Burnout no Contexto Organizacional e Assédio Moral e Violência no Trabalho.

##### 4.1 Impactos da Síndrome de Burnout em Profissionais de Saúde

Em uma análise detalhada dos artigos conforme foi observado que 7 (sete) deles abordam a metodologia do impacto da síndrome de burnout em profissionais da área de saúde, como também as consequências e efeitos na vida profissional dos mesmos, em sequência serão discutidos os fatores em questão (Colomby et al., 2024).

No trabalho de Moreira e Honório (2022) foi explorado como a síndrome de burnout afeta os profissionais que trabalham em áreas emergenciais, mostrando que esses enfermeiros passam por essa síndrome em função de extremo estresse em lidar com a vida de outras pessoas e também pela rotina intensa de trabalho, em resultado disso há uma propensão maior no despertar da síndrome de burnout.

Conforme Lima et al. (2020) altos níveis de estresse, exposição a alta tensão emocional, falta de resistência psicológica e escassez de programas de apoio são fatores que contribuem para esse esgotamento. Eles identificam que apoio psicológico e hardiness (resistência psicológica), são formas de aliviar os efeitos do burnout e promover adaptação em condições de trabalho desafiadoras.

Segundo Marques e Honório (2020) a falta de recursos adequados, como também a escassa ajuda psicológica que tem sido ofertada aos trabalhadores da saúde são os fatores prevalentes nos casos de burnout, esse cenário vem favorecendo os sintomas da doença, como baixa produtividade, baixa qualidade no serviço prestado e assim o adoecimento físico como também mental. A redução do estresse ocupacional como também a criação de um ambiente de trabalho harmonioso pode se dar com a implementação de intervenções psicológicas e corporativas para benefício dos funcionários como também para a organização.

De forma similar, Falce et al. (2023) relatam que com o ambiente organizacional intensamente competitivo leva a um estresse mental de seus colaboradores, com isso ocasionando inúmeros problemas de saúde, como a síndrome de burnout em função do desgaste mental e físico derivado do trabalho.

Paralelamente, Vargas e Maciel (2022) relatam as consequências da pandemia da COVID-19 em relação à síndrome de burnout em servidores públicos, acometidos pelas altas exigências de trabalho. Neste sentido Moura, Furtado e Sobral (2020) dizem que a Covid-19 aumentou significativamente a incidência de

burnout. Eles ressaltam que se existir uma boa relação entre líder e membros (LMX) haverá uma redução nos casos de burnout.

Adicionalmente Martins et al. (2018) teve ideias de mindfulness (método de concentrar-se completamente no presente) na circunstância hospitalar com a intenção de preparar os profissionais de saúde na gestão de problemas e controle emocional. Indica-se a realização de ideias de abordagens criativas e eficazes para enfrentar momentos de grande estresse. São estudadas intervenções apoiadas em mindfulness, ajustadas para exercer as demandas do ambiente hospitalar.

Baseado nos artigos pode-se observar que a síndrome de burnout afeta consideravelmente os profissionais da área da saúde, principalmente os atuantes em emergências. A síndrome de burnout tem como principais efeitos a baixa produtividade, atendimento com baixa qualidade, bem como adoecimento mental e físico. Sugere-se que sejam implementadas medidas de apoio psicológico, como por exemplo programas de hardiness, mindfulness, e melhoria nas relações entre líderes e liderados, podendo assim, aliviar os efeitos do burnout. É indispensável intervenções corporativas com foco voltado para criação de um ambiente de trabalho harmonioso para o bem-estar dos profissionais da saúde.

#### *4.2 Burnout no contexto acadêmico*

Nesta subseção estão os 9 (nove) artigos que abordam o burnout no contexto acadêmico, levando em consideração que a incidência desta patologia no meio educacional tem elevados índices (Bastos et al. 2017). De acordo com Molina e Sela (2020) em meio ao público jovem existe uma maior prevalência do burnout, prejudicando significativamente a produtividade dos mesmos, como também a saúde física e mental, os principais fatores têm sido cargas horárias excessivas e uma pressão constante por resultados, pontuam também que existe uma grande necessidade da implantação de medidas preventivas e eficazes, como auxílio

psicológico e estratégias de gestão para a criação de um ambiente saudável, reduzindo assim a incidência dos casos.

Para Lima et al. (2021) a ansiedade e o burnout afetam significativamente o desempenho acadêmico. Perfeccionismo, pressão para sucesso e características pessoais são fatores predominantes para o desenvolvimento desta patologia. Existe uma grande necessidade de estratégias focadas em equilibrar vida pessoal e vida acadêmica, como também a prática do autocuidado, sendo indispensável um suporte psicológico.

Assim, Ceribeli e Camêlo (2022) destacam alguns aspectos que são fatores causadores da exaustão emocional em estudantes, dentre eles são apontados a expectativa com seu futuro no mercado, aumento das atividades extracurriculares e o excesso na carga horária em suas disciplinas.

No entanto, Lima e Moraes (2023) demonstram o burnout em função do estudo a distância acarretando a uma autorregulação em relação ao ensino, levando a inúmeras preocupações, assim como desafios, ocasionando um aumento excessivo de estresse e exaustão.

Adicionalmente, Nassar et al. (2018) ressaltam que a exaustão pode aumentar as chances de pensamentos suicidas. O estudo foi dirigido com o foco em estudar as descobertas científicas que buscam diminuir a síndrome de burnout em estudantes e profissionais.

Suplementarmente Bastos et al. (2017) argumentaram sobre o objetivo de investigar a forma como os estudantes podem lidar com o sofrimento e estresse na área acadêmica usando ideias defensivas. Tendo em vista que uns estudantes tiveram como destaques sinais da síndrome de burnout por causa do sofrimento, outros estudantes tiveram um progresso em defesas que se mostraram eficazes. Os indivíduos que possuíam o sofrimento com uma relação de algo natural na área acadêmica, demonstraram uma grande incidência de sintomas de burnout. A carga de trabalho foi revelada como a principal causa por trás das estratégias defensivas.

Por conseguinte, para Pinho e Mattos (2018), essa síndrome é uma doença psicossocial causada pelo excesso de vários fatores estressantes no ambiente acadêmico e também no ambiente de trabalho. Indivíduos que têm uma ligação direta com pessoas, ou seja, que lidam com pessoas constantemente, como por exemplo, professores, diretores, coordenadores, estudantes e psicólogos, são os que mais são afetados por essa síndrome. É crucial estudar novas ideias de gestão para ter um ambiente mais agradável para todos. É extremamente importante reparar que a síndrome de esgotamento e o estresse ocupacional, têm relação direta com o trabalho e o estudo.

Assim, Ferreira et al. (2022) relatam que a atividade demandada aos professores determina o nível de burnout que afetam esses indivíduos, dentre as atividades que mais afetam a saúde dos profissionais é a carga horária que é dedicada a pesquisa, também um fato que tem um maior peso nessa balança é a idade do professor, quanto mais novo ele é, mais afetado o indivíduo fica.

Dessa forma, Pimenta et al. (2021) indicam que intervenções são necessárias no que tange a melhorar a qualidade do ensino, isto é, implementação de recursos adequados e carga horária bem estabelecida em benefício da organização e do colaborador, tendo em vista existir um alto índice de incidência do burnout no meio educacional, recomendam que sejam implementadas práticas e políticas visando o aumento de bem estar e a redução do estresse.

O estudo descreve como a síndrome de burnout prejudica a vida acadêmica, afetando consideravelmente os estudantes e os profissionais da educação. Os seus principais efeitos contêm momentos estressantes, buscas por resultados perfeitos, atividades extracurriculares e também o desafio do ensino a distância. A exaustão emocional pode levar a pensamentos suicidas e doenças mentais graves. Portanto, é necessária a implementação de estratégias de gestão focadas na diminuição da incidência de casos no meio educacional em benefício dos estudantes e dos colaboradores.

#### *4.3 Burnout no contexto organizacional*

Com base nos dados da (Tabela 1) apresentados anteriormente observa-se que 16 (dezesesseis) autores abordam o burnout no contexto organizacional. Ao decorrer desta subseção serão apresentados os artigos relacionados a este tema, tendo em vista que a síndrome de burnout é uma realidade presente no meio corporativo (Coletta e Berlato, 2020).

Conforme, Ceribeli et al. (2021) abordam o comportamento de cidadania organizacional, que é uma escolha individual de cada indivíduo, em exercer atividades que não estejam em suas tarefas corriqueiras como intenção de contribuir com a execução de tarefas da organização, essa entrega pode levar a exaustão emocional levando assim ao burnout quando o interesse do funcionário não se alinha a liderança ou a organização. Assim, Colomby et al. (2024) abordam o impacto do trabalho na vida dos indivíduos, como as atividades exaustivas podem proporcionar ao indivíduo um meio de subsistência, mas, em contrapartida traz ao mesmo um dano à saúde, como por exemplo: exaustão mental, física, ansiedade e depressão.

Adicionalmente, Cabral et al. (2017) afirmam que o sentido do trabalho é de extrema importância tanto para a empresa quanto para o profissional, com o foco de criar uma área de trabalho saudável. Para os bancários, destacaram que o sofrimento psicológico está ligado diretamente ao esgotamento profissional, estresse e depressão. Tendo em vista atender as demandas individuais, é de grande valia considerar a motivação como um elemento de suma importância. Contudo, teve como resultado que os bancários demonstraram índices práticos de motivação e comprometimento.

De acordo Bernd e Beuren (2017) os ambientes de trabalho com bastante estresse envolvido, podem ocasionar desenvolvimento da síndrome de burnout, afetando o comportamento dos profissionais e o desempenho na organizacional. Um estudo recente mostrou o nível da síndrome em auditores internos, tendo como destaque os principais sintomas como, exaustão emocional, despersonalização e baixa realização. Contudo, teve como resultado que os auditores sofrem mais exaustão emocional e despersonalização e não tem interferência na realização profissional em situações de sofrimento ou estresse. Tendo em vista que isso pode levar ao esgotamento ou demissão do profissional.

Para Ribeiro (2019) a gestão de recursos humanos é um instrumento inovador no contexto da síndrome de burnout, que causa complicações de saúde física e mental dos profissionais. A diminuição na produtividade e um ambiente de trabalho negativo são efeitos desse estado. É crucial que as empresas diminuam o sofrimento no ambiente laboral com a intenção de proporcionar saúde e executar suas responsabilidades sociais. A síndrome de burnout, tem impactos na saúde mental e física dos profissionais, tendo como resultado despersonalização e exaustão.

Contudo, Taube e Carlotto (2022) analisam o impacto da liderança em relação ao burnout, demonstrando que a liderança tem um papel importante tanto na prevenção como na causa da síndrome, como por exemplo: líderes esgotados podem gerar um ambiente de trabalho estressante, levando assim seus subordinados a um colapso mental e desgaste profissional e como consequência um ciclo vicioso. Assim, Bernd e Beuren (2021) concluem que uma perspectiva positiva da justiça organizacional é indispensável para a criação de um ambiente de trabalho harmonioso e positivo, isto porque os altos níveis de burnout podem estar associados a injustiças organizacionais.

De acordo com Molina e Sela (2020) em meio ao público jovem existe uma maior prevalência do burnout, prejudicando significativamente a produtividade dos mesmos, como também a saúde física e mental, os principais fatores têm sido cargas horárias excessivas e uma pressão constante por resultados, pontuam também que existe uma grande necessidade da implantação de medidas preventivas e eficazes, como auxílio psicológico e estratégias de gestão para a criação de um ambiente saudável, reduzindo assim a incidência dos casos.

Nesse sentido, Paula e Cappelozza (2021) apontaram em seu estudo que o uso intenso da tecnologia é um dos fatores que contribuem significativamente para o desenvolvimento da síndrome de burnout e a instabilidade emocional (neuroticismo). Prezando pelo bem estar corporativo sugerem que sejam



implementadas estratégias gerenciais voltadas para a redução da instabilidade emocional e consequentemente redução do burnout nas organizações.

Dessa forma, Obregon et al. (2021) diz que o engajamento no trabalho está totalmente associado ao burnout, pois, se um colaborador tem sintomas da doença logo apresenta redução na produtividade, ou seja, quanto maior o engajamento, menor a presença do burnout. Recomendam que as organizações invistam em estratégias para aumentar o engajamento no trabalho e assim reduzir o burnout.

Por sua vez Coletta e Berlato (2020) destacam que condições insalubres de trabalho, falta de reconhecimento e pressão constante são fatores determinantes para essa patologia, afirmam que reconhecer e abordar esses fatores é de suma importância para prevenir o desenvolvimento do burnout, melhorando assim a qualidade de vida e a produtividade dos trabalhadores. Além disso, sugerem que sejam implantadas políticas de saúde com o foco voltado para um ambiente de trabalho equilibrado e assim proporcionar bem-estar aos integrantes da organização.

Por conseguinte Corrêa et al. (2019) destacam em seu estudo a perspectiva dos servidores penitenciários do estado do Rio Grande do Sul, verificam a ligação entre o ambiente de trabalho saudável e a síndrome de burnout entre os colaboradores penitenciários. Foi analisado que o conforto do trabalho tem uma presença parcial, sem muitos sinais de estresse. Com isso, destacaram que a cautela com a síndrome do burnout está ligada a uma qualidade do trabalho, contudo a manifestação dos sintomas em um profissional não implica que os demais tenham também.

Complementarmente, Blulm e Lacruz (2022) abordam o burnout no aspecto da religiosidade, tendo uma linha tênue entre o impacto negativo do chamado religioso e a síndrome, em função da responsabilidade que o acompanha e o prazer na realização de seu dever na igreja também dando sentido aos sofrimentos que passam a ter um significado, proporcionando um sentido ao seu trabalho.

Adicionalmente, Oliveira, Antonelli e Portulhak (2021) concluem que altos níveis de estresse, pressão constante e sobrecarga de trabalho são fatores de desenvolvimento da burnout, recomendam que sejam implementadas práticas de gestão que visem qualidade de vida profissional e um equilíbrio entre vida pessoal e o trabalho, reduzindo assim as fontes de estresse.

Para Pinho e Mattos (2018) através de seu estudo, obtiveram conhecimento que profissionais com sintomas da síndrome de esgotamento profissional tiveram altos níveis de esgotamento emocional e pouca satisfação pessoal, ao mesmo tempo que, aquelas que são identificadas como produtivas no trabalho demonstram pouco índices dessas características.

Dessa forma, Galvão (2017) descreve que a síndrome de burnout é caracterizada como um processo gradual e cumulativo podendo surgir ou manifestar de várias formas de intensidade e repetição de sofrimento no ambiente de trabalho. A síndrome de burnout é definida por desordens psicológicas e físicas tendo em vista uma respeitável carga de trabalho, estando diretamente ligada ao estresse. O estudo apontou que os indivíduos da área contábil são impactados por essa síndrome, com uma prevalência maior entre as mulheres.

Com várias descrições e informações pode-se destacar que o ambiente organizacional com repetição de momentos de estresse e sofrimento podem levar o profissional ao extremo estresse. A síndrome de burnout é uma realidade que tem gerado preocupação no contexto organizacional, estudos revelam a importância da justiça organizacional, liderança eficaz e o engajamento no trabalho como forma de prevenção do burnout. É indispensável que tenha uma gestão disposta a elaborar estratégias focadas em melhoria nas políticas de saúde e oferecer um suporte psicológico, com o foco em estabelecer um equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, para melhorar a qualidade de vida e o desempenho dos profissionais no ambiente corporativo.

#### *4.4 Assédio moral e violência no trabalho*

De acordo com a (Tabela 1) mencionada anteriormente pode-se observar que 2 (dois) dos autores abordam o tema assédio moral e violência no trabalho. É de suma importância observar que este assunto tem

ligação direta com os casos de burnout, isto porque afeta diretamente a saúde mental e física do indivíduo que o sofre, ocasionando assim maiores aumentos nos índices apresentados (Calvoso, 2019).

Conforme, Miranda, Morais e Melo (2022) caracterizam o assédio moral como uma violação intencional, psicológica e por vezes sutil e astuciosa, podendo ser prolongado e frequente. E essa prática ocorre em variados ambientes incluindo o trabalho, ou seja, esse ato ocorre em sua maioria onde os subordinados são assediados pelos seus superiores, tendo como consequência burnout, ansiedade, depressão e transtornos de pânico.

Por conseguinte, Calvoso e Silva (2019) definem que o assédio moral no ambiente de trabalho pode ocasionar várias consequências para a saúde dos indivíduos, tais como ataques cardíacos, quadros depressivos e a síndrome de burnout. Um dos exemplos é que tal prática é o modelo convencional da administração empresarial familiar, que pode salientar-se pelo acúmulo de poder, estruturas patriarcais e o machismo. Correspondente à regressão das leis trabalhistas no Brasil, é perceptível a grande importância da profissão de psicologia, dos trabalhadores e das autoridades públicas na cautela e ação nessas situações.

Os artigos pesquisados podem apresentar ligação direta de assédio moral, violência no trabalho e a síndrome de burnout. O assédio moral é definido como uma violação frequente, que constantemente é acompanhada pelos seus superiores, tendo como sequelas para a saúde física e mental dos indivíduos, contendo, transtorno de pânico, depressão, ansiedade e síndrome de burnout. Essa violação é comum nos ambientes organizacionais, tendo estruturas patriarcais e administração familiar. É de extrema importância a intervenção de combater essas práticas para ter um ambiente de trabalho melhor para todos.

## 5. Conclusão

Diante dos resultados apresentados e descritos ficou evidente que a temática, síndrome de burnout tem sido investigada de maneira apropriada e aprofundada por pesquisas recentes da área da administração, dentre as temáticas exploradas nessas pesquisas pode-se notar quatro principais tópicos de discussão: Impactos da Síndrome de Burnout em Profissionais de Saúde, Burnout no Contexto Acadêmico, Burnout no Contexto Organizacional e Assédio Moral e a Violência no Trabalho.

No primeiro tópico foi observado nos artigos analisados, a discussão de como a síndrome de burnout interfere na vida pessoal e profissional de quem trabalha na área da saúde, por lidar diretamente com pessoas. Já no segundo tópico observou-se que no contexto acadêmico as cargas horárias excessivas e uma pressão constante, facilita os estudantes e professores a desenvolver a síndrome de burnout e que a exaustão emocional, isto pode alavancar as chances de pensamentos suicidas. Adicionalmente, o terceiro tópico esclarece que ambiente de trabalho com repetição de estresse e sofrimento pode ocasionar o adoecimento físico e mental do profissional e descreve que a síndrome de burnout é uma realidade que vem sendo presente no contexto organizacional. Por fim, mas, não menos importante, o último tópico que trata de Assédio Moral e a Violência no Trabalho indica uma ligação direta da violação moral e da síndrome de burnout, e relata que o assédio moral vem sendo constante no ambiente de trabalho, tendo como sequelas o transtorno de pânico, ansiedade, depressão e a síndrome de burnout.

Contudo, esperava-se ter sido observado a questão do burnout continuado (Burn On) tal falta de discussão dos artigos pode acontecer por ser um fenômeno relativamente recente. O Burn On é considerado primo do burnout, isto porque, o burnout é uma extrema exaustão relacionada ao trabalho, já o burn on é quando o indivíduo vive esse estresse constantemente, de forma crônica, denominado como exaustão depressiva crônica. Estudos mais recentes revelam que em quadros de Burn on os indivíduos passam a ser obcecados pelo trabalho, esquecendo de suas necessidades básicas, atividades prazerosas e relações interpessoais. Tornar-se consciente do problema é o primeiro passo para o tratamento (Schiele e Wildt, 2021).

Por fim, é válido destacar que o presente estudo foi limitado a uma abordagem bibliográfica. Tal limitação também se apresenta como futura agenda de pesquisa quando a discussão aqui apresentada pode ser expandida a partir de dados de ordem primária (entrevistas, questionários e observações diretas), de modo a compreender melhor a percepção dos colaboradores, empreendedores, gestores e sociedade como um todo sobre o fenômeno de burnout que foi explorado nesta presente pesquisa.

## 6. Referências

BASTOS, E. M.; MELO, C. S. M.; MACHADO, P. A.; CARVALHO, M. L. A.; DIAS, G. F. Sofrimento e Estratégias Defensivas no Ambiente Acadêmico: Um Estudo com Pós-Graduandos. *INTERFACE - Revista do Centro de Ciências Sociais Aplicadas*, v. 14, n. 2, p. 115-137, 2017.

BERND, D. C.; BEUREN, I. M. A Síndrome de Burnout Está Associada ao Trabalho dos Auditores Internos? *Gestão & Regionalidade*, v. 33, n. 99, p. 146-169, 2017.

BERND, D. C.; BEUREN, I. M. Autopercepção de Justiça Organizacional e de Burnout em Atitudes e Comportamentos no Trabalho de Auditores Internos. *Revista Brasileira de Gestão de Negócios*, v. 23, n. 3, p. 422-438, 2021.

BLULM, L. F. M.; LACRUZ, A. J. Examinando a teoria do trabalho como um chamado: consequências e religiosidade. *Revista Pensamento Contemporâneo em Administração*, v. 16, n. 4, p. 141-157, 2022.

CABRAL, P. M. F. PAIS, L. M. G. P.; SANTOS, N. M. G. R. D.; MÓNICO, L.; MACHADO, C. L. S. Motivação, Comprometimento e Exaustão no Trabalho: Uma Análise sobre o Trabalhador Bancário. *Revista Alcance*, v. 24, n. 4, p. 535-553, 2017

CALVOSO, L. B.; SILVA, G. E. Moral do Assédio e Assédio Moral no Trabalho em Empresas Familiares: Das Violências às Possibilidades em Saúde do Trabalhador. *Farol - Revista de Estudos Organizacionais e Sociedade*, v. 6, n. 15, p. 255-291, 2019.

CERIBELI, H. B.; CAMÊLO, B. C.; MACIEL, G. N. Burnout no ensino superior: um estudo no contexto brasileiro. *Revista Gestão & Planejamento*, v. 23, n. 1, p. 250-267, 2022.

CERIBELI, H. B.; DINIZ, J. R. V.; INÁCIO, R. O. FELIPE, I. J. D. S. Desenvolvimento Profissional, Burnout e Cidadania Organizacional. *Revista Gestão Organizacional*, v. 14, n. 3, p. 208-228, 2021.

COLETTA, C.; BERLATO, H. As Vivências do Trabalho e suas Suscetibilidades: A Patologia como um Fim. *Revista Eletrônica de Ciência Administrativa*, v. 19, n. 1, p. 61-82, 2020.

COLOMBY, R.; COSTA, S. G.; SALVAGNI, J.; CHEVRON, C. Quando o trabalho se torna um dano à existência? Dos impactos na vida do trabalhador às possibilidades jurídicas. *Caderno de Administração*, v. 32, n. 1, p. 0-0, 2024.

CORRÊA, J.; LOPES, L.; ALMEIDA, D.; CAMARGO, M. Bem-Estar no Trabalho e Síndrome de 'Burnout': Faces Opostas no Labor Penitenciário. *Revista de Administração Mackenzie*, v. 20, n. 3, p. 1-30, 2019.

- CRESWELL, John W.; CRESWELL, J. David. Projeto de pesquisa-: Métodos qualitativo, quantitativo e misto. Penso Editora, 2021.
- FALCE, J. L.; SANTOS, C. B.; MUYLDER, C. F.; VERWAAL, E.; GUIMARÃES, L. V. M. Influência do burnout no comprometimento organizacional em profissionais de saúde. *Revista de Administração de Empresas*, v. 63, n. 3, p. 1-19, 2023.
- FERREIRA, M. M.; NASU, V. H.; SUAVE, R.; SUAVE, S. M. L. A.; HILLEN, C. Síndrome de Burnout em professores de cursos de Ciências Contábeis: a atuação na pós-graduação stricto sensu faz diferença?. *Revista Enfoque: Reflexão Contábil*, v. 41, n. 3, p. 138-156, 2022.
- GALVÃO, N. M. D. S. Síndrome de Burnout e o Profissional Contábil: Quando Trabalhar se Torna Pesado . *Revista de Carreiras e Pessoas*, v. 7, n. 3, p. 151-169, 2017.
- LIMA, G. A.; MEURER, A. M.; LOPES, I. F.; ANTONELLI, R. A. Síndrome de Burnout, ansiedade, desempenho acadêmico e características autodeclaradas de estudantes da área de negócios . *RACE: Revista de Administração, Contabilidade e Economia*, v. 20, n. 3, p. 351-380, 2021.
- LIMA, K. M. R.; MORAES, E. A. A Relação Entre o Burnout e Engajamento Com a Autoeficácia e Autorregulação dos Estudantes Universitários. *Administração: Ensino e Pesquisa*, v. 24, n. 1, p. 1-52, 2023.
- LIMA, M. A.; RODRIGUES, S. R.; SANCHES, R. S.; SOUZA, A. R. Estresse, Burnout e Hardiness entre Profissionais de Enfermagem Atuantes em Cuidados Intensivos e Emergenciais. *Revista de Administração Hospitalar e Inovação em Saúde*, v. 17, n. 3, p. 82-96, 2020.
- MARQUES, L. R.; HONÓRIO, L. C.; MARQUES, A. L. Burnout no Trabalho do Médico: O Caso dos Profissionais que Atuam no Serviço de Atendimento de Urgência e Emergência na Cidade de Belo Horizonte-MG. *Revista Gestão & Tecnologia*, v. 20, n. 1, p. 190-214, 2020.
- MARTINS, P. S.; VEIGA, R. T.; PAULA, A. C. B. F.; OREFICI, J. Mindfulness em contexto hospitalar: desafios e perspectivas. *Revista de Administração Hospitalar e Inovação em Saúde*, v. 15, n. 4, p. 70-82, 2018.
- MIRANDA, J. W.; MORAIS, S. M.; MELO, D. C. A violência psicológica e dissimulada no trabalho: estudo sobre o assédio moral nas carreiras públicas brasileiras. *Reunir: Revista de Administração, Contabilidade e Sustentabilidade*, v. 12, n. 2, p. 56-64, 2022.
- MOLINA, A. C. S.; SELA, V. M. Síndrome de Burnout nas Empresas Juniores. *Caderno Profissional de Administração da UNIMEP*, v. 9, n. 1, p. 217-238, 2020.
- MOREIRA, P. O.; HONÓRIO, L. C. Síndrome de Burnout: como enfermeiros emergencistas vivenciam e lidam com os elementos que a caracterizam? . *Revista Gestão Organizacional*, v. 15, n. 3, p. 75-92, 2022.
- MOURA, E. C.; FURTADO, L.; SOBRAL, F. Epidemia de Burnout Durante a Pandemia de Covid-19: O Papel da LMX na Redução do Burnout dos Médicos. *Revista de Administração de Empresas*, v. 60, n. 6, p. 426-436, 2020.

NASSAR, L. M.; PEREIRA JÚNIOR, G. A.; PORTO, G. S. Inovação para Redução da Síndrome de 'Burnout' em Estudantes e Profissionais da Medicina: Uma Revisão Sistemática da Literatura. *Revista de Administração, Contabilidade e Economia da FUNDACE*, v. 9, n. 3, p. 1-11, 2018.

OBREGON, S. L.; SCHWAAB, K. S.; LOPES, L. F. D.; CERETTA, P. S. Engajamento no Trabalho e Síndrome de Burnout: Uma Análise Estrutural com Abordagem Quantílica. *Revista Alcance*, v. 28, n. 1, p. 67-81, 2021.

OLIVEIRA, A. X.; ANTONELLI, R. A.; PORTULHAK, H. Síndrome de Burnout e Qualidade de Vida Profissional: Um Estudo em Escritórios Contábeis do Sudoeste do Paraná. *Revista Alcance*, v. 28, n. 2, p. 242-257, 2021.

PAULA, R. T. V.; CAPPELLOZZA, A. Relações do Tecnoestresse e Neuroticismo na Síndrome de Burnout . *Revista Organizações em Contexto*, v. 17, n. 33, p. 117-135, 2021.

PIMENTA, B. F. F.; OLIVEIRA, A. M. B.; SOUSA, J. C.; SILVA, P. M. M. A Relação entre a Prática Docente e a Síndrome de Burnout na Rede Pública de Ensino. *Revista de Gestão e Secretariado*, v. 12, n. 1, p. 1-25, 2021.

PINHO, J. F.; MATTOS, C. A. C. A síndrome de burnout em professores: uma investigação na escola de aplicação da universidade federal do Pará. *Caderno de Administração*, v. 26, n. 2, p. 136-150, 2018.

RAMOS, Vinicius et al. A Comparação da Realidade Mundial do Ensino de Programação para Iniciantes com a Realidade Nacional: Revisão sistemática da literatura em eventos brasileiros. In: *Brazilian Symposium on Computers in Education (Simpósio Brasileiro de Informática na Educação-SBIE)*. 2015. p. 318.

RIBEIRO, K. C. R. O processo de gestão de pessoas como ferramenta inovadora para o enfrentamento da Síndrome de Burnout. *Revista Inteligência Competitiva - RIC*, v. 9, n. 4, p. 101-110, 2019.

SANTOS, Camila Mirella Sousa et al. A importância do Endomarketing para as organizações: Uma revisão bibliográfica. *Revista Universitária Brasileira*, v. 1, n. 1, 2023.

SOARES, Sandro Vieira; PICOLLI, Icaro Roberto Azevedo; CASAGRANDE, Jacir Leonir. Pesquisa bibliográfica, pesquisa bibliométrica, artigo de revisão e ensaio teórico em administração e contabilidade. *Administração: ensino e pesquisa*, v. 19, n. 2, p. 308-339, 2018.

SOUSA, C. V.; CABRAL, J. M. S.; BATISTA, N. K. A 'Síndrome de Burnout' e o Trabalho de Técnicos de Enfermagem em um Hospital Privado . *Revista Alcance*, v. 26, n. 1, p. 61-76, 2019.

TAUBE, M. E.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout e a liderança: revisão sistemática da literatura . *Revista Administração em Diálogo*, v. 24, n. 3, art. 3, p. 28-47, 2022.

VARGAS, S. G.; MACIEL, A. M. H.; BATTISTTELA, L. F.; COSTA, T. C.; COELHO, D. M.; GARCIA, G. A. Síndrome de Burnout em tempos de pandemia: um estudo com servidores públicos em uma instituição de ensino. *Pensamento & Realidade*, v. 37, n. 1, p. 53-73, 2022