

CENTRO PAULA SOUZA
Etec DARCY PEREIRA DE MORAES
Curso Técnico em Secretariado

**A SÍNDROME DE BURNOUT NO AMBIENTE
CORPORATIVO**

Caroline França de Camargo¹

Isadora Mendes Conceição²

Julia Vieira Oki³

Lavínia Souza de Oliveira ⁴

Raissa Siqueira Rodrigues⁵

RESUMO: A Síndrome de Burnout (SB) também é conhecida como a Síndrome do Esgotamento, geralmente causada pelo excesso de trabalho demasiado e pela escassez de recursos adequados para lidar com situações profissionais, ocasionando o esgotamento físico e emocional, atuando principalmente no sistema imunológico e conseqüentemente o trabalho é afetado negativamente, danificando as tomadas de decisões e a capacidade de resolver questões organizacionais, intensificando conseqüências severas para a qualidade na vida pessoal e profissional. Além disso apresenta-se três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e realização acadêmica, sendo fundamental a sanidade psíquica e emocional para o pleno funcionamento de um indivíduo. É de suma importância reconhecer a seriedade dessa condição e intervir na conduta da empresa e assim recorrer a tratamentos íntegros como a ergonomia cognitiva para o colaborador. Somente dessa forma será admissível promover o bem-estar, saúde e qualidade de vida para todos os profissionais.

Palavras-chave: saúde mental, ergonomia, esgotamento, excesso de trabalho.

¹ Aluna do curso Técnico em Secretariado, na Etec Prof. Darcy Pereira de Moraes – caroline.camargo@etec.sp.gov.br

² Aluna do curso Técnico em Secretariado, na Etec Prof. Darcy Pereira de Moraes – isadora.conceicao@etec.sp.gov.br

³ Aluna do curso Técnico em Secretariado, na Etec Prof. Darcy Pereira de Moraes – julia.oki@etec.sp.gov.br

⁴ Aluna do curso Técnico em Secretariado, na Etec Prof. Darcy Pereira de Moraes – lavinia.oliveira34@etec.sp.gov.br

⁵ Aluna do curso Técnico em Secretariado, na Etec Prof. Darcy Pereira de Moraes – raissa.rodrigues19@etec.sp.gov.br

ABSTRACT: Burnout Syndrome (BS) is also known as the Exhaustion Syndrome, usually caused by excessive overwork and the lack of adequate resources to deal with professional situations, causing physical and emotional exhaustion, acting mainly on the immune system and consequently the work is negatively affected, damaging decision making and the ability to solve organizational issues, intensifying severe consequences for the quality in personal and professional life. In addition, it presents three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and professional achievement, being fundamental to psychic and emotional sanity for the full functioning of an individual. It is of paramount importance to recognize the seriousness of this condition and intervene in the conduct of the company and thus resort to integral treatments for the employee. Only in this way will it be admissible to promote well-being, health and quality of life for all professionals.

Keywords: mental health, ergonomics, burnout, overwork.

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome do esgotamento ou também conhecida como Síndrome de Burnout (SB), surgiu em 1970 nos Estados Unidos quando o médico Herbert Freudenberger estudou a si próprio e a sociedade da época, identificou uma série de sintomas relacionadas ao esgotamento físico e psicológico. De acordo com o médico, não possuía tanta visibilidade, apenas no dia primeiro de janeiro de dois mil e vinte e dois foi incluída na Classificação Internacional de Doenças (CID) da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Perante o exposto, após ser mundialmente conhecida a síndrome pode ser diagnosticada como uma das consequências da ergonomia. Nesse sentido o principal objetivo deste trabalho é realizar um estudo sobre os impactos da síndrome de burnout no ambiente corporativo. O principal problema da pesquisa é que atualmente está cada vez mais ocorrendo problemas relacionado a rotina de trabalho dentro das organizações. A principal hipótese desta pesquisa é que esses problemas com os colaboradores no ambiente corporativo, ocorrem pelos seguintes fatos, esgotamento psicológico, alta cobranças e esgotamento físico. A principal justificativa deste estudo é que, a temática aqui abordada torna-se de grande importância em ser estudada, por se tratar de um assunto/problema que está cada vez mais sendo discutido nas organizações e na sociedade.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

- O principal objetivo deste trabalho é realizar um estudo sobre a Síndrome de Burnout no ambiente corporativo.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar os principais problemas das ocorrências da Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho.
- Analisar como a falta da ergonomia influencia na SB.
- Investigar como o ambiente de trabalho impacta a saúde mental e física.
- Abordar ideias e sugestões de melhoria no ambiente organizacional.

METODOLOGIA

Esse trabalho partiu de uma análise de dados secundários e levantamentos bibliográficos de artigos, de revistas, livros e sites. De acordo com Maslach Leiter (1999) uma das grandes indicações de que a um desequilíbrio entre o indivíduo e seu emprego é o excesso de trabalho. Através da pesquisa exploratória, o estudo constatou maiores informações sobre as temáticas analisadas, podendo ter diversas visões sobre a relação da Síndrome de Burnout.

Foi baseado em uma observação exploratória, e comparativa, a partir de artigos científicos e relatos para conseguir ter uma inspeção ampla. Este trabalho utilizou uma pesquisa qualitativa, visando obter dados mensuráveis sobre o estresse laboral e suas associações no ambiente de corporativo. O vigente padrão de estudo permite a coleta sistemática de informações de análise estatística, e a conclusão sobre as relações dos dados já existentes. Dessa forma, a interação da vida pessoal e acadêmica acaba refletindo diretamente na ergonomia cognitiva.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1.1 SÍNDROME DE BURNOUT

O Burnout pode apresentar comorbidades e alguns transtornos psiquiátricos, como o diagnóstico prévio de stress, ansiedade, depressão e pânico. É muito comum confundirem a síndrome com a doença, que acaba não tendo o devido

reconhecimento, dessa forma a doença caracteriza a ausência de saúde. O termo “síndrome” deriva do Grego Syndrome.

segundo o dicionário Definições de Oxford Languages, síndrome, substantivo feminino tem duas definições. MEDICINA: conjunto de sinais e sintomas observáveis em vários processos patológicos diferentes e sem causa específica. FIGURADO: conjunto de sinais ou de características que, em associação com uma condição crítica, são passíveis de despertar insegurança e medo (AUTOR, ANO).

O termo burn significa queima e out significa exterior sugerindo que a pessoa com este tipo de estresse se consome física e emocionalmente, o Burnout que vem de origem inglesa se traduz como “queimar-se por completo” e, com isso ela acaba acuminando-se por dentro e afeta as principais áreas da sua vida, isso infere no interior e no exterior, não é citada em grande parte da população, mas está bem mais presente do que se possa imaginar, é prontamente transtornado com outras doenças como por exemplo (síndrome do pânico, ansiedade, depressão e até mesmo o próprio estresse) todos tem suas diferenças claras e afetam em uma região diferente do cérebro do indivíduo. Ou seja, o Burnout se trata de uma síndrome com alguns sintomas, e são:

Os sintomas do burnout podem ser de cunho psicossomático, psicológico e comportamental e geralmente produzem consequências negativas nos níveis individual, profissional e social (Zanatta & Lucca, 2015). Em geral, os indivíduos apresentam-se emocional e fisicamente exaustos, estão frequentemente irritados, ansiosos ou tristes. Além disso, as frustrações emocionais podem desencadear úlceras, insônia, dores de cabeça e hipertensão, além de abuso no uso do álcool e medicamentos, promovendo problemas familiares e conflitos sociais (Carlotto, 2002). Entre as consequências para as instituições, destacam-se elevado índice de absenteísmo, acidentes de trabalho, licença saúde, diminuição da qualidade de vida no trabalho e aumento de conflitos interpessoais. (CARDOSO ET AL, 2017).

Esses sintomas vêm com a rotina diária e com todos os problemas afetados na área laboral em que o sujeito atua, sendo ela com alta influência relevante no ambiente corporativo e exigindo muito da capacidade intelectual e emocional, afetando principalmente com os colaboradores da área da saúde médicos, psicólogos, enfermeiros, e da educação professores, secretários, e assistentes sociais.

Também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é um fenômeno relacionado ao estresse crônico no ambiente de trabalho. Embora não seja possível identificar com precisão como exatamente a síndrome chegou ao

Brasil, pode-se dizer que seu surgimento no país está relacionado a uma combinação de fatores sociais, culturais e organizacionais.

O termo Burnout foi inicialmente utilizado em 1953 em uma publicação de estudo de caso de Schwartz e Will, conhecido como 'Miss Jones'. Neste, é descrita a Problemática de uma enfermeira psiquiátrica desiludida com o seu trabalho. Em 1960, outra publicação foi realizada por Graham Greene, denominada de 'A Burn Out Case', sendo relatado o caso de um arquiteto que abandonou sua profissão devido a sentimentos de desilusão com a profissão. Os sintomas e sentimentos descritos pelos dois profissionais são os que se conhece hoje como Burnout (Maslach e Schaufeli, 1993). No entanto, foi somente em meados dos anos 70 que Burnout chamou a atenção do público e da comunidade acadêmica americana. Segundo Farber (1983), essa questão emergiu devido a um conjunto de fatores econômicos, sociais e históricos. Trabalhadores americanos começaram a buscar trabalhos mais promissores distantes de suas comunidades na tentativa de conquistar maior satisfação e gratificação no seu trabalho. Nesses novos mercados, o trabalho geralmente era mais profissionalizado burocratizado e isolado. A combinação desses fatores produziu trabalhadores com altas expectativas de satisfação e poucos recursos para lidar com frustrações, ou seja, a base propícia para desenvolver o Burnout. Segundo Chernes (1980), outros fatores também contribuíram para o aumento do Burnout. Um deles foi a tendência individualista da sociedade moderna, que ocasionou o incremento da pressão nas profissões de prestação de serviços. A pressão também ocorreu devido à percepção, não raras vezes equivocada, dos usuários dos serviços, que acreditavam que os profissionais de ajuda eram altamente treinados e competentes, possuíam um alto nível...ajustar paragrafo

Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil153PSICO, Porto Alegre, PUCRS, v. 39, n. 2, pp. 152-158, abr./jun. 2008vel de autonomia e satisfação no trabalho, e que trabalhavam movidos pelo sentimento de compaixão. A sobrecarga funcional dos trabalhadores, resultante da redução de quadro e de custos governamentais, é outro aspecto apontado pelo autor (CARLOTTO, CÂMARA,2008).

O stress ocupacional começou a ser reconhecida e estudada na década de 1970, principalmente nos Estados Unidos, partir desse período, as discussões sobre o tema se expandiram para outros países, incluindo o Brasil. O esgotamento profissional é um problema que afeta trabalhadores em diferentes setores e profissões, e sua prevalência tem aumentado ao longo dos anos com todos os acontecimentos exaustivos passados ao longo desse período.

O processo de adoção do termo "burnout" e seu reconhecimento como um problema de saúde ocupacional levou tempo, acredita-se que a disseminação do conceito tenha ocorrido principalmente a partir das décadas de 1990 e 2000, com a crescente conscientização sobre questões relacionadas à saúde mental no trabalho.

É importante ressaltar que o tema do esgotamento profissional ainda está em constante evolução e continua sendo objeto de estudos e discussões no Brasil e em

todo o mundo. As políticas de saúde e trabalho estão sendo adaptadas para lidar com esse problema crescente, visando proteger a saúde mental dos trabalhadores e criar ambientes de trabalho mais saudáveis e equilibrados.

O Burnout é muito confundido com outras doenças, e claramente tem suas diferenças, a síndrome afeta principalmente na área de trabalho.

Burnout, depressão e estresse são problemas de saúde específicos. Apesar de terem sintomas semelhantes, as três condições são tratadas e classificadas de maneira distinta pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Para a OMS, o burnout não é uma condição médica, mas um fenômeno ligado ao trabalho. Já a depressão é uma doença psiquiátrica crônica. O estresse, por sua vez, é uma resposta do corpo às circunstâncias do dia a dia. Ele pode ser um indício de alguma doença ou apenas uma reação pontual a condições externas, negativas ou positivas (ANAMT, 2019, p.1). Burnout, depressão e estresse são: Burnout: é uma síndrome resultante de estresse crônico e necessariamente tem origem no ambiente de trabalho; Depressão: é uma doença psiquiátrica crônica, que afeta pessoas de todas as idades; Estresse: é uma reação fisiológica automática do corpo a circunstâncias que exigem ajustes comportamentais (AUTOR, ANO).

Contudo, a síndrome tem reconhecimentos distintos relacionado aos afazeres profissionais, é semelhante a depressão e estresse, assim podendo haver graves consequências aos indivíduos e até mesmo ao ambiente de trabalho, é muito confundido com os diagnósticos comuns psiquiátricos.

Bem como, a síndrome de burnout tem alguns tratamentos que podem ser descritos dependendo do caso do indivíduo, e varia desde consultas psicoterapêuticas até remédios controlados para controlar os sintomas.

Segundo o Ministério da Saúde, tratamento da Síndrome de Burnout é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos). O tratamento normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso. Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida.

A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas - amigos, familiares, cônjuges etc.

Sinais de piora: Os sinais de piora do Síndrome de Burnout surgem quando a pessoa não segue o tratamento adequado. Com isso, os sintomas se agravam e incluem perda total da motivação e distúrbios gastrointestinais. Nos casos mais graves, a pessoa pode desenvolver uma depressão, que muitas vezes pode ser indicativo de internação para avaliação detalhada e possíveis intervenções médicas.

Levando em consideração em que tem meios de tratamento a melhor maneira para evitar e tendo um meio de prevenção e um controle sob a sua própria saúde mental, cansaço físico e emocional, sendo assim podendo evitar grande parte de todo os problemas causados pela própria exatidão refletida ao indivíduo, com isso tendo em vista relações saudáveis consigo mesmo em tornar-se prioridade e além de trabalhar ter um tempo para si, as melhores maneiras para prevenir são: A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho. Condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. As principais formas de prevenir a Síndrome de Burnout são:

Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal; Participe de atividades de lazer com amigos e familiares; Faça atividades que "fujam" à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema; Evite o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros; Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo; Faça atividades físicas regulares. Pode ser academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc.; Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, porque só vai piorar a confusão mental; Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica. Outra conduta muito recomendada para prevenir a Síndrome de Burnout é descansar adequadamente, com boa noite de sono (pelo menos 8h diárias). É fundamental manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas. (MDS, 2023).

Isto é, tendo em vista que um trabalhador tenha um cargo elevado e uma granderesponsabilidade as chances de adquirir a síndrome aumentam, por isso é necessário ter uma boa mentalidade sobre as tais devidas obrigações dadas para lhe manter com seu potencial acima das suas falhas, e conseguindo equilibrar seus deveres e seu pessoal, não levar sus tarefas de trabalho para o seu lado íntimo e nem o intimo interferir no profissional, não deixando de lado todo o resto, como familiares, amigos, cômjuge, filhos, intimo, lazer e outros.

3.1.2 AMBIENTE CORPORATIVO

A Síndrome de Burnout é um problema relacionado ao trabalho, caracterizado por exaustão física e emocional, despersonalização e redução da eficácia profissional. Alguns problemas corporativos que contribuem para o Burnout incluem a sobrecargade trabalho, falta de controle de autonomia, falta de reconhecimento, ambiente de trabalho tóxico e desalinhamento de valores.

O trabalho tem por finalidade ocupar grande espaço na vida do indivíduo, bem como no convívio em sociedade. A busca pela realização profissional, nem sempre possibilita ao indivíduo o sucesso, podendo assim, causar ansiedade, insatisfação, tristeza ou exaustão, dependendo sempre do desempenho individual de cada sujeito. Este estudo busca compreender a importância da avaliação psicológica na saúde do trabalhador, bem como estudar o impacto do estresse causado pelo trabalho. (ROSELAINÉ; E BAVARESCO, 2018).

Segundo Roselaine e Angela (2018), no ambiente corporativo pode apresentar uma série de problemas que afetam tanto a empresa quanto os funcionários. Tendo em vista que a auto realização profissional pode determinar seus sentimentos e humor, sendo mais do que necessário profissionais da saúde para a avaliação de seus trabalhadores.

A síndrome de burnout pode ser considerada uma resposta crônica aos estressores interpessoais advindos da situação laboral, uma vez que o ambiente de trabalho e sua organização podem ser responsáveis pelo sofrimento e desgaste que acometem os trabalhadores. Nessa mesma direção, o burnout é constituído por três dimensões, que são exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho (MASLACH & JACKSON, 1981).

Conforme Maslach & Jackson (1981), a Síndrome de Burnout afeta em diversas áreas no ambiente corporativo e na vida particular. Os problemas citados que são em sua maioria ocasionados pelo cansaço, stress e frustração podem ser levados como uma bagagem para o âmbito de trabalho, afligindo principalmente no seu desempenho, rendimento e atitudes negativas na empresa. E no pessoal, pode resultar em problemas nos relacionamentos interpessoais, queda de qualidade de vida, negligência de autocuidado e dificuldades financeiras.

Na área secretarial também não é diferente em questão de não ser reconhecida e nem diagnosticada. Muitas pessoas, acham que apenas médicos, professores e advogados possuem a síndrome por sua alta carga horária e responsabilidades, sabendo-se que todos os profissionais que atuam de maneira direta com pessoas, podem ter a Síndrome e nem ao menos saber.

Vislumbrando o leque de competências que são exigidas de um profissional de secretariado, tem-se a inteligência emocional como um fator extremamente importante para o bom desempenho e saúde do profissional.

Sobre isso, Weisinger (2001, p. 14) diz que a "Inteligência Emocional é simplesmente o uso inteligente das emoções, isto é, fazer intencionalmente com que suas emoções trabalhem a seu favor, usando-as como uma ajuda para nortear seu comportamento e raciocínio de maneira a aperfeiçoar seus resultados". Não obstante, a Inteligência emocional deve ser uma habilidade característica do profissional de secretariado executivo, porém, acredita-se que ela já deva ser explorada e gerenciada durante a vida universitária, visando evitar problemas de saúde, como a depressão e outros transtornos psicológicos. Inúmeros estudantes podem passar por situações complicadas devido à grande quantidade de atividades acadêmicas que são demandadas, concomitantemente, por várias disciplinas durante o semestre de aula (JESUS E SANTIAGO, 2021).

Em concordância com Alexandre e Santiago (2021), retrata o quanto é importante obter a inteligência emocional para um secretário executivo, enfatizando

que deve vir com base desde a vida universitária. Tendo em vista, que na realidade são obrigados a aprender na prática e se tornando inseguranças no seu âmbito profissional. Sendo assim, no caso dos estudantes, muitas pessoas podem pensar que não se tem problemas, porém, eles também são sobrecarregados pela cobranças perfeições de suas notas pelos seus responsáveis, e o medo constante do futuro tendo que se tornar um profissional exemplar. Desse modo, os profissionais e os estudantes não são devidamente preparados para o mercado de trabalho.

Como a Síndrome conduziu durante a Pandemia

No decorrer da pandemia os trabalhos que eram realizados no local de trabalho passaram a ser feitos em suas casas, levando para o local de lazer o sentimento de que as obrigações que já eram extremamente estressantes na empresa, teriam que ser desenvolvidas no único lugar de relaxamento que restou. E ao longo dessa caminhada foi se tornando algo exaustivo e sobrecarregando-os cada vez mais.

As situações de trabalho provenientes das emergências sanitária, econômica e social enfrentadas pela maioria dos profissionais brasileiros atrelados ao distanciamento social e ao enclausuramento, promovem um acréscimo da Síndrome de Burnout, pois com o avanço da COVID-19 todos os profissionais são afetados pelo impacto psicológico, entendendo-se assim, que a população é comprometida em maior ou menor grau, como notado em outras pandemias. Ao se constatar que o distanciamento ou isolamento social representou um acréscimo na incidência da síndrome de Burnout, revelou-se um grande desafio para a saúde mental. (ARAÚJO E BERNADINO, 2021).

O COVID-19, trouxe novos desafios e aumentou significativamente os níveis de estresse e pressão sobre os profissionais, o que pode ter contribuído para o aumento de taxas de Burnout.

Com a crise global, tanto as grandes empresas quanto nas autônomas, tiveram que se adaptar em um novo meio de trabalho. Tendo que contar com o aumento da carga de trabalho, mudança ao home office, incerteza e o isolamento social.

Os estudos evidenciaram que os sentimentos vivenciados pelos profissionais de saúde que trabalham diretamente com pacientes infectados foram a ansiedade, o medo, estresse, exaustão, ausência de perspectivas relacionada a profissão, dificuldade nos relacionamentos laborais e familiares, visto que são fatores afetam nas dimensões da síndrome de Burnout. (BORGES ET AL, 2021).

Em concordância com o artigo citado acima, houve um aumento de diagnósticos comparado com antes. Entretanto, nos principais pontos positivo, teve

como maior requisito na conscientização da saúde física, flexibilização de trabalho, inovação e mudança de perspectiva e reconhecimento de cuidar da saúde mental.

Por fim, depois do vírus, a saúde mental ganhou mais visibilidade visando além da saúde física, também a mental. Sendo um fator positivo para o reconhecimento da Síndrome nas empresas e na vida pessoal.

3.1.3 ERGONOMIA NAS ORGANIZAÇÕES

A Ergonomia surgiu no século XX, por volta de 1990, o termo em latim significa a “ciência do trabalho” derivada do grego (ergon) trabalho (nomos) leis, ou seja, refere-se as leis inseridas nas organizações, o seu objetivo é garantir a integridade física e mental das pessoas. Os ambientes buscam se adequar ao perfil profissional de cada indivíduo, dessa forma auxiliando-os no desenvolvimento acadêmico e pessoal. De acordo com “Ergonomics Research Society” (Sociedade de Pesquisa Ergonômica) a ergonomia é o estudo da relação entre o ser humano e o espaço. Ou melhor, é usar a anatomia, fisiologia e psicologia para resolver os problemas no local de trabalho

Além disso, para tratar a SB mediante a Ergonomia Cognitiva deve-se disponibilizar apoio social aos colaboradores, melhorias nas condições de trabalho, para abjugar o aperfeiçoamento profissional e pessoal. Tendo em vista, as organizações procuram alterar-se através da atualidade conforme os gestores desenvolvem infraestruturas apropriadas aos colaboradores, dessa maneira planejando um espaço mais confortável, buscando trabalhar mais a capacidade intelectual sem comprometer a integridade física. A medida que, essas reestruturações propende “o trabalho tem que se adequar a pessoa”, os custos são elevados para as instituições realizar as adaptações, isto é, sujeitos a diversas alterações afetando diretamente seu bem-estar físico, emocional e psicológico, assim gerando um alto desempenho e uma maior produtividade.

Todavia, dispõe-se a estes contratempos referente ao trabalho fazem com o que as comunidades idealizem metas, uma ampla concorrência e uma maior competitividade, advindo-se o sentido de pertencimento no ambiente organizacional.

Visto que, é determinando um nível de auto realização, engajamento e a indagação do ser humano é algo inalcançável, bem-estar e a satisfação humana, é essencial, diante disso, conduzindo a uma importância exagerada consequentemente instigando ao estresse.

Abordando-se a Síndrome de Burnout, as empresas podem implantar esse método, adotando uma compreensão dos desdobramentos dos processos mentais, como a percepção, atenção, cognição, trabalhando a atuação profissional, evitando o estresse laboral, modificando-o local de trabalho. Nesse sentido, esses parâmetros estão unificados a interação pessoal e a profissional.

A Ergonomia Cognitiva de origem latina *cognitione*, evidencia é uma aquisição de um conhecimento através da percepção ou da forma que o cérebro aprende e memoriza. Entretanto, relaciona-se aos processos mentais, execução de tarefas que exigem um maior foco e atenção, atividades de psicomotricidade (domínio sobre o corpo e seus movimentos), sucedendo em vantagens, por isso, as entidades valorizam e prezam o bem-estar dos seus funcionários, gerando-os um auto realização e resultados obtidos dentro das organizações.

Diante desse cenário, vale ressaltar, a importância da ergonomia na síndrome pois, seguem diretamente ligadas as necessidades e expectativas no âmbito de trabalho. As condições empresariais procedem a partir de condições favoráveis para a realização das atividades, nesse quesito, a ergonomia age de maneira preventiva nas organizações, atribuindo melhorias significativas como a diminuição da fadiga e estresse emocional.

Contanto, as organizações de trabalho têm o direito de promover as demandas instituídas pela Constituição Federal, dotar as particularidades dos seus servidores conforme a intercessão da (CLT) Consolidação das Leis Trabalhistas, uma instituição criada por Getúlio Vargas em 1º de maio de 1943, implantando normas, políticas trabalhistas, salário mínimo, afim de criar uma interação entre as entidades e aos cooperantes. Posto isso, a CLT assegura os Direitos Individuais Trabalhistas com o propósito de atender todos os casos associado ao trabalho, auxiliando-os da melhor forma possível e suprimindo suas inevitabilidades. Por conseguinte, o estresse crônico não possui uma regulamentação explícita, mas perdura uma norma

pertencente ao efeito do âmbito de trabalho, independente de cada circunstância declarando-se prejudicial saúde.

Segundo o Art. 118 a Síndrome de Burnout é atestada como uma doença ocupacional, após 15 dias de um laudo médico, logo, os subordinados diagnosticados detêm indispensabilidades específicas, uma equiparação principal, por meio, das fundações. Em contrapartida, tem a obrigação de garantir a segurança das pessoas que contêm esses problemas, obter mudanças no local para a prevenção dos fatores de riscos, estruturas aptas e legalizadas.

De acordo com a Constituição Federal imposto no Art. 118, considera-se doenças ocupacionais determinadas pelos órgãos e possuem uma finalidade:

O art. 118 da Lei nº 8.213 /91 assegura ao empregado que sofrer acidente do trabalho (ou desencadear doença ocupacional, equiparada a acidente de trabalho) a manutenção do seu contrato de trabalho na empresa pelo prazo mínimo de doze meses, após a cessação do auxílio-doença acidentário (**espécie 91**). No caso dos autos, considerando que o INSS não reconheceu a doença da autora como acidente do trabalho para fins previdenciários, na forma do que dispõe o art. 21, inc. IV , letra d , da Lei nº 8.213 /91, pois concedeu auxílio-doença na **espécie 31** (doença comum), não há que se falar em estabilidade provisória no emprego. (ART. 118, LEI Nº 8.213/91).

Em conformidade ao Art 118 da Lei nº 8.213/91, espécie “B91” são os equívocos correlacionados aos acidentes nas empresas. Neste caso, pessoas declaradas com incapacidades não é permitido a demissão, o trabalhador tem o direito ao auxílio-doença acidentário no período de 12 meses e ao FGTS (Fundo de Garantia de Tempo de Serviço) durante a fase de afastamento. A instituição se responsabiliza pelos danos morais causados no ambiente de trabalho, cuja, indigências de medidas administrativas, correspondem as indenizações, lavando em conta o agravamento dos casos.

Como visto, as empresas adquirem alternativas e seguridade no local de trabalho, apelando por uma comodidade mais eficaz, dando origem aos métodos de produção como o Taylorismo e Fordismo, aumento na execução de tarefas e ganho na produtividade, uma maior interação com os trabalhadores. De qualquer modo, é necessário abordar uma atuação multidisciplinar no ambiente de trabalho, a multiprofissionalidade é realizada de maneira desarticulada. Tendo em vista que a

intervenção direta dos profissionais qualificados a esse meio, como forma de proteção à saúde mental e física, visando uma melhoria interna e externa da empresa. Nesse contexto a Ergonomia Cognitiva é um efeito positivo quando se trata da Síndrome de Burnout designa-se ao desenvolvimento cognitivo, evitando as doenças ocupacionais, sendo uma solvência acessível e aprimorando o altruísmo empresarial.

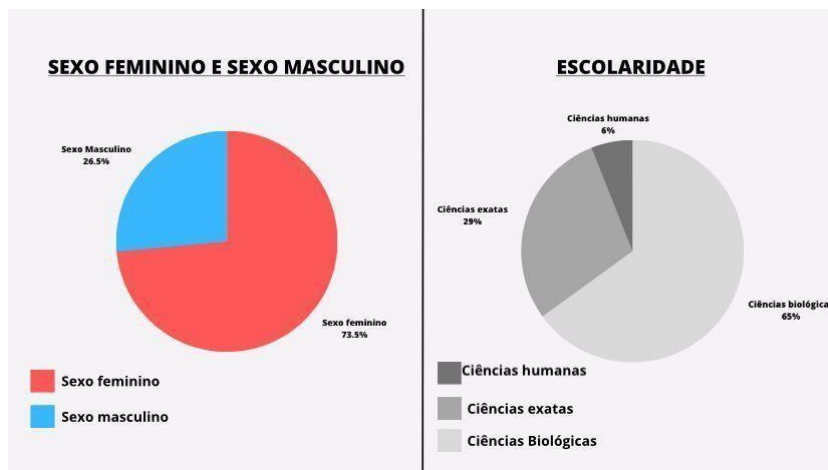
4. ANÁLISES DE RESULTADOS

A Síndrome de Esgotamento destinadas as milhares de profissões, desde o seu início, ocorrem diversas oscilações de humor na vida pessoal e acadêmica o que conseqüentemente acaba refletindo diretamente como uns dos principais problemas ergonomia cognitiva.

De acordo com Cristina, Lima e Pereira (2010), a Síndrome de Burnout pode trazer inúmeras conseqüências para o indivíduo em si, para o trabalho, para organização e até mesmo para a sociedade podendo ser físicas ou pessoais. Na seqüência, não possui uma legislação explícita relacionada a benefícios previdenciários. No entanto, é importante ressaltar que vem sendo reconhecida como doença ocupacional em determinadas circunstâncias e, nesses casos, a legislação previdenciária pode ser aplicada no contexto de concessão de benefícios por incapacidade, auxílio-doença acidentário, e aposentaria por invalidez.

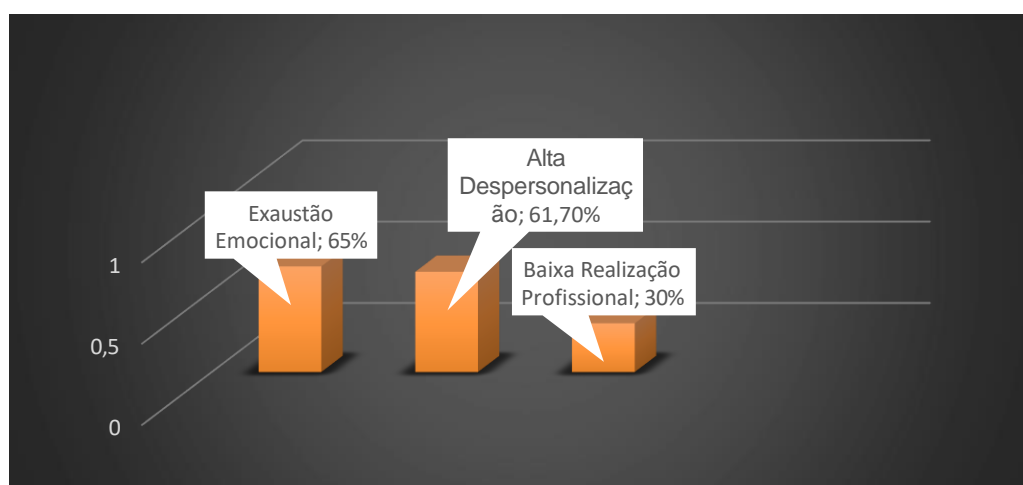
Partimos de uma primeira análise comparativa entre duas extremas importantes profissões, que são médicos e professores consistindo como base mundial na área da educação e saúde por demandar contato direto com pessoas.

Em conformidade com Almeida et al (2016), foi aplicado um questionário para obtenção dos dados demográficos e identificação de estratégias e enfrentamento, que resultou em uma pesquisa realizada com aproximadamente 49 professores dos quais 73,5% eram do sexo feminino. Em relação à escolaridade 65% possuem graduação na área de ciências biológicas e da saúde, seguidos por 29% na área de ciências exatas e 6% na de ciências humanas, sendo que a maioria (40,8%) possui título de doutor.



Fonte: Dias et al, (2016).

No ano de 2022, em Uberlândia, Minas Gerais foi realizado um estudo com 120 Médicos Residentes que retinham a SB. Cerca de 65% apresentaram exaustão emocional, 61,7%, alta despersonalização, 30% baixa realização profissional.



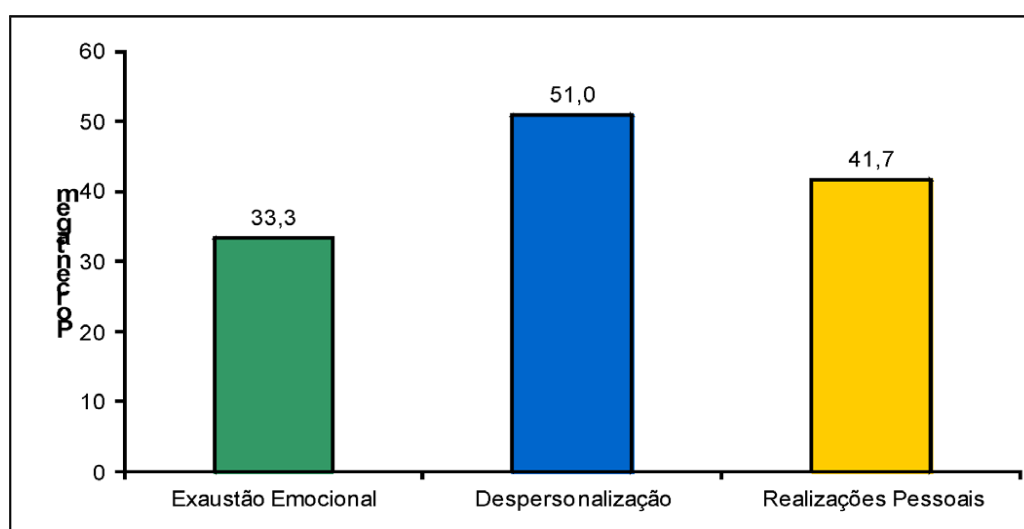
Fonte: Nunes, Barros e Pitta (2022).

Conforme os fatos apresentados nos gráficos, afins de quantificar os resultados conexos da síndrome que só procede o agravando ao decorrer dos anos, e estudos

apontam que se situa cada vez mais presentes em médicos residentes e professores, além de outras profissões. Esses levantamentos são importantes quando se vincula ao assunto abordado, que por muito tempo foi negligenciado e ignorado. Partindo, desse pressuposto proporcionando uma a e qualidade de vida profissional e pessoal, em seguimento aprimorando seus métodos de atendimento e ensinos.

Ainda nas palavras de Cristina, Lima e Pereira (2018), apesar de algumas profissões apresentarem um risco maior de Burnout devido às demandas e estresse associados, essa Síndrome pode afetar qualquer pessoa em outros campos de trabalhos, ainda em diferentes graus e contextos, e especialmente quando há uma combinação de fatores desencadeantes. Sendo eles a despersonalização, baixa realização pessoal, exaustão física e mental e sintomas emocionais. Então, de acordo com a pesquisa feita, que apurada com aproximadamente 54 profissionais, podemos observar:

Gráfico 1: Avaliação das dimensões de MBI



Fonte: Lima, Cristina e Pereira (2010, p.07).

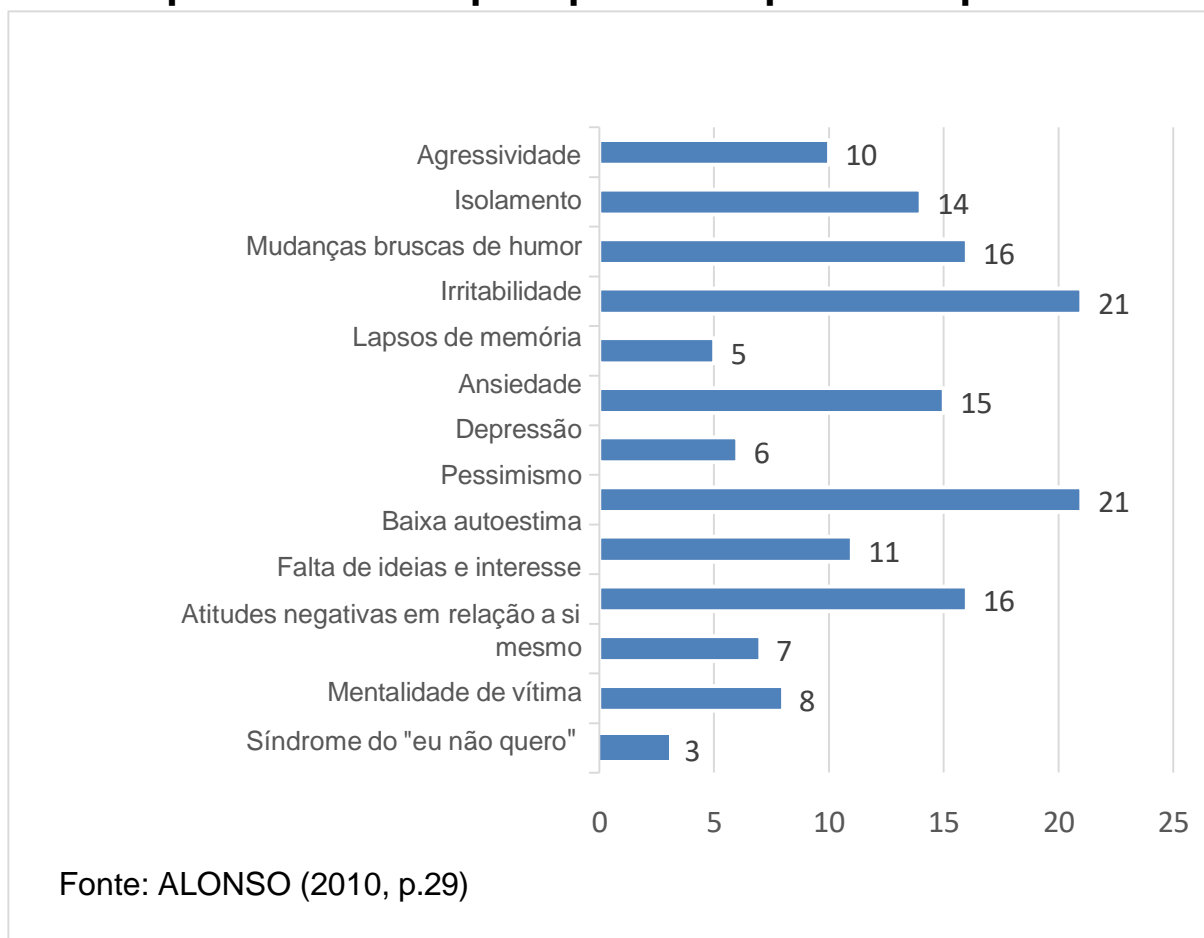
Condizente com os dados demonstrados na tabela alguns problemas individuais, avaliados conjuntamente em grupos separados: Exaustão Emocional 33,3%, Despersonalização 51% e Realizações Profissionais 41,7%. Esses percentuais são relativamente de pessoas que apresentam sintomas da Síndrome de Burnout que tendem a ser realizados por exames minuciosos por especialistas de saúde

mental, como um psicólogo ou psiquiatra. Esses profissionais avaliarão os sintomas e considerarão o contexto do indivíduo, levando em conta como histórico médico, ambiente corporativo e outros possíveis transtornos mentais. Eles inclusive descartarão outras condições médicas que podem apresentar sintomas semelhantes, e sendo assim iniciar o tratamento correto.

Segundo uma metodologia realizada pela Gehr (2014), por intermédio de formulários eletrônicos foi exequíveis identificar tais problemas, explorando a disponibilidade profissional e a interação com os funcionários. Ainda contestado, por trinta e sete Engenheiros de Segurança do Trabalho obtiveram 57% do total de pessoas que retrataram a irritabilidade e o pessimismo. Apesar disso, as queixas indicadas referem-se aos sintomas diagnosticados pelos cidadãos que reconheceram a existência da síndrome.

Gráfico 3- Questão 03.

3. Neste período de tempo é possível quais comportamentos abaixo:



Ao refletirmos sobre os resultados esperados nos gráficos, o procedimento devido da síndrome geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar, inclui terapia psicológica, mudanças no ambiente de trabalho, estratégias para melhorar o estresse, ajustes na carga horária, e em alguns casos, uso de medicamentos para tratar dos sintomas associados.

Portanto, torna-se em evidência que é preciso tratarmos da Síndrome de Burnout por isso é fundamental viabilizar a saúde e o bem-estar dos profissionais, como melhorar a qualidade e a eficácia em todos os setores, aperfeiçoando os aspectos emocionais e sociais da condição. Embora, não exista uma única solução viável, somente algumas estratégias comuns que têm se mostrado reversível no tratamento e na prevenção do esgotamento profissional. Por fim, é um processo considerável gradual e individualizado com paciência e comprometimento das organizações, objetivando a estabilidade contínua da ergonomia cognitiva.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a síndrome pode se agravar a qualquer empregado decorrente de suas cargas de trabalho, e com isto pode-se ser afetado as principais áreas de sua vida, tendo como graves consequências os sintomas habituais da síndrome e todo peso carregado no seu dia a dia, afetando a área pessoal e emocional do paciente.

A síndrome com tanto deve ser diagnosticada por um profissional da saúde psicoterapêutico, e os sintomas iniciais já levam a um começo de pré-tratamento ao indivíduo afetado, isto eleva as derivas de depressão, ansiedade e estresse, contudo, ainda assim tendo cada um suas diferenças.

Por isto, a síndrome não é levada tão a sério por empresas e servidores, mas em consideração está sendo estudada e evoluída a cada dia no Brasil e no Mundo, por profissionais adequados e tendo o reconhecimento e mérito merecido, por toda via, ainda pouco conhecida e falada, mas afetando diversos indivíduos em diversas áreas.

E como muitos funcionários da área secretarial e outras diversas carreiras, o alto índice de sobrecarga leva o contribuinte a desenvolver os problemas psicológicos. Sabendo que todo profissional que lida com pessoas é necessário a inteligência emocional, e que se deve vir como base desde de a vida acadêmica, pode-se observar que não é colocado em prática da forma correta. Sendo possível de analisar durante a pandemia a alta do índice de cansaço e problemas psicológicos desenvolvidos no decorrer do isolamento social.

No último paragrafo finaliza abordando a relevancia desse estudo para a sociedade, e quais alternativas viaveis para que os problemas de sindrome de burnout se reduza dentro das organizações.

REFERÊNCIAS

Oxford Languages, 2020. Disponível em: <https://languages.oup.com/google-dictionary-pt/> . Acesso em: 5/06/2023.

PERIÓDICOS ELETRÔNICOS EM PSICOLOGIA (pepsic). Biblioteca Virtual em Saúde. <http://pepsic.bvsalud.org/>.

VIEIRA, Isabela. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. Scielo, 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/rbso/a/KTx79ktPdtVSxwVrkkNyD/?la> . Acesso em: 15/05/2023.

G1 (Globo). Entenda diferenças entre burnout, estresse e depressão. G1, 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/05/29/entenda-diferencas-entre-burnout-t-estresse-e-depressao.ghtml> . Acesso em: 15/05/2023.

GOVERNO FEDERAL (Brasil). Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout> .

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENFERMAGEM EM FERIDAS E ESTÉTICA. Revista Enfermagem Atual. Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. Piauí, 2021. v. 95.

JORNAL BRASILEIRO DE PSIQUIATRIA. Preditores da síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem de unidade de terapia intensiva durante a pandemia da COVID-19. SCIELO, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/ibpsig/a/3VtJMCNZFXp8JbqfWX7Xwz/?lang=pt&format=html> . Acesso em: 23/04/2023.

Revista Eletrônica Acervo Saúde. A Síndrome de Burnout e os profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: uma revisão narrativa. Revista Eletrônica Acervo saúde, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/9518> . Acesso em: 30/04/2023.

CÂNDIDO, Jéssica; ROCHA, Lindinalva de Souza. SÍNDROME DE BURNOUT: AS NOVAS FORMAS DE TRABALHO QUE ADOCEM. Psicologia.PT, 2017. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1054.pdf> . Acesso em: 9/04/2023.

DIEHL, Luciane; CARLOTTO, Mary Sandra. SÍNDROME DE BURNOUT: INDICADORES PARA A CONSTRUÇÃO DE UM DIAGNÓSTICO. Redalyc, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2910/291044011009.pdf> . Acesso em: 9/04/2023.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. *Revistas Eletrônicas*, 2008. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistapsico/article/view/1461> . Acesso em: 9/04/2023.

CARLOTTO, Mary Sandra. Fatores de risco da síndrome de burnout em técnicos de enfermagem. *Revista SBPH*, 2011. Disponível em: <https://revista.sbph.org.br/revista/article/view/405> . Acesso em: 18/04/2023.

JESUS S., A. O.; SANTIAGO, C. S.; GOUVEIA, J. F. Formação Profissional e Docente em Secretariado: METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO CAUSAM ESTRESSE AOS ESTUDANTES DE SECRETARIADO EXECUTIVO?. *ABPSEC*, 2019. Disponível em:

<https://abpsec.com.br/abpsec/vi-enasec/anais/Arquivo%20%20-%20Trab.%20Completo%20-%20Metodologias%20De%20Avalia%C3%A7%C3%A3o%20Causam%20Estresse%20Aos%20Estudantes%20De%20Secretariado%20Executivo%20-%20Belle%20Santiago.pdf> . Acesso em: 18/04/2023.

SANTANA, A. P.; LORENA G., M. D.; FERNANDES, M. G. ABORDAGEM DA ERGONOMIA NA SÍNDROME DE BURNOUT – ARTIGO DE REVISÃO. *Interfisio*, 2015. Disponível em: [https://interfisio.com.br/abordagem-da-ergonomia-na-sindrome-de-burnout-artigo-de-revisao/#:~:text= Nesse%20sentido%20a%20ergonomia%20atrav%C3%A9s%20de%20ocupa%C3%A7%C3%A3o%20\(WESTGAARD%20%201985\)](https://interfisio.com.br/abordagem-da-ergonomia-na-sindrome-de-burnout-artigo-de-revisao/#:~:text= Nesse%20sentido%20a%20ergonomia%20atrav%C3%A9s%20de%20ocupa%C3%A7%C3%A3o%20(WESTGAARD%20%201985)) . Acesso em: 29/05/2023.

ABRANTES, José. A ERGONOMIA COGNITIVA E AS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS. *AEDB Seget*. Disponível em: <http://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos11/55314676.pdf> . Acesso em: 29/05/2023.

SALERNO, Mario S. Análise ergonômica do trabalho e projeto organizacional: uma discussão comparada. *Scielo*, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prod/a/K6zqXzPrk6PzQpMcK7rsMPn/?lang=pt> . Acesso em: 21/06/2023.

Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 21-92, 2002.

FERRARI, J.S." Síndrome de Burnout": Brasil Escola, p. 1, 2014.

NOGUEIRA, R. N.; BARROS, R. B.; PITTA, L. SÍNDROME DE BURNOUT: UM ESTUDO BRASILEIRO COM MÉDICOS RESIDENTES. *CDN Publisher*, 2022. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbm.org.br/pdf/v59a246.pdf> . Acesso em: 12/03/2023.

ALONSO, Fernanda G. SÍNDROME DE BURNOUT: MANUAL DE MEDIDAS PREVENTIVAS E IDENTIFICATIVAS PARA APLICAÇÃO PELO ENGENHEIRO DE SEGURANÇA DO TRABALHO. Riut, 2014.

Disponível em: http://riut.utfpr.edu.br/ispui/bitstream/1/17687/2/CT_CEEST_XXVIII_2014_10.pdf . Acesso em: 22/03/2023.

BRASIL. Constituição (1991). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1991. Pág. 2 a 4