

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
Etec DE SAPOEMBA – E.E. STEFAN ZWEIG
Curso Técnico em Recursos Humanos

Cícero Antônio Ferreira
Jackeline Santos Silva
Renata dos Santos
Susycleide de Souza Melo
Taynara de Souza Lima

SÍNDROME DE BURNOUT

São Paulo
2023

Cícero Antônio Ferreira
Jackeline Santos Silva
Renata dos Santos
Susycleide de Souza Melo
Taynara de Souza Lima

SÍNDROME DE *BURNOUT*

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Técnico de Recursos Humanos da Etec de Sapopemba orientado pela professora Maria Moura, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Recursos Humanos.

São Paulo
2023

“Viva como se fosse morrer amanhã. Aprenda como se fosse viver para sempre”

(Mahatma Gandhi)

RESUMO

O artigo busca analisar a Síndrome de *Burnout*, pesquisas apontam doenças mentais relacionadas com o ambiente de trabalho tem aumentado. A Síndrome de *Burnout*, conhecida por outros nomes: estafa, estresse e estresse ocupacional é vista como um problema social que vem ganhando cada vez mais destaque. Afeta a vida do indivíduo causando exaustão física e emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Tanto pelas mudanças tecnológicas que envolvem o trabalho, por estarem sempre conectados, pelo tempo de trabalho excessivo e cobranças de resultados. Trata-se de artigo de revisão bibliográfica, sendo utilizada para a pesquisa, a plataforma Google Acadêmico e livros físicos. Após analisar o material coletado, conclui-se que a Síndrome de Burnout pode ser prevenida com estratégias individuais que está relacionada a resolução de problemas, assertividade e gestão do tempo de maneira eficaz, estratégias coletivas a fim de estabelecer critérios de melhoria da convivência e do trabalho em grupo e estratégias organizacionais a fim de melhorar o clima organizacional.

.Palavra-chave: Síndrome de *Burnout*; estresse; trabalho

ABSTRACT

The article seeks to analyze the Burnout Syndrome, research points to mental illnesses related to the work environment has increased. The Burnout Syndrome, known by other names: burnout, stress and occupational stress, is seen as a social problem that has been gaining more and more prominence. It affects the individual's life causing physical and emotional exhaustion, depersonalization and low professional achievement. So much for the technological changes that involve the work, for being always connected, for the excessive work time and demands for results. This is a bibliographic review article, being used for research, the Google Scholar platform and physical books. After analyzing the collected material, it is concluded that Burnout Syndrome can be prevented with individual strategies that are related to problem solving, assertiveness and effective time management, collective strategies in order to establish criteria for improving coexistence and group work and organizational strategies in order to improve the organizational climate.

Keywords: *Burnout Syndrome*; stress; work

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
1.1 Objetivo Geral.....	8
1.2 Objetivo Específico.....	8
2. DESENVOLVIMENTO	9
2.1 Burnout no Trabalho.....	9
2.2 Sintomas e Sinais do <i>Burnout</i>	11
2.3 Tratamento.....	13
3. METODOLOGIA	15
3.1 Procedimento.....	15
3.2 Natureza.....	15
3.3 Objetivo.....	15
3.4 Cronograma.....	16
4. CONCLUSÃO	17
5. REFERÊNCIAS	18

INTRODUÇÃO

A síndrome de *Burnout* ou esgotamento profissional é uma doença mental que ocorre quando o profissional passa por situações desgastantes no ambiente de trabalho. Tem-se observado que os custos organizacionais aumentaram com os crescentes casos de trabalhadores afetados, por isso já é considerado um problema de ordem social. (Candido; Souza, 2017).

Os custos relacionados à alta rotatividade de pessoal, absenteísmo, problemas de produtividade, qualidade e também o surgimento de graves problemas psicológicos e físicos que podem levar o trabalhador a incapacidade total para o trabalho. (CARLOTTO; CÂMARA, 2008 apud CANDIDO; SOUZA. p 16)¹

Analisando o referencial teórico estudado, é possível observar avanços na tratativa da Síndrome, considerando o reconhecimento e o amparo ao trabalhador. De acordo com Pontes (2016 apud Candido; Souza, 2017, p. 16).²

A síndrome já está registrada no CID 10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde) e as leis brasileiras de auxílio-doença ao trabalhador já a reconhecem como uma doença causada pelo trabalho

Segundo Candido; Souza (2017, p. 5)

Na década de 90, na Europa, o estresse (englobando o estresse no trabalho) foi um dos fatores mais relevantes na diminuição da qualidade de vida e os custos organizacionais relacionados somaram-se mais de 150 bilhões de dólares para as organizações nos EUA.

Em pesquisa desenvolvida pela International Stress Association e publicada em 2003, o Brasil ocupa a segunda posição em um *ranking* sobre níveis de estresse, atrás somente do Japão. (Candido; Souza, 2017, p. 5).

¹ CARLOTTO, Mary Sandra, CÂMARA, Sheila Gonçalves. **Análise da produção científica sobre a Síndrome de *Burnout* no Brasil**. Revista PSICO, v.39, n.2, p. 152-158, abr/jun., Porto Alegre, 2008. Disponível em <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1461> Acessado em: 29/04/2023. Acessado em: 29/04/2023

² PONTES, Carla. **Síndrome de *Burnout* e os direitos do trabalhador**. Disponível em: <http://www.carlapontes.adv.br/2013/08/sindrome-de-Burnouteos-direitos-do-trabalhador.html> Acessado em: 29/04/2023

Entre as profissões que mais sofreram com a síndrome estão: seguranças, controladores de voo, executivos em geral; profissionais de saúde e jornalistas. (Candido; Souza, 2017).

De acordo com Bartholo (2016, apud Candido, Souza, p. 16)³ os controladores de voo ocuparam o primeiro lugar por muito tempo. Somente foi minimizado após mudanças tecnológicas ocorridas nos últimos anos.

Muitas são as formas que as empresas tentam lidar com a situação da Síndrome de *Burnout*. De acordo com Benevides Pereira (2002 apud Candido e Souza, 2017, p. 6)⁴.

Muito já se gastou com questões como “colocar a pessoa certa no lugar certo” ou em treinamentos e aperfeiçoamento de funcionários, e que seria lastimável não investirem em condições favoráveis de trabalho e estratégias que auxiliem no combate ao *Burnout*.

O estresse vinculado ao trabalho pode vir de diferentes elementos como: tempo de trabalho excessivo, cobranças de resultados, clima organizacional, dentre outros. Recentemente começam a surgir pesquisas sobre as mudanças tecnológicas que envolvem o trabalho, principalmente relacionadas à internet, uma vez, que podem deixar o trabalhador constantemente conectado. Para o presente artigo foram feitas pesquisas bibliográficas em plataformas virtuais, utilizando artigos científicos, dissertações de mestrados, teses de doutorado e livro da área.

³ BARTHOLO, Waldanne Ribeiro. **Estresse pós-traumático**. Revista Psicologia\Psico, Saúde Mental e Segurança Pública, Minas Gerais, v. 1, n. 4, 2007. file:///C:/Users/Etec%20de%20Sapopemba/Downloads/62-Texto%20do%20Artigo-647-1-10-20170821.pdf Acessado em: 29/04/2023.

⁴ BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. **O Estado da arte do *Burnout* no Brasil**. Apresentado como conferência no I Seminário Internacional sobre Estresse e *Burnout*. Curitiba, 2002. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://gepeb.files.wordpress.com/2011/12/o-estado-da-arte-do-burnout-no-brasil.pdf Acessado em: 14/11/2022

1.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os motivos que levam os profissionais sofrerem com a Síndrome de *Burnout*.

1.2 Objetivo Específico

- Mostrar como o estresse contribuiu para o adoecimento dos profissionais;
- Mostrar que o adoecimento dos profissionais da saúde aumenta o número de afastamento e conseqüentemente o custo da empresa.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 *Burnout* no Trabalho

“O primeiro caso de *Burnout* foi de um relato de uma enfermeira psiquiatra desiludida e os autores que publicaram o caso foram Schatz e Will”. (Candido; Souza, 2002 p. 2)

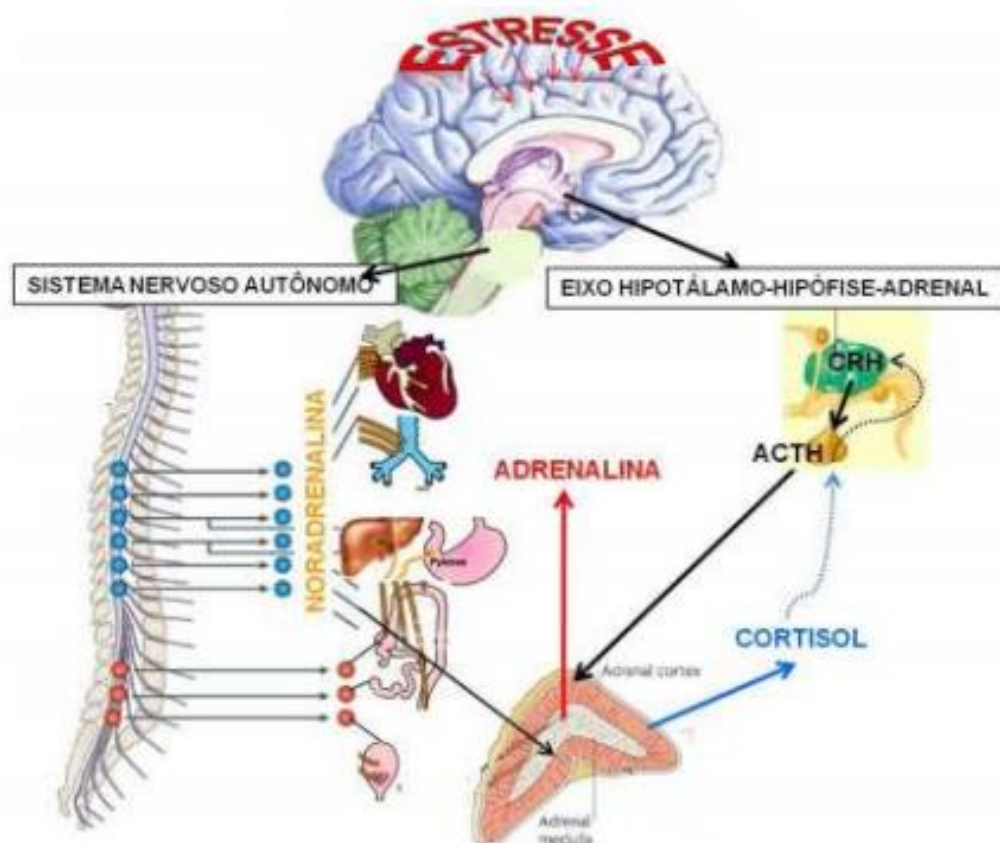
Nota-se, pelos autores citados neste artigo, que a Síndrome de *Burnout* vem sendo estudada há muitos anos e o estresse é comumente relacionado à doença. De acordo com Pereira (2002 apud. Mendanha, 2018) simbolicamente o *Burnout* se refere aquilo que chegou à exaustão e deixou de funcionar por falta de energia.

Também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, pode-se dizer que ela é definida como um estado físico e mental de cansaço, quando se está muito exposto à emoções intensas no ambiente de trabalho. (MEDANHA, 2018).

Pressão psicológica intensa, muita cobrança para que as atividades sejam realizadas em tempo, e a escassez de recursos humano e materiais são fatores para contribuir no estresse.

A seguir uma figura que representa as alterações fisiológicas na pessoa em virtude do estresse:

Figura 1- Alterações fisiológicas decorrentes do estresse



Fonte: ALVES e PALERMO NETO, 2007 apud SANTOS; ALMEIDA, 2018.⁵

Uma das reações crônicas ao estresse é o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* devido ao estado de exaustão ou quase exaustão, assumindo proporções que não estão sob o controle do indivíduo. Segundo Codo (1999, p. 237), a síndrome é entendida como um conceito multidimensional que envolve três componentes:

- 1) Exaustão Emocional – situação que os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmos a nível afetivo. Percebem esgotada a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato diário com os problemas.
- 2) Despersonalização – desenvolvimento de sentidos e atitudes negativas e de cinismo às pessoas destinatárias do trabalho (usuários/clientes) - endurecimento afetivo, 'coisificação' da relação.
- 3) Falta de envolvimento pessoal no trabalho – tendência de uma evolução negativa no trabalho e o atendimento, ou contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como com a organização.

⁵ ALVES GJ.; PALERMO-NETO J. Neuroimunomodulação: sobre o diálogo entre os sistemas nervoso e imune. Rev Bras Psiquiatr. 2007; 29(4):363- 369.

2.2 Sintomas e Sinais do *Burnout*

Carlotto; Palazzo (2006 apud Mendanha, 2006) apresentam um estudo publicado por Kraft 2006, onde relata 12 estágios para o esgotamento profissional, apurado por Freudenberger e Gail North:

- **Necessidade de aprovação ou autoafirmação:** desejo de fazer cada atividade laboral perfeitamente; medo extremado de cometer erros; ambição exagerada dentro da profissão; levando a compulsão por excelência no desempenho; necessidade de sempre expor o mérito conquistado.
- **Dedicação excessiva:** esforço exacerbado para fazer jus as expectativas desmedidas incapacidade de desligar-se do trabalho.
- **Descaso com as próprias necessidades:** preenchimento de quase todo o tempo com demandas profissionais; renúncia ao lazer; a alimentação adequada e ao descanso; pouca vida social.
- **Evitação de conflitos:** mesmo mediante a percepção de situações errôneas, enfrentamento de conflitos são evitados, pelo temor de se deflagrar uma crise; evitação de problemas no meio laboral.
- **Reinterpretação de Valores:** distorção ou negação de valores pessoais, de amigos e de passatempos; autoestima e trabalho são os valores máximos.
- **Negação/ Cinismo/ Agressividade:** intolerância e julgamento para com o próximo (julgamento dos outros como incapazes, preguiçosos, exigentes demais ou indisciplinados) cinismo ou agressividade para com os colegas de trabalho.
- **Recolhimento:** afastamento das outras pessoas, irritabilidade; desânimo. No trabalho, foco apenas no extremamente necessário; álcool e drogas são vistos como uma forma de aliviar o estresse.
- **Mudanças evidentes de comportamento:** medo, timidez e apatia, sentimento de inutilidade; culpabilização de outros ou de todos.
- **Despersonalização:** desvalorização pessoal e dos outros; mecanização dos atos, abandono de sonhos.

- **Vazio interior:** potencialização da sensação de vazio interior; foco em atividades que podem prejudicar a si mesmo, como álcool e drogas; excesso de vida sexual e alimentação.
- **Depressão:** indiferença, desesperança, insegurança, exaustão, sintomas e sinais de início de um quadro depressivo concomitante; a vida perde o sentido.
- **Síndrome do Esgotamento Profissional:** colapso físico e psíquico, e de ações suicidas, urgência de tratamento médico especializado.

Portanto, em decorrência do progressivo desgaste e da consequente exaustão psicofísica, chega-se ao *Burnout*, o qual é classificado, na Psiquiatria como uma síndrome (conjunto de sinais e sintomas), que se manifesta em três dimensões principais: **física, psíquica e comportamental**.

Em linhas gerais, os sinais e sintomas clássicos do *Burnout* têm como fundamento a seguinte tríade:

Exaustão física e mental; Despersonalização e Baixa realização pessoal.
De acordo com Codo (1999 apud Mendanha, 2018 p.12)

Estudos sobre a saúde mental dos adolescentes de ensinos fundamental e médio, em todo país, contanto 1.440 escolas e 30 mil professores, revelaram que 26% da amostra observada apresentavam exaustão emocional. Essa proporção variou de 17% em Minas Gerais e Ceará a 39% no Rio Grande do Sul.

As categorias profissionais investigadas e mais afetadas no Brasil são as de professores, profissionais da saúde, segurança, controladores de voo, executivos em geral e jornalistas. “Os controladores de voo, ocuparam o primeiro lugar por muito tempo, no entanto, mudanças tecnológicas auxiliaram para melhores condições e menos pressão no trabalho” (BARTHOLO, 2016, apud CANDIDO e SOUZA, 2017, p. 5).

Segundo Carlotto e Palazzo, (2006, apud Mendanha, 2006 p. 12)

A exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho um estudo com 190 professores no Rio Grande do Sul viu que apenas o fator das expectativas familiares em relação ao trabalho apresentou a exaustão emocional como também o fator de estresse.

De acordo com Moreira; Magnago (Mendanha, 2008 p. 12):

estudo feito em um hospital de Tubarão/SC, mostrou que o perfil padrão do trabalhador com Burnout, no ambiente, ocupa cargo de técnico de enfermagem, é do sexo feminino, com idade entre 26 e 35 anos, casada, sem filhos e com mais de cinco anos de profissão”

“Com resultados diferentes, na Espanha, um estudo com uma amostra de 294 profissionais de saúde concluiu que os maiores riscos estavam entre mulheres acima de 44 anos, com mais de 19 anos nessa ocupação” (MARTINEZ, 1997 apud Mendanha, 2018 p. 12).

Segundo a Bianchi (2015 apud Mendanha, 2018, p. 13):

Dependendo de como os pesquisadores selecionam as amostras, considerando suas peculiaridades, resultados muito diferentes podem ser obtidos, e isso é um sério problema.

A síndrome de *Burnout* ocorre devido estresse no trabalho e prejudica a saúde mental do indivíduo e conseqüentemente a qualidade das tarefas. Segundo Kirby (2020, p. 02):

O Burnout está diretamente relacionado ao estresse crônico no trabalho e se caracteriza por três dimensões: sentimento de exaustão ou exaustão de energia, aumento da distância mental do trabalho ou sentimento de negatividade e eficácia profissional reduzida.

3.2 Tratamento

O *Burnout* é uma doença que pode ser prevenida e tratada com algumas mudanças na vida do indivíduo. É importante que haja alterações na organização, na postura da equipe e o fortalecimento de enfrentamento individual e muitos estudos trabalham o campo de enfrentamento individual.

De acordo com Lima e Dolabela, 2021, p. 01:

Para prevenção, estratégias, do autocuidado, reconhecimento, precoce dos sinais pelos colegas, supervisão clínica, modificações dos fatores estressores, treinamentos que visem ajudar o indivíduo lidar com os estressores, bem como alterações organizações parecem ser importantes.

Os mesmos autores sinalizam que existem algumas terapias que podem ser usadas para o tratamento da síndrome, como: Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), psicoterapia individual ou em grupo, acupuntura, arte terapia, cursos para o desenvolvimento de competências, dentre outros.

Segundo Teixeira; Candido e Rocha (2017 apud Lima; Dolabela 2021), a ansiedade e depressão também podem afetar a vida profissional do indivíduo; mas *Burnout* se diferencia pelos sintomas de estafa física, mental e emocional

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo revisão de literatura, de caráter exploratória sobre a Síndrome de *Burnout*. Para seleção dos artigos, foram utilizadas as palavras-chave Síndrome de *Burnout*; trabalho; estresse. Na plataforma de dado Google Acadêmico, obtendo o seguinte resultado: Dezoito mil e quinhentos artigos em língua portuguesa, tendo como marco temporal os últimos 5 anos. O primeiro critério adotado para escolha dos artigos filtrados foi o título do artigo; em seguida a leitura do resumo. Após esta análise, optou-se por artigos que correspondiam ao objetivo desta pesquisa.

3.1 Procedimento

Optou-se pela pesquisa Bibliográfica, utilizando conteúdos disponíveis em plataformas digitais e em livro especializado no tema.

3.2 Abordagem

Utilizou-se a abordagem Qualitativa para escolha e análise do material coletado.

3.3 Natureza

A pesquisa bibliográfica Básica teve o intuito de melhorar o conhecimento sobre a Síndrome de *Burnout*.

3.4 Objetivo

É uma pesquisa Exploratória com intuito de adquirir maior conhecimento sobre a Síndrome de *Burnout*, considerando a prevalência, possíveis fatores de risco para seu desenvolvimento, a associação com outros transtornos psiquiátricos e consequências para o indivíduo e a organização em que trabalha.

4. CONCLUSÃO

Os estudos realizados para o desenvolvimento desta pesquisa, sugerem que o *Burnout* é uma síndrome que afeta principalmente profissionais com excessivo esgotamento físico e mental.

Nota-se que desencadeou de forma mais explícita no século XXI e que cada vez mais pessoas são diagnosticadas com esta síndrome. É necessário aprimorar as práticas organizacionais para prevenção, pois os estudos indicam, que a falta de tratamento pode impulsionar o surgimento de outras doenças como a depressão e a ansiedade.

A Síndrome de *Burnout* é uma doença que não regride com descanso e nem outras formas de repouso como férias. Está relacionada com o serviço desempenhado pelo profissional, quando o indivíduo retorna ao ambiente, os sintomas do *Burnout* é ativado novamente.

O *Burnout* pode causar impactos negativos na vida da pessoa e na instituição. Um funcionário que sofre com a síndrome normalmente diminui o seu rendimento no trabalho, o estresse e a ansiedade, pode impedir de realizar qualquer tarefa, por mais simples que ela possa parecer.

Dessa forma, a produtividade da equipe pode cair, assim como o desempenho da empresa, trabalhos em grupo são prejudicados e os relacionamentos entre colegas podem ser abalados. As taxas de *turnover* também tendem a aumentar nessas situações.

Portanto, uma organização com um considerável quadro de colaboradores que chegam à exaustão precisa rever suas ações internas.

Para que as instituições mantenham as atividades atingindo seus objetivos, ela precisa estar atenta a quem faz isso acontecer: os funcionários. Por isso, é importante cuidar da saúde mental e física dos colaboradores e estimular um bom ambiente de trabalho.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARTHOLLO, Waldanne Ribeiro. **Estresse pós-traumático**. Revista Psicologia\Psico, Saúde Mental e Segurança Pública, Minas Gerais, v. 1, n. 4, 2007. <file:///C:/Users/taynara.lima/Downloads/62-Texto%20do%20Artigo-647-1-10-20170821.pdf>. Acessado em: 29/04/2023

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. **O Estado da arte do *Burnout* no Brasil**. Apresentado como conferência no I Seminário Internacional sobre Estresse e *Burnout*. Curitiba, 2002. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://gepeb.files.wordpress.com/2011/12/o-estado-da-arte-do-burnout-no-brasil.pdf>. Acessado em: 14/11/2022

BIANCHI R.; SCHONFELD, IS. LAURENT. **Is it time to consider the “*Burnout syndrome*” a distinct illness?** Front public Health, v. 3. 2015. Livro desvendando o *Burnout*, Autores: Marcos Mendanha, Pablo Bernardes e Pedro Shiozawa. <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/238857/001125851.pdf?sequence=1>. Acessado em: 30/04/2023

DOLABELA CHAGAS, Fernando Celso. **O Segredo de Luíza**. São Paulo: Cultura Editores Associados, 1999. Disponível em https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7559200/mod_resource/content/2/Livro%20base%20da%20disciplina.pdf

CANDIDO, Jéssica e SOUZA, Lindinalva Rocha. **Síndrome de *Burnout*: as novas formas de trabalho que adoecem**. Psicologia PT – o portal dos psicólogos. ISSN 1646-6977. Publicado em 28/01/2017. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1054.pdf> . Acessado em: 14/11/2022

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. S. **Síndrome de *Burnout* e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores**. In MENDANHA, Marco. BERNARDES, Pablo. SHIOZAWA, Pedro. **Desvendando o *Burnout***. Cad. Saúde Pública: CIDADE, v. 22, 2006.

CARLOTTO, Mary Sandra, CÂMARA, Sheila Gonçalves. **Análise da produção científica sobre a Síndrome de *Burnout* no Brasil**. Revista PSICO, v.39, n.2, p. 152-158, abr/jun., Porto Alegre, 2008. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1461> Acessado em: 29/04/2023

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho – *Burnout*, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação**. Petrópolis: Vozes, 1999.

CODO, Wanderley, VASQUES-MENEZES, Iône. **O que é *Burnout***. Revista Especializada Educação e Carinho 1999, p. 237-254. Disponível em: https://scholar.google.com.br/citations?view_op=view_citation&hl=pt-

[PT&user=1KM4-sQAAAAJ&citation_for_view=1KM4-sQAAAAJ:d1gkVwhDpl0C.](#)
Acessado em: 14/11/2022.

KIRBY, Endi Evelin Ferraz. **Síndrome de *Burnout* em profissionais que atuam na oncologia: Revisão integrativa.** Disponível em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/bitstream/123456789/6017/1/S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20em%20profissionais%20que%20atuam%20na%20Oncologia%20Revis%C3%A3o%20Integrativa..pdf> . Acessado em: 14/11/2022

MENDANHA, Marcos Henrique; BERNARDES, Pablo Ferreira; SHIOZAWA, Pedro. **Desvendando o Burn-out.** (Considerações iniciais) São Paulo: LTR Editora LTDA, 2018. <http://www.ltr.com.br/loja/folheie/6078.pdf> Acessado em: 30/04/2023

MARCOS H.MENDANHA; PABLO F. BERNARDES; PEDRO SHIOZAWA. Desvendado o Burn-Out (Uma Análise Interdisciplinar da Síndrome do Esgotamento Profissional - Cap.04). Ed. São Paulo LTr, 2018 <http://www.ltr.com.br/loja/folheie/6078.pdf>. Acessado em: 30/04/2023

MARTINEZ, J. C. A. **Aspectos epidemiológicos del síndrome de *Burnout* em personal sanitario.** Madrid: Ver. Esp Salud Publica May/June, v. 71, 1997. Livro desvendando o *Burnout*, Autores: Marcos Mendanha, Pablo Bernardes e Pedro Shiozawa.
Acessado em: 30/04/2023

MELEIRO, A. **O stress do professor.** In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor.** 5. Ed. Campinas: Papyrus, 2002. Livro desvendando o *Burnout*, autores: Marcos Mendanha, Pablo Bernardes e Pedro Shiozawa. Acessado em: 30/04/2023

MOREIRA, D. S.; MAGNAGO, R. F.; SAKAE, T. M.; MAGAJEWSKI, F. R. L. **Prevalência da síndrome de *Burnout* em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil.** Cad Saúde Pública, v. 26, 2009. Livro desvendando o *Burnout*, autores: Marcos Mendanha, Pablo Bernardes e Pedro Shiozawa. Acessado em: 30/04/2023

PONTES, Carla. **Síndrome de *Burnout* e os direitos do trabalhador.** Disponível em: <http://www.carlapontes.adv.br/2013/08/sindrome-de-Burnouteos-direitos-do-trabalhador.html> . Acessado em: 29/04/2023

RODRIGUES, RF; TABORDA, T. **Incidência de *Burnout* em profissionais da enfermagem: Um estudo no pronto socorro do Hospital do Trabalhador.** Curitiba-PR: 100 UFPR, 2007.
<https://books.scielo.org/id/h5jt2/pdf/rodrigues-9788579835155-10.pdf>
Acessado em: 29/04/2023

SANTOS, Dayane Lustre; ALMEIDA, Nathany Nogueira. **Estresse prolongado da equipe de enfermagem e a Síndrome de *Burnout*.** Trabalho de Conclusão de Curso para o título de Bacharel em Enfermagem. Apresentado à Unisul. Londrina, 2018. Disponível em https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arg-idvol_57_1544123506.pdf. Acessado em 28/05/2023.

TEIXEIRA, F. G., Silva, M. R. S. da, & Medeiros, G. L. (2010). **Síndrome de *Burnout* - a interface entre o trabalho na área da educação e na enfermagem.** Revista de Enfermagem, serIII (2), 101–109. <https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239961019.pdf> Acessado em: 29/04/2023