



Franciele da Cruz Araújo  
Fabiana Cristina Parizi  
Pâmela Mirella Silva Santos  
Verônica Hellen de Paula  
Zenilda Maria dos Santos

## **SÍNDROME DE BURNOUT**

**São Carlos/SP**

**2024**



Franciele da Cruz Araújo  
Fabiana Cristina Parizi  
Pâmela Mirella Silva Santos  
Verônica Hellen de Paula  
Zenilda Maria dos Santos

## **SÍNDROME DE BURNOUT**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Instituição de Ensino Técnico Etec Paulino Botelho como requisito parcial para obtenção do Título de Técnico em Recursos Humanos.

Orientador (a): Prof. Lidya Beatriz dos Santos

**São Carlos/SP**

**2024**

Franciele da Cruz Araújo  
Fabiana Cristina Parizi  
Pâmela Mirella Silva Santos  
Verônica Hellen de Paula  
Zenilda Maria dos Santos

## **SÍNDROME DE BURNOUT**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado e apresentado à Etec Paulino Botelho – Cidade: São Carlos, no Sistema de Ensino Presencial Conectado, como requisito parcial para a obtenção do título de Técnico em Recursos Humanos, com nota final igual a \_\_\_\_\_, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

---

Prof. Orientadora Lidya Beatriz dos Santos.  
ETEC - Paulino Botelho.

---

Prof. Romualdo Moreira Barbosa  
ETEC - Paulino Botelho.

---

Prof. Antonio Aparecido Rosalem  
ETEC - Paulino Botelho.

## **DEDICATÓRIA**

A nossa família por nos apoiarem nessa jornada e por sempre nos encorajar.

## **AGRADECIMENTOS**

Nossos agradecimentos a orientadora Lidya Beatriz dos Santos que nos ajudou com seu apoio, conhecimento e ensinamentos. A todas as integrantes do grupo que colaboraram, apoiaram e encorajaram e deram o melhor para a construção desse projeto. E agradeço a Deus, cuja presença nos auxilia nas nossas escolhas, abrindo caminhos e nós dando confiança frente aos desafios e adversidades.

**‘EPÍGRAFE**

“A verdadeira motivação vem de realização, desenvolvimento pessoal, satisfação no trabalho e reconhecimento”

*(Frederick Herzberg)*

## RESUMO

Síndrome de Burnout ou como é mais conhecido Esgotamento Profissional, um transtorno cada vez mais comum. É um distúrbio emocional que tem como um de seus sintomas exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, com isso o trabalho acaba ficando desgastante. A principal causa da doença é o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes (como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros).

Além disso, também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis. Ou seja, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir.

Palavras-chave: Burnout, síndrome, distúrbio emocional, esgotamento.

## **ABSTRACT**

Burnout Syndrome, or as Professional Exhaustion is better known, is an increasingly common disorder. It is an emotional disorder that has as one of its symptom's extreme exhaustion, stress and physical exhaustion, which makes work exhausting. The main cause of the disease is overwork. This syndrome is common in professionals who work daily under pressure and with constant responsibilities (such as doctors, nurses, teachers, police officers, journalists, among others).

Furthermore, it can also happen when the professional plans or is assigned very difficult work objectives. In other words, situations in which the person may feel, for some reason, that they do not have sufficient capabilities to fulfill them.

Keywords: Burnout, syndrome, emotional disorder, exhaustion.

## SUMÁRIO

I.	INTRODUÇÃO .....	10
II.	OBJETIVOS .....	12
3.1	Gerais .....	12
3.2	Específicos .....	12
III.	METODOLOGIA .....	13
IV.	DESENVOLVIMENTO .....	14
4.1.	Síndrome de Burnout.....	14
4.2.	Ambiente de Trabalho.....	16
V.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
VI.	REFERÊNCIAS .....	18

## I. INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout foi descrita pela primeira vez em 1974, pelo médico Herbert Freudenberger. Desde então, a doença tem associação próxima com o contexto de trabalho. O próprio especialista a descreveu como “um estado de esgotamento mental e físico causado pela vida profissional”. Como um fósforo que vai queimando progressivamente até nada restar”.(Herbert Freudenberger).

Burnout é um termo utilizado para descrever um estado de exaustão física, mental e emocional causada principalmente pelo esgotamento no ambiente de trabalho. É caracterizado por sintomas como cansaço extremo, falta de motivação, desinteresse pelas atividades cotidianas, irritabilidade, insônia, ansiedade e até depressão. Além disso, o desgaste físico e emocional causado pelo Burnout pode comprometer o sistema imunológico, tornando o indivíduo mais suscetível a doenças.

Cerca de 30% de profissionais no Brasil sofrem com o Burnout (SEBRAE,2023). Além disso, o levantamento apontou que o nosso país está em segundo lugar no mundo no número de pessoas que contam com esse distúrbio, o que revela uma preocupação para as empresas. Qualquer indivíduo, independentemente da posição dele na hierarquia da organização, pode enfrentar esse problema em algum momento da carreira, causas dessa disfunção inclui: jornada de trabalho muito longa e cansativa; realização frequente de atividades em situação ou local de risco, que demandam cuidados extras para a própria proteção; acúmulo de funções complicadas para um único cargo – inclusive de áreas que o colaborador não domina.

Muitas vezes, o Burnout surge devido à sobrecarga de responsabilidades, pressão excessiva e falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Este quadro pode levar a problemas de saúde física e emocional, impactando diretamente no bem-estar do indivíduo e na sua produtividade no trabalho.

É importante estar atento aos sintomas que o corpo pode apresentar, pois são sinais que indicam possíveis problemas de saúde. Dores constantes, mudanças bruscas de peso, febre persistente, fadiga extrema e dificuldades de concentração são alguns exemplos de sintomas que não devem ser ignorados.

Ao perceber qualquer alteração em seu corpo, é fundamental buscar a orientação de um profissional de saúde para realizar avaliações e exames adequados, afinal, a prevenção é essencial para garantir o bem-estar e a qualidade de vida. Os profissionais qualificados podem ainda fornecer suporte emocional, orientação e ferramentas para lidar com situações desafiadoras. Além disso, ter um acompanhamento profissional pode auxiliar no autoconhecimento, na resolução de problemas e no alcance de metas pessoais. Portanto, priorizar a busca por ajuda especializada é um passo relevante para o bem-estar e equilíbrio emocional.

Entretanto, mesmo tratando-se de algo cotidiano do mundo corporativo, muitas empresas e profissionais com estes sintomas não conhecem e não percebem que estão com a síndrome, sendo fundamental a disseminação pela empresa de programas de prevenção de saúde ocupacional, com a finalidade de minimizar e até eliminar esta doença.

Para prevenção deste quadro de exaustão profissional, é importante a oferta dos recursos necessários para as tarefas dos colaboradores, a criação de espaços para lazer e descanso dos trabalhadores e o estabelecimento de uma cultura de feedbacks — para que a companhia tenha um retorno do que os funcionários acham do trabalho e conheça os limites pessoais deles.

## **II. OBJETIVOS**

### **3.1 Gerais**

O impacto do Burnout na saúde física e mental das pessoas que é extremamente danoso, podendo resultar em diversas consequências negativas. Portanto, o objetivo deste trabalho é entender os sinais de esgotamento no trabalho e relacionar formas de prevenir e tratar o Burnout, visando preservar a integridade da saúde física e mental do profissional.

### **3.2 Específicos**

O estudo busca compreender e dissertar sobre a síndrome de Burnout e apresentar fatores no ambiente de trabalho que causam estresse ao trabalhador desencadeando a mesma. Competitividade exagerada pode se tornar nociva para colaboradores assim como também a pressão excessiva que exige demais, metas inalcançáveis e exposição a situações humilhantes são alguns dos inúmeros precedentes que causam a síndrome.

### **III. METODOLOGIA**

Dentre as modalidades de pesquisas científicas existentes, a pesquisa bibliográfica é aquela desenvolvida a partir de material já elaborado, como livros, teses, dissertações e artigos científicos (GIL, 2008). Tem por finalidade atualizar conhecimentos científicos, acompanhar o desenvolvimento de um assunto, sintetizar textos publicados e que tratam de um mesmo tema, analisar e avaliar informações já publicadas, desvendar, recolher e analisar as principais contribuições teóricas sobre um determinado fato, assunto ou ideia.

Pode-se inferir que fazer pesquisa significa mais que realizar um levantamento da produção científica sobre determinado assunto, descrevê-lo e analisá-lo; é preciso partir de um problema proposto e, por meio de uma metodologia específica, procurar responder à questão que instiga a pesquisa.

A coleta de dados foi realizada em sites eletrônicos, livros, revistas, dicionários, dissertações, teses, monografias, artigos científicos, entre outras fontes que abordam o assunto a ser elucidado.

## **IV. DESENVOLVIMENTO**

### **4.1. Síndrome de Burnout**

Herbert Freudenberger definiu a exaustão como “fogo interno”, “esgotamento dos recursos físicos e mentais”; é o “esgotamento de si mesmo para atingir uma meta inatingível” traçada por um indivíduo ou sociedade. Para Herbert Freudenberger, tal esgotamento ocorre na área da vida onde se espera mais sucesso, geralmente no ambiente de trabalho.

Em 1974, a Síndrome de Burnout começou a ser construída a partir de modelos teóricos e instrumentos capazes de registrar e compreender emoções crônicas: depressão, apatia e despersonalização. No mesmo ano, Herbert Freudenberger utilizou pela primeira vez o termo *staffing* e *burnout* no seu artigo, com o objetivo de alertar sobre os problemas que os profissionais enfrentam no seu local de trabalho. A pesquisa de Herbert Freudenberger influenciou o ambiente científico e organizacional.

O transtorno está registrado na décima edição da Classificação Internacional de Doenças, que é definida como Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. Intensivos, como em educação, saúde, assistência social, recursos humanos, guardas prisionais, bombeiros e polícia. Mulheres que enfrentam jornada dupla apresentam maior risco de sofrer desse transtorno.

A Síndrome de Burnout ocorre de diferentes formas, por exemplo:

- a) Física – o profissional manifesta-se como cansaço constante, dores musculares, distúrbios do sono, dores de cabeça, distúrbios digestivos, distúrbios respiratórios, distúrbios cardiovasculares e disfunções sexuais;
- b) Psiquiátricas - observadas como falta de atenção, pensamento lento, alterações de memória, baixa autoestima, paranoias, ansiedade, frustração; Sentimentos de solidão e desamparo; labilidade emocional astenia, depressão, disforia, dificuldades de autoaceitação e baixa autoestima;
- c) Comportamento - reconhecido quando o profissional parece indiferente ao seu trabalho, irritabilidade, incapacidade de relaxar, comportamento de risco, suicídio;

aumento do consumo de substâncias: por exemplo bebidas alcoólicas ou mesmo café;

- d) Defensivamente - o profissional apresenta tendência ao isolamento, sentimento de impotência, perda de interesse pelo trabalho ou lazer, intenção de parar de trabalhar, ironia e cinismo;

A Síndrome de Burnout ocorre apenas nos estágios avançados da doença e possui características próprias que a distinguem do estresse e da depressão. Os sinais e sintomas nos estágios iniciais são iguais aos do estresse e da depressão. O diagnóstico e tratamento do Burnout só podem ser feitos por médico ou psicoterapeuta, ou seja, psicólogo ou psicanalista, e o tratamento simultâneo com um médico é possível se a pessoa tiver problemas como dores, alergias, alterações na pressão arterial, problemas cardíacos e Insônia.

O Burnout é caracterizado por três aspectos:

- Exaustão – esgotamento emocional e esgotamento emocional caracterizado pelo cansaço extremo e pela sensação de que não sobra energia para enfrentar a jornada de trabalho; através do contato direto com pessoas em situações de crise, criando uma enorme carga emocional. Nessa situação, o profissional sente-se exausto, com pouca energia, irritado e nervoso. Isso acontece quando as reações da primeira etapa se repetem e podem levar ao colapso do organismo. Neste contexto, o estresse pode ser encontrado em todas as fases, embora suas manifestações variem ao longo do tempo.
- Despersonalização - reação negativa, afastamento mesquinho ou excessivo do público que deveria receber atendimento ou ajuda do paciente. Ocorre quando um profissional adota uma atitude desumanizadora que causa distanciamento, frieza, indiferença, indiferença ou hostilidade aos outros.
- Diminuição do comprometimento pessoal com o trabalho – diminuição do senso de habilidades e sucesso no trabalho. Seu senso de competência e sucesso no trabalho e sua capacidade de se comunicar com outras pessoas diminuiram;

A forma como as características estão inter-relacionadas, podem retardar ou adiantar o processo da síndrome de exaustão. Uma pessoa com sintomas elevados de estresse no trabalho pode durar mais tempo em comparação com outras pessoas em seu ambiente de trabalho, mas com o passar do tempo ou com o aumento

de fatores negativos na organização, esse equilíbrio pode ser quebrado, levando à síndrome de Burnout.

#### **4.2. Ambiente de Trabalho**

O CID-11 descreve a síndrome como um fenômeno que decorre do estresse crônico e mal gerenciado no ambiente de trabalho. Forma de prevenir a Síndrome de Burnout são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho como evitar o contato com pessoas “negativas”, especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros, descansar adequadamente, com pelo menos oito horas de sono a prática de atividades físicas regulares como caminhada ou corrida podem ser soluções assim como ginástica laboral e massagem.

## **V. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O tema foi escolhido por estar em alta no meio corporativo e por muitos profissionais passarem por isso. Assim, com o intuito de trazer o conhecimento para poder ajudar na prevenção da síndrome podendo assim prevenir o afastamento do profissional das suas atividades e evitar danos permanentes a saúde.

Diante do estudo foi possível compreender a importância do conhecimento da síndrome de burnout e como ela tem afetado grande parte da população brasileira é imprescindível que todos se conscientizem dos danos que ela pode trazer ao ser humano no mundo atual em que vivemos aonde falamos de sucesso a qualquer custo passando por cima de questões emocionais.

Com a pesquisa, a afirmativa do pensamento do princípio foi confirmada o Burnout se tornou mais recorrente no meio corporativo trazendo malefício aos colaboradores das empresas e é de extrema importância do alerta para estes dados.

## VI. REFERÊNCIAS

- CAPITANI, L. Burnout e prevenção: o papel das empresas e lideranças. 2022. Disponível em:  
[https://www.meioemensagem.com.br/womentowatch/burnout-e-prevencao-o-papel-das-empresas-e-liderancas?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwps-zBhAiEiwALwsVYYuNpUZ-sJRZv0u2cOslv3RAQiY5SFI9aNqEmBVGBa4bMblqJnyBpxoCvHUQAvD\\_BwE](https://www.meioemensagem.com.br/womentowatch/burnout-e-prevencao-o-papel-das-empresas-e-liderancas?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwps-zBhAiEiwALwsVYYuNpUZ-sJRZv0u2cOslv3RAQiY5SFI9aNqEmBVGBa4bMblqJnyBpxoCvHUQAvD_BwE) Acesso em 20 maio 2024.
- GIL, A. C. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. São Paulo, SP: Atlas, 2008. p.75-88.
- SEBRAE. **Entenda como a Síndrome de Burnout afeta o dia a dia das empresas.** 2023. Disponível em:  
<https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ufs/pe/artigos/como-a-sindrome-de-burnout-afeta-o-dia-a-dia-das-empresas,14f4536044395710VgnVCM1000004c00210aRCRD> Acesso em: 10 maio 2024
- SILVA, M. R. **Esteja atento aos sinais de Burnout.** Disponível em:  
[https://www-cardio365-pt.cdn.ampproject.org/v/s/www.cardio365.pt/prevenir/esteja-atento-aos-sinais-de-burnout/amp/?amp\\_gsa=1&amp\\_js\\_v=a9&usqp=mq331AQIUAKwASCAAgM%3D#amp\\_tf=De%20%251%24s&aoh=17188927470850&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.cardio365.pt%2Fprevenir%2Festeja-atento-aos-sinais-de-burnout%2Famp](https://www-cardio365-pt.cdn.ampproject.org/v/s/www.cardio365.pt/prevenir/esteja-atento-aos-sinais-de-burnout/amp/?amp_gsa=1&amp_js_v=a9&usqp=mq331AQIUAKwASCAAgM%3D#amp_tf=De%20%251%24s&aoh=17188927470850&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.cardio365.pt%2Fprevenir%2Festeja-atento-aos-sinais-de-burnout%2Famp). Acesso em 24 maio 2024.