



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

O impacto da Síndrome de Burnout nas empresas

Maria Eduarda Forcione Silva ¹

Maria Eduarda Pinheiro Dias¹

Mariana Magrini Carneiro Murakami¹

Sergio Montagner²

Karina Magrini³

Debora Forcione³

¹Alunas do Curso de Administração, Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi;
Unidade Atibaia

²Professor Orientador do Curso de Administração, Escola Técnica Prof. Carmine Biagio
Tundisi; Unidade Atibaia

³ Co-Orientadoras: Docente, Psicóloga.

Resumo: A Síndrome de Burnout é um distúrbio emocional que aflige aqueles que possuem cargas horárias excessivas, pressão com trabalhos e estudos, e na vida pessoal. Essa síndrome é muito diagnosticada em jovens no começo da vida adulta, e em adultos. A busca pela perfeição no trabalho, tal como pressão escolar, acarreta problemas psicológicos que podem desencadear a doença. Possuir esse problema mental, atrapalha o indivíduo em diversos âmbitos da vida, tanto no pessoal, impedindo que o paciente se sinta bem e feliz com seus resultados, começando a viver de forma mais melancólica e lenta, quanto na vida profissional, impedindo a evolução e desenvolvimento necessário no meio trabalhista. O objetivo é definir pequenas e plausíveis soluções para o problema, como: diminuir a carga de trabalho, maiores horas de descanso, maior preocupação para com o colaborador e áreas de decompressão.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Distúrbio emocional. Trabalho. Pressão. Psicológico.

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

1. Introdução

A Síndrome de Burnout, de acordo com a OMS (Ministério da Saúde) é um distúrbio emocional causado justamente pelo esgotamento e excesso de trabalho, e alguns sintomas são: A exaustão extrema, estresse, insônia, despersonalização, esgotamento físico como consequência fortes dores de cabeça, falta de energia e alterações no apetite e o esgotamento mental também como consequência sentimento de incompetência, alta negatividade e tristeza.

Assim, a Síndrome de Burnout é caracterizada por três componentes: exaustão emocional, física e perda de sentimento de realização no trabalho, que atua com redução de produtividade e despersonalização extrema, manifestada por atitudes negativas diante das relações interpessoais no ambiente de trabalho. (Maslach apud Heinhold, 2004; Santos,2021).

As primeiras pesquisas sobre a Síndrome de Burnout são resultado de um trabalho sobre o estudo das emoções e maneiras de lidar com elas, desenvolvido com profissionais que, pela natureza de seu trabalho, necessitavam manter contato direto com outras pessoas (trabalhadores da área da saúde, serviços sociais, administrativos e educação etc.), uma vez que se percebia a manifestação de estresse emocional e sintomas físicos por parte de tais profissionais. Os estudos iniciais foram realizados a partir de experiências pessoais de alguns autores, estudos de caso, estudos exploratórios, observações, entrevistas ou narrativas baseadas em programas e populações específicos (Cordes&Dougherty, 1993; Maslach, Schaufeli, &Leiter, 2001).

1.1 Contexto Histórico

A síndrome foi descoberta pelo americano Herbert Freudenberger, na década de 70 e a nomenclatura da síndrome, se trazida para o português,

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

relaciona-se com um processo de “queimar (burn) e fora (out)”. Ela surgiu quando começaram pesquisas sobre a deterioração na vida pessoal dos trabalhadores, isso pois uma grande parte dos profissionais sofria de problemas psicológicos causados pelo excesso de tarefas dentro e fora de casa.

E a situação em que se encontrava o país de origem, não ajudava muito os EUA passavam por maus bocados com a economia e a sociedade, enfrentava uma batalha contra a União Soviética e ainda sofria por conta das crises econômicas causadas pelo fim da segunda guerra. Esses fatores mudaram muito tragicamente a vida de todos os cidadãos, incluindo com mais adesão aqueles que trabalhavam para sustentar a família. A pressão por ganhar dinheiro, com todas as dificuldades, era muito grande, gerando exaustão em muita gente.

Segundo estudos, Freudenberger que foi o primeiro pesquisador a estudar o Burnout e que apontou, que desde o início da década de 80 as mulheres desenvolveram o Burnout mais rapidamente que os homens, pelo motivo de não estarem “atentas” as respostas fisiológicas e emocionais que sinalizavam a Síndrome, incluindo sensações de mal-estar e cansaço. Isso pois a vida de trabalho, cuidar do lar e dos filhos, fazia com que o nível de estresse aumentasse consideravelmente até chegar ao nível de exaustão física e emocional. (Freudenberger apud Heinhold, 2004; Santos, 2021).

1.2 Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico da síndrome é feito por um profissional especialista após análise clínica do paciente, podendo ser um psiquiatra ou psicólogo. Esses são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso. Muitas pessoas fecham os olhos diante a situação e acabam não buscando por ajuda médica, por não

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

saberem ou não conseguir identificar os sintomas. Por muitas vezes, acabam negligenciando a situação sem saber que pode ser algo muito grave e que se não tratado pode acabar se alastrando em outros problemas, como depressão, síndrome do pânico etc. Amigos próximos e familiares podem ser de grande ajuda no início, auxiliando o indivíduo a reconhecer os sintomas e evitar a negligência. O SUS, (Sistema Único de Saúde) oferece todo o suporte para o diagnóstico e tratamento medicamentoso, caso necessário. (Ministério da Saúde).

O tratamento da síndrome é feito por psicoterapia, mas pode envolver medicamentos antidepressivos ou ansiolíticos. Geralmente, o tratamento sote efeito entre um a três meses, podendo variar a cada caso.

Para o tratamento surtir, efeito também é bom que haja mudanças nas condições de trabalho, hábitos e estilos de vida. Praticar exercícios físicos, de relaxamento são muito importantes para aliviar o estresse podendo assim controlar os sintomas da síndrome. (Ministério da Saúde).

1.3 Prevenção

A prevenção da síndrome e a melhor estratégia para que isso aconteça, é mudando as formas de trabalho, diminuindo o estresse e a pressão no local de trabalho, melhores condutas e ambientes mais saudáveis. Existem outras maneiras extras de contribuir com a saúde psíquica da equipe: é bom investir em cores claras e que causem boas sensações, boa iluminação, boa ventilação, boa temperatura, segurança do local, sala de decompressão e espaço suficiente. O retorno desse investimento seria mostrado com profissionais que estejam aptos psicologicamente para realizar seus trabalhos da melhor forma. Ambientes tóxicos com constantes brigas e discussões afetam a saúde mental dos colaboradores, visto que se sentem frustrados por não conseguirem trabalhar

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

direito, ou intimidados por colegas prepotentes. Outras formas de também prevenir a doença são: definir pequenos objetivos na vida profissional e pessoal, participar de atividades de lazer com amigos e familiares, realizar atividades que "fujam" à rotina diária, como: passear, comer em restaurante ou ir ao cinema, evitar o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros e converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo. (Ministério da Saúde).

1.4 Reintegração do indivíduo

A reintegração do indivíduo deve ser acompanhada, tanto pelo RH, quanto pela coordenação de onde trabalha. Isso é importante para que os maiores problemas sejam identificados e remanejados, respeitando os limites do colaborador. O diagnosticado, tal como seus colegas, deve recorrer a um acompanhamento psicológico que os auxilie a desenvolver rotinas e cuidados extras que sejam focados em seu desenvolvimento pessoal e inteligência emocional. Essa mudança no dia a dia muda a vida do colaborador, melhorando também sua vida profissional.

O maior cuidado e primeiro passo para auxiliar o profissional seria reconhecer os sintomas principais da síndrome. É necessário possuir o cuidado de entender sobre a doença, para que os problemas possam ser identificados com rapidez. Os líderes de equipes podem criar formas de trabalho, buscando diminuir o peso da rotina, dando leveza ao trabalho, mesmo com a carga horária e tarefas.

Uma rotina de trabalho também é muito influenciada pelas convivências, relações entre os colegas e com os chefes e líderes. Podem ser feitas áreas na empresa que contribuam com o bem-estar do trabalhador, para serem usadas em horas vagas, aumentando a sociabilidade e o clima do estabelecimento.

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

1.5 A Síndrome nas empresas

A Síndrome de Burnout vem afetando o colaborador em diversas áreas, tanto no lado profissional como no lado pessoal. O funcionamento da empresa é prejudicado graças as limitações físicas e psíquicas causadas pela doença. Os sintomas acarretariam um estresse desnecessário, ocasionando maiores conflitos dentro e fora de casa. A falta de tratamento pode desencadear outros problemas psicológicos mais graves e mais difíceis de serem tratados. A depressão e a ansiedade, por exemplo, podem surgir para agravar ainda mais o descontrole e a exaustão. A ineficiência na vida profissional entrega ao indivíduo uma frustração, que aumenta gradativamente, graças a falta de vontade e medo que a síndrome carrega.

No lado profissional, a empresa é muito afetada. Isso pois, o funcionário terá um menor rendimento, menor índice de acertos e lentidão para realizar tarefas. Essa desmotivação impede a evolução e o ambiente como um todo, onde o trabalho se torna algo tóxico, alimentando relações ruins, e maiores casos de infelicidade na profissão. O funcionário pode ser prejudicado de várias formas, como uma demissão causada pela falta de rendimento e propósito durante o período de trabalho. A falta de conhecimento da síndrome pode levar a uma demissão, que só agravaria mais o quadro de cobrança e tensão na mente do trabalhador. A maior pressão geraria uma frustração maior por não conseguir alcançar com maestria suas metas e objetivos. É importante lembrar que em caso de depressão grave, o suicídio pode acontecer.

A responsabilidade que as empresas têm que ter hoje em dia em relação a síndrome pois é algo que vem acontecendo com recorrência dentro das próprias, e elas precisam estar a par de toda situação. A síndrome passou a ser um fenômeno relacionado ao trabalho e não ao trabalhador, isso mostra a

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

responsabilidade das empresas com a saúde dos colaboradores. As empresas precisam estar atentas, como dito, pois, podem ter problemas legais e trabalhista caso não tenham programas que contemplam a saúde mental.

1.6 Objetivo geral do projeto

Nosso objetivo geral é propor pequenas e plausíveis soluções para diminuir a quantidade de diagnósticos, como: diminuir a carga de trabalho, maiores horas de descanso, maior preocupação para com o colaborador, áreas de descompressão etc. Com isso esperamos que nosso trabalho possa auxiliar e servir de conhecimento sobre a síndrome e os problemas que ela pode causar em outros âmbitos.

2. Desenvolvimento

O tema foi escolhido no intuito de estudar a problemática de síndromes psicológicas, e a gravidade de possuí-las no meio empresarial. As pesquisas foram realizadas de forma minuciosa, com base em trabalhos de conclusão de curso bem avaliados e com fontes importantes ao redor do mundo.

Houveram leituras e análises de artigos científicos de muitos países, de onde pudemos retirar estatísticas relevantes que mostraram a quantidade de casos diagnosticados ao redor planeta, e alguns dos sintomas mais comuns. O Google acadêmico foi essencial na captação de dados, e na busca de diversos modos de tratamento. Foi descoberto que o uso de medicamentos é essencial, e que existem terapias como, cromoterapia e acupuntura, para relaxamento do corpo e da mente.

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

Foram realizadas reuniões com orientadoras, onde puderam expressar suas visões referentes ao dia a dia de um Setor de Recursos Humanos, e comentar sobre a vivência com o diagnóstico da síndrome.

2.1 Estudo de caso

Foi realizado um estudo de caso, com participação da enfermeira e docente Karina Magrini, e a psicóloga especializada em Recursos Humanos Débora Forcione.

Karina fez um relato pessoal de como foi ser diagnosticada com a síndrome, mostrando a pressão em cima do trabalhador. Por meio de perguntas, auxiliamos a enfermeira a discorrer sobre seu lado profissional, trazendo à tona as dificuldades e dilemas que o contratado possui no meio comercial.

Débora mostrou o ponto de vista do RH, falando sobre as dificuldades da empresa em contornar de forma justa e entendível a situação de possuir um colaborador doente, e que precisa ser afastado.

Karina Magrini realizou conosco uma entrevista, onde explicou como se sentiu na época em que portou a síndrome. A entrevista foi feita virtualmente, em forma de “perguntas e respostas” objetivas, que serão introduzidas a seguir:

2.2 Entrevista

1- Sabemos que a síndrome de burnout é muito complicada e grave. Poderia descrever os primeiros sintomas que apresentou?

Fadiga excessiva, desânimo, exaustão, insônia e tristeza

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

2- Como foi lidar com os sentimentos e pensamentos durante o período doente?

Muito difícil, tendo paciência consigo mesmo.

3- Como foi o seu diagnóstico e o tratamento?

O Psiquiatra deu o diagnóstico e o primeiro tratamento foi afastar do trabalho por 15 dias, em uso de medicação.

4- Se sentiu mais pressionada portando a síndrome enquanto mantia a rotina profissional?

Não

5- Como foi voltar a rotina após o período da síndrome? Sentiu dificuldade?

Senti dificuldade, tinha medo de regredir e adoecer ao extremo novamente.

6- Sentiu indiferença vinda dos superiores ou colegas?

Sim.

7- Sentiu que a síndrome afetou seu trabalho em algum momento?

Sim. Gera ansiedade, insegurança e sentimento de incapacidade.

3. Resultados

A Tabela 1 apresenta os portadores da Síndrome de Burnout sobre a população economicamente ativa. Podemos ver que no Japão a porcentagem é alta, e isso se deve as condições de trabalho no país, onde trabalham em cargas

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

horárias absurdas e em condições ruins, além de ser a nação com menos folgas anuais, incluindo férias.

Tabela 1 – Portadores da Síndrome de Burnout sobre a população economicamente ativa

Países	Porcentagem
Japão	70%
Brasil	32%
China	24%
Estados Unidos	20%
Alemanha	17%

Fonte: <https://epocanegocios.globo.com/>.

Na Figura 1 (Mckinsey & Company) é mostrado um gráfico com o índice de Burnout, Estresse Crônico e Exaustão para gerentes de empresas, líderes sêniores e médias gerais. Apesar da gravidade já existente somente em períodos de exaustão e quaisquer outros problemas relacionados ao bem-estar no trabalho, a síndrome continua tendo índices maiores do que o resto das problemáticas. Sabendo que o diagnóstico da Burnout vem após sintomas como aqueles, chegamos à conclusão de que todos os profissionais do gráfico já possuem uma tendência a futuramente adquirirem a doença.

Figura 1 –Gráfico com os índices de burnout, estresse crônico e exaustão para gerentes, líderes sêniores e médias gerais, para homens e mulheres em cada categoria.

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

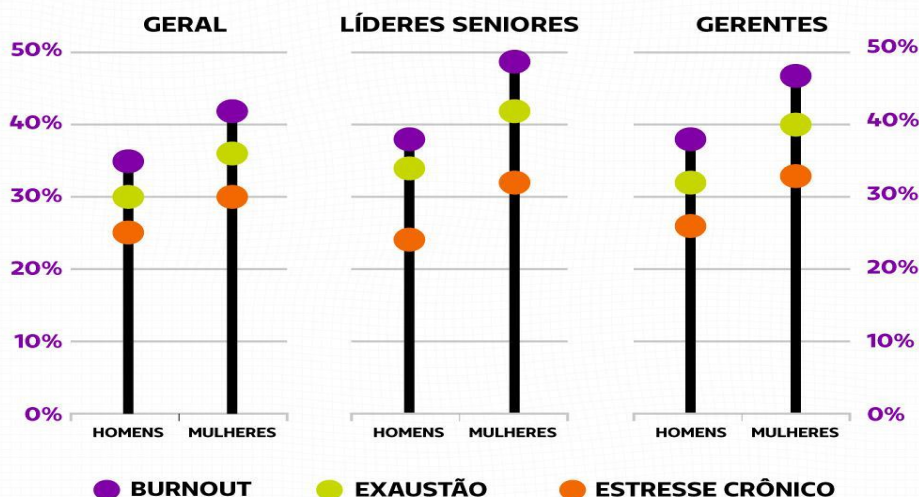


#RADARMARTHAGABRIEL

BURNOUT NO AMBIENTE DE TRABALHO

% DE RESPONDENTES EXPERIENCIANDO BURNOUT, ESTRESSE OU EXAUSTÃO, POR GÊNERO

🐦 📺 📷 @MARTHAGABRIEL



FONTE: McKinsey & Company

Fonte: Mckinsey & Company

A tabela 2 apresenta dados que informam cargos dentro da administração, e a porcentagem em que a síndrome de burnout atingiu os funcionários nos anos de 2018 e 2019. Com a mudança de um ano para outro, é possível notar um grande aumento nos casos em todos os cargos, e a posição com maior aumento de diagnósticos foi a de gerente.

Tabela 2 – A Síndrome do esgotamento profissional ou Burnout está em todos os níveis hierárquicos.

Cargos	Ano de 2018	Ano de 2019
Integrantes do conselho	27%	40%
CEO/Presidente	37%	45%

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

Vice-Presidente	39%	43%
Diretor	40%	39%
Gerente	44%	55%

Fonte: <https://epocanegocios.globo.com/>.

A tabela 3 apresenta um gráfico sobre a síndrome de Burnout e depressão depois da pandemia de covid-19. Trata de profissionais mais afetados no decorrer da pandemia, onde o índice mais alto na área da saúde é da enfermagem. Sabemos que os enfermeiros são muito desvalorizados socialmente e financeiramente, e durante a pandemia, nada mudou.

A pressão em cima desses profissionais aumentou consideravelmente, ocasionando maiores cargas horárias e exaustão.

Tabela 3– Casos de Burnout e depressão nos cargos mais afetados durante a pandemia.

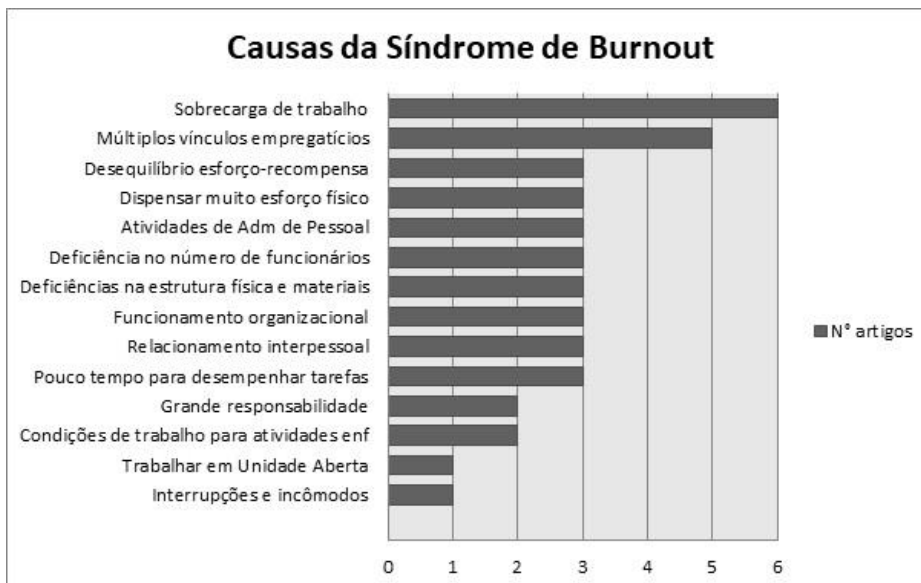
Cargos	Casos de Burnout	Casos de Depressão
Técnicos de enfermagem	70%	70%
Enfermeiros	60%	55%
Médicos	45%	40%
Psicólogo	39%	35%

Fonte: <https://arraesecenteno.com.br/>

A imagem 2 mostra um gráfico sobre as principais causas da síndrome de Burnout. São várias as causas que podem agravar a síndrome, mas a que possui o maior índice é a sobrecarga no trabalho.

Figura 2- Gráfico mostra as principais fontes causadoras da síndrome de Burnout.

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi



Fonte: <https://portalatlanticaeditora.com.br/>

4. Conclusão

Concluimos com todas as nossas inúmeras pesquisas, que a Síndrome de burnout é um sério problema de saúde que afeta muitos indivíduos em todo o mundo. É essencial reconhecer os sinais precoces, como exaustão emocional, despersonalização e diminuição do desempenho no trabalho ou em outras áreas da vida. No entanto, também é crucial entender que a doença não é permanente. Com o apoio adequado, incluindo cuidados para com a saúde mental, mudanças no estilo de vida e apoio social, é possível superar a síndrome e desenvolver um equilíbrio saudável em suas vidas.

Percebemos que empresas e instituições podem adotar medidas proativas para criar ambientes de trabalho saudáveis, promovendo bem-estar e autocuidado, e assim, reduzir o risco de desenvolvimento de desenvolver a doença.

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

É muito importante lembrar que a síndrome não pode e nunca deve ser negligenciada, é necessário buscar ajuda profissional e apoio social quando necessário, evitando sentir vergonha de procurar ajuda.

Por meio de consultas em fontes confiáveis, como órgãos de saúde governamentais, instituições acadêmicas e organizações de saúde mental que conduzem pesquisas nesse campo, buscamos entender as culturas e medidas que cada país leva para com doentes mentais e portadores da síndrome. Além de maior entendimento dos motivos para índices mais altos ou mais baixos em cada país. Alguns países podem ter mais pesquisas e dados disponíveis sobre a prevalência da burnout em comparação aos outros. A síndrome é influenciada por uma variedade de fatores, incluindo cultura de trabalho, carga horária, apoio social e políticas de saúde pública e saúde mental, e por isso varia tanto de lugar a lugar.

Além disso, notamos que a administração das empresas pode ser muito afetada por possuir funcionários portando a síndrome, da seguinte maneira: os funcionários estão mais propícios a tomarem decisões ineficazes, estarem menos engajados com o trabalho e tarefas, comunicação ruim com colegas e superiores, baixa produtividade etc.

Com o relato de Karina e todo empenho com pesquisas, concluímos que nós possuímos o costume de não acreditar na vulnerabilidade das pessoas, formando o pensamento de que nada de ruim aconteceria conosco nem com os próximos a nós.

A síndrome é muito mais comum do que imaginamos, muito mais real do que parece e muito mais grave do que pensamos.

Referências Bibliográficas

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

Ministério da Saúde. – **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>>. Acessado em: 27. Fev 2023.

CARLOTTO, Mary Sandra. – **A síndrome de Burnout e o trabalho docente**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/hfg8JKJTYFpgCNgqLHS3ppm/?lang=pt>>. Acessado em: 27. Fev 2023.

GOMES, Mayra Rodrigues. – **O Estresse Ocupacional e a Síndrome de Burnout no Ambiente de Trabalho: Suas Influências no Comportamento dos Professores da Rede Privada do Ensino Médio de João Pessoa**. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/anagrama/article/view/35426>>. Acessado em: 28. Fev 2023.

TELMA Ramos Trigo; Chei Tung Teng; Jaime Eduardo Cecílio Hallak - **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/>>. Acessado em: 28 Fev 2023

SEBRAE - **Como a Síndrome de Burnout afeta o dia a dia das empresas**. Disponível em: <<https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ufs/pe/artigos/como-a-sindrome-de-burnout-afeta-o-dia-a-dia-das-empresas,14f4536044395710VgnVCM1000004c00210aRCRD>>. Acessado em: 10 abril 2023

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

Grupo seres - **Síndrome de Burnout: Como a empresa pode ajudar o funcionário?** Disponível em: <<https://www.gruposeres.com.br/o-que-e-burnout/>>. Acessado em: 10 abril 2023.

Forbusiness - **Burnout na empresa: 7 dicas para ajudar colaboradores esgotados.** Disponível em: <<https://blog-forbusiness.vagas.com.br/burnout-na-empresa/>>. Acessado em: 10 de abril de 2023.

Gupy Blog- **“Estresse e Síndrome de Burnout nas empresas”.** Disponível em: <<https://www.gupy.io/blog/sindrome-de-burnout-no-ambiente-de-trabalho>>. Acessado em: 12 de junho 2023

Centro Universitário São Camilo - **A Síndrome de Burnout nas empresas: como manter sua equipe a salvo?** Disponível em: <<https://www.posead.saocamilo.br/a-sindrome-de-burnout-nas-empresas-como-manter-sua-equipe-a-salvo/noticia/229>>. Acessado em: 12 de junho 2023.

Ana Carolina Severino Molina, Vilma Meurer Sela - **SÍNDROME DE BURNOUT NAS EMPRESAS JUNIORES.** Disponível em: <<https://www.cadtecmpa.com.br/ojs/index.php/httpwwwcadtecmpacombrojsindexphp/article/view/289/170>>. Acessado em: 12 de junho 2023.

OnSafety - **O Que É A Síndrome De Burnout E Como O Trabalho Influencia Nela?** Disponível em: <<https://onsafety.com.br/o-que-e-a-sindrome-de-burnout-e-como-o-trabalho-influencia-nela/>>. Acessado em: 19 de junho 2023.



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Escola Técnica Prof. Carmine Biagio Tundisi

SILVEIRA, Tales - **SÍNDROME DE BURNOUT: COMO OS AMBIENTES DE TRABALHO AJUDAM A COMBATÊ-LA.** Disponível em: <<https://grupomidia.com/quemrealiza/sindrome-de-burnout-como-os-ambientes-de-trabalho-ajudam-a-combate-la/>>. Acessado em: 19 de junho 2023.

WRIGHT, Debora - **Burnout Por que é importante falar de nossas fragilidades?** Disponível em: <<file:///C:/Users/Aluno/Downloads/RI-270%20-%20PONTO%20DE%20VISTA%20-%20Burnout%20-%20por%20Deborah%20Wright.pdf>>. Acessado em: 22 de Maio 2023.

Sodexo Insights - **PRECISAMOS FALAR SOBRE BURNOUT.** Disponível em: <file:///C:/Users/Aluno/Downloads/Precisamos_falar_sobre_Burnout___Sodexo_Insights.pdf>. Acessado em: 22 de Maio 2023.