

PROBLEMAS CAUSADOS PELA PRESSÃO PSICOLÓGICA NO AMBIENTE DE TRABALHO COM ÊNFASE NA SÍNDROME DE BOURNOUT

Areta Andreza da Silva Senes

Carlos Alberto Ferreira Bueno

Jessica Conceição Fernandes

Maria Juliana Oliveira Brito

Sandyele Silva Ropke

Resumo Este artigo explora os problemas resultantes da pressão psicológica no ambiente de trabalho, com ênfase na síndrome de Burnout e suas implicações. Conforme o Ministério da Saúde (2023), o Burnout é um distúrbio emocional provocado pelo excesso de trabalho, afetando profissionais que enfrentam pressão constante, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas e outros. A síndrome pode surgir quando os profissionais enfrentam objetivos de trabalho extremamente desafiadores, levando a uma sensação de incapacidade que pode evoluir para depressão profunda. É vital buscar apoio profissional ao surgirem os primeiros sintomas. Os sintomas do Burnout frequentemente se desenvolvem lentamente e inclui em fadiga constante, irritabilidade, distanciamento emocional, diminuição do desempenho e insônia. O desenvolvimento da síndrome geralmente segue vários estágios, conforme o site Viva Bem (2023). No Estágio 1, há sinais de risco sem prejuízos significativos à saúde, com satisfação no trabalho ainda presente, mas surgem sinais de compulsão e alta produtividade. No Estágio 2, começam a aparecer sintomas como queda na produtividade, problemas de sono, dor de cabeça e ansiedade. Os Estágios 3 e 4 revelam sinais mais graves, como cansaço persistente, dores crônicas e mudanças de comportamento. O Estágio 5 é caracterizado por estresse crônico, tristeza profunda, esgotamento físico e distanciamento do trabalho. Discutir a síndrome de Burnout é crucial para reconhecer sua gravidade e promover ações preventivas. É essencial que indivíduos e empresas adotem medidas para prevenir e gerenciar a síndrome, promovendo um ambiente de trabalho que priorize a saúde e o bem-estar dos colaboradores.

Palavras-Chave: Síndrome. Burnout. Saúde Mental.

Abstrat This article explores the issues resulting from psychological pressure in the workplace, with a focus on Burnout Syndrome and its implications. According to the Ministry of Health (2023), Burnout is an emotional disorder caused by excessive work, affecting professionals who face constant pressure, such as doctors, nurses, teachers, police officers, journalists, and others. The syndrome can arise when professionals face extremely challenging work goals, leading to a sense of incapacity that can evolve into deep depression. It is vital to seek professional support as soon as the first symptoms appear. Burnout symptoms often develop gradually and include constant fatigue, irritability, emotional detachment, decreased performance, and insomnia. The development of the syndrome generally follows several stages, according to the Viva Bem website (2023). In Stage 1, there are signs of risk without significant health damage, with job satisfaction still present, but signs of compulsion and high productivity emerge. In Stage 2, symptoms such as decreased productivity, sleep problems, headaches, and anxiety begin to appear. Stages 3 and 4 reveal more severe signs, such as persistent fatigue, chronic pain, and behavioral changes. Stage 5 is characterized by chronic stress, deep sadness, physical exhaustion, and detachment from work. Discussing Burnout Syndrome is crucial to recognizing its severity and promoting preventive actions. It is essential for individuals and companies to adopt measures to prevent and manage the syndrome, fostering a work environment that prioritizes the health and well-being of employees.

Keywords: Burnout Syndrome, Mental health.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo aborda os problemas causados pela pressão psicológica no ambiente de trabalho, com ênfase na síndrome de Burnout e suas consequências. De acordo com o Ministério da Saúde (2023), a síndrome é um distúrbio emocional causado por trabalho excessivo. Esse distúrbio atinge profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, tais como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, operadores de telemarketing, bancários, entre outros. Segundo o Ministério da Saúde (2023):

“A síndrome de Burnout também pode ocorrer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa pode achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para cumpri-los. Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e, por isso, é essencial procurar apoio profissional ao surgirem os primeiros sintomas”.

As pessoas ameaçadas pelo Burnout muitas vezes acreditam que estão passando por desconfortos comuns do dia a dia, mas na maioria dos casos os sintomas aparecem de forma lenta, evoluindo com o tempo. No entanto, essa condição possui sintomas comuns, que incluem: fadiga constante, irritabilidade e mau humor, distanciamento emocional, diminuição do desempenho e insônia.

Há possíveis causas para o desenvolvimento da doença, que geralmente passa por vários estágios. De acordo com o site Viva Bem (2023), são eles:

Estágio 1: Quando ainda não há Burnout, observam-se sinais de risco associados à síndrome, mas sem prejuízos à saúde. Nesta etapa, ainda há satisfação no trabalho, aceitação das responsabilidades, níveis de energia sustentados e compromisso com as atividades profissionais. Porém, podem surgir sinais de compulsão para provar a si mesmo sua capacidade e altos níveis de produtividade.

Estágio 2: Outros sinais começam a aparecer, com queda na produtividade e consequências negativas para a saúde. Entre eles, é possível observar redução da qualidade do sono, dor de cabeça, dificuldade de concentração, irritabilidade, ansiedade e falta de interação social.

Estágios 3 e 4: Os sinais se intensificam progressivamente. A pessoa começa a sentir cansaço persistente, tem o sono muito prejudicado, sofre com dores crônicas e passa a apresentar mudanças de comportamento e humor, além de sentir ameaça e pressão.

Estágio 5: Com sinais claros de estresse crônico relacionado ao trabalho, o quadro engloba tristeza crônica, fadiga mental, esgotamento físico e distanciamento do trabalho (com negativismo ou cinismo), já com a produtividade também prejudicada.

Discutir esse tema é fundamental para entender e reconhecer a manifestação da síndrome de Burnout e a seriedade da doença. É crucial auxiliar as pessoas a tomarem as providências necessárias para evitar seu desenvolvimento e agravamento, além de incentivar as empresas a adotarem políticas organizacionais que priorizem a saúde e o bem-estar de seus colaboradores.

2 OBJETIVO

Demonstrar através de pesquisas dados sobre o crescimento de pessoas afetadas pela Síndrome de Burnout.

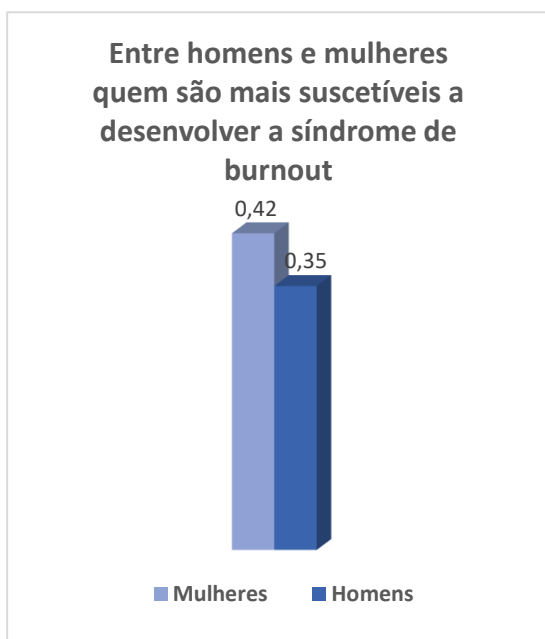
3 DESENVOLVIMENTO

Para o desenvolvimento deste artigo foram realizadas pesquisas bibliográficas em sites, artigos acadêmicos trazendo dados e estáticas sobre síndrome de burnout e suas consequências pela pressão psicológica no ambiente de trabalho.

De acordo com Almeida (2022), pesquisas realizadas em 2021, 35% dos homens relataram que sofreram burnout naquele ano, enquanto o número entre as mulheres chegou a 42%.

“A pesquisa mostra uma tendência de aumento nos casos de burnout, já que em 2020 apenas 28% dos homens e 32% das mulheres relataram ter sofrido com burnout, o que significa que houve um aumento de sete pontos percentuais e dez pontos percentuais, respectivamente, de 2020 para 2021. Diante deste cenário, a pesquisa aponta que em 2021 uma em cada três mulheres considerou deixar seus empregos ou procurar empregos menos estressantes, um aumento considerável, já que antes da pandemia essa relação era de uma em cada quatro mulheres”.

Gráfico1- Entre homens e mulheres quem são mais suscetíveis a desenvolver a síndrome de burnout



Fonte: Almeida (2022).

De acordo com Carnevalli Érica (2019), uma pesquisa da Isma-BR revelou que 72% dos brasileiros no mercado de trabalho enfrentam problemas causados pelo estresse. Desses, 32% sofrem de Burnout, e 92% das pessoas com a síndrome continuam trabalhando.

Uma pesquisa inédita realizada pelo programa "Fantástico" (2020) mostra que 83% dos profissionais de saúde apresentam sinais da Síndrome de Burnout, uma condição que ocorre quando a exaustão relacionada ao trabalho é completa, tanto física quanto mental. Considerando o total da pesquisa, incluindo tanto os profissionais que estão na linha de frente quanto os que não estão, a Síndrome de Burnout foi identificada em 79% dos médicos, 74% dos enfermeiros e 64% dos técnicos de enfermagem. Os dados também indicam que quanto mais jovem é o profissional, maior é a probabilidade de esgotamento, e que a síndrome afeta mais as mulheres.

A Síndrome de Burnout, também conhecida como esgotamento profissional, afeta especialmente profissionais em áreas de alta demanda emocional, grande pressão e responsabilidades contínuas. As áreas mais afetadas incluem:

- **Saúde:** Profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros, psicólogos e outros que lidam com o sofrimento humano diariamente, são altamente suscetíveis ao burnout devido à carga emocional e às longas jornadas de trabalho. Segundo Benevides-Pereira e Gonçalves (2009), a Síndrome de Burnout é uma das principais causas de afastamento de médicos e enfermeiros.
- **Educação:** Professores, especialmente de escolas públicas, enfrentam desafios como falta de recursos, grandes números de alunos e problemas de disciplina, que podem levar ao esgotamento emocional. De acordo com Carlotto e Câmara (2008), a educação é uma das profissões com maior incidência de burnout, principalmente entre professores que atuam no ensino fundamental e médio.
- **Segurança pública:** Policiais, bombeiros e outros profissionais da segurança pública enfrentam risco constante, jornadas extensas e

exigências físicas e emocionais. Esses fatores colocam esses profissionais entre os mais vulneráveis ao burnout. Conforme Seligmann-Silva (2011), a exposição contínua a situações de alto estresse é um dos principais gatilhos para a síndrome nesse grupo.

- Atendimento ao cliente: Profissionais que atuam diretamente com o público, como operadores de telemarketing e atendentes em geral, também são bastante afetados pela síndrome. O contato diário com demandas de clientes, muitas vezes em situações de conflito ou insatisfação, pode gerar altos níveis de estresse. Para Borges e Tamayo (2001), o atendimento ao público é uma área com alta prevalência de estresse e burnout, devido à repetitividade e monotonia do trabalho.

Segundo Serrano (2023), foi realizado um levantamento de dados pela plataforma Way Minter, uma startup mineira de soluções tecnológicas, que utilizou inteligência artificial para estudar mais de 600 funcionários de 17 organizações em maio deste ano. A pesquisa indica que as seguintes áreas corporativas são as mais afetadas pelo Burnout no Brasil:

- RH: 43 pontos;
- Vendas: 42,11 pontos;
- Educação: 42,1 pontos;
- Liderança: 40,43 pontos;
- Administrativo: 38,38 pontos;
- TI: 36,61 pontos.

A classificação de Burnout é categorizada da seguinte forma: 0 a 18 pontos é considerado baixo; 19 a 32 pontos, moderado; 33 a 49 pontos, alto; e 50 a 75 pontos, grave.

Os Profissionais mais suscetíveis à Síndrome de Burnout são:

Profissionais da Saúde

Médicos, enfermeiros, técnicos e outros profissionais da saúde são extremamente vulneráveis ao burnout devido às longas jornadas de trabalho, pressão emocional e a responsabilidade de lidar com vidas humanas. Estudos indicam que

esses profissionais estão expostos a um grande estresse psicológico, especialmente em hospitais de emergência e unidades de terapia intensiva.

Segundo um estudo publicado na Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, médicos e enfermeiros são especialmente afetados pela sobrecarga de trabalho, pelos turnos noturnos e pela falta de recursos para o atendimento adequado dos pacientes (SILVA et al., 2020).

Profissionais da Educação

Professores enfrentam uma série de desafios que aumentam o risco de burnout, como a carga excessiva de alunos, falta de apoio institucional e os baixos salários. Esses fatores podem gerar estresse crônico e exaustão emocional. De acordo com Souza (2019), muitos professores apresentam sinais de esgotamento devido à pressão por resultados acadêmicos e à dificuldade de lidar com alunos com diferentes necessidades emocionais e comportamentais.

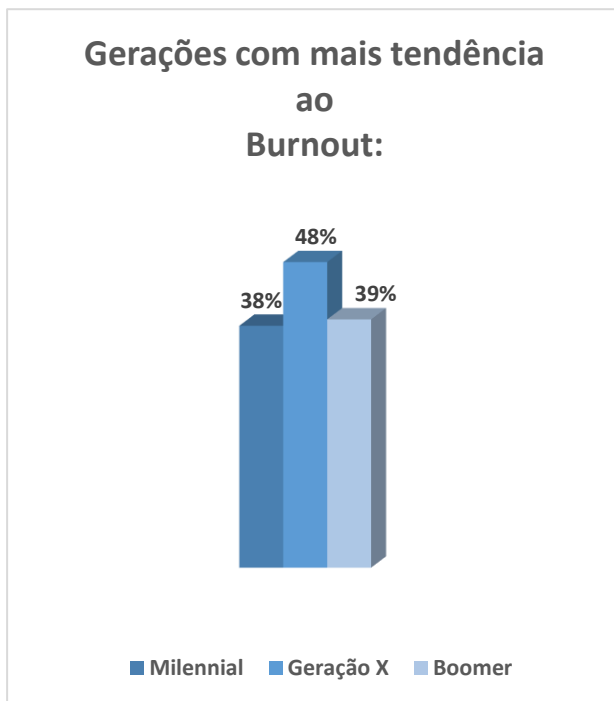
Profissionais de Atendimento ao Cliente

Profissionais que lidam diretamente com o público, como atendentes de call center, vendedores e recepcionistas, também estão entre os mais afetados pela síndrome de burnout. A pressão para atender a grandes volumes de clientes, lidar com situações de conflito e a falta de reconhecimento são fatores de risco. De acordo com Lima (2021), o constante enfrentamento de situações estressantes pode levar ao esgotamento físico e emocional desses trabalhadores.

Executivos e Profissionais de Alta Performance

Profissionais que ocupam cargos de liderança ou que têm metas e responsabilidades elevadas, como executivos e empreendedores, também são suscetíveis ao burnout. A busca incessante por resultados, aliada à pressão para manter a competitividade, pode gerar esgotamento mental e emocional. De acordo com o estudo de Paiva e Costa (2022), profissionais de alta performance muitas vezes negligenciam seu bem-estar devido ao foco constante em metas de produtividade e resultados.

Gráfico 2- Geração com mais tendência ao Burnout



Fonte: Serrano, plataforma Way Minter 2023.

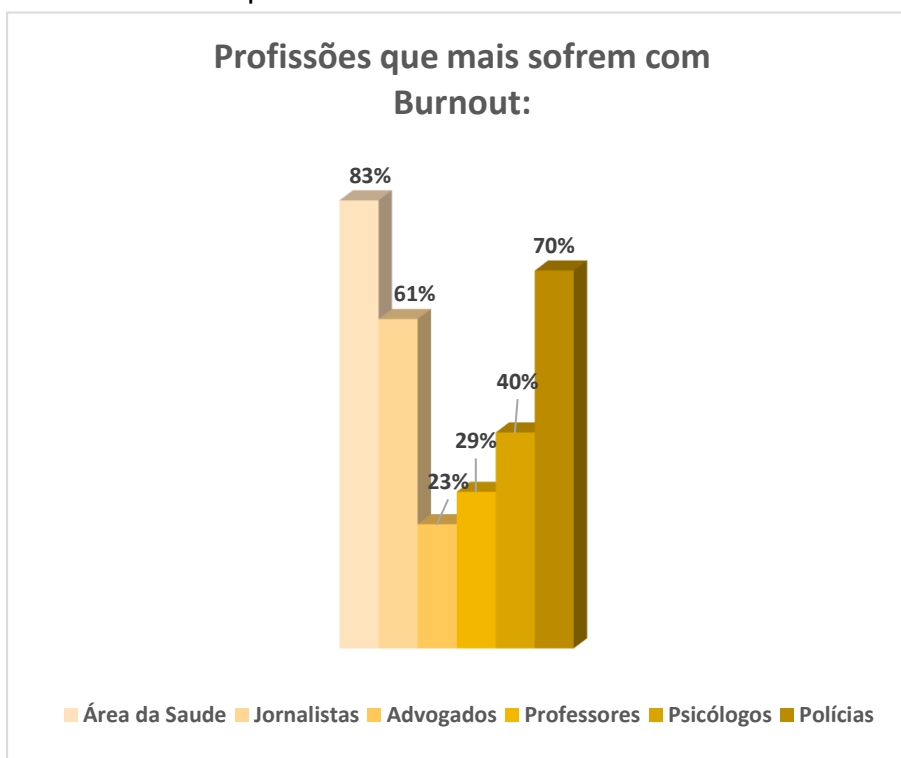
De acordo com Gomes (2023), uma pesquisa realizada para o site Cloud Coaching revelou que o Brasil é o 2º país com maior incidência de síndrome de Burnout, ficando atrás apenas do Japão, com 70% de trabalhadores ativos sofrendo de exaustão.

Segundo a International Stress Management Association (ISMA) (2019), cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros apresentam sintomas de exaustão extrema, esgotamento e estresse relacionados ao ambiente profissional.

O Burnout ganhou maior destaque durante a pandemia, sendo classificado como doença ocupacional pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022. Em resposta, muitas empresas passaram a adotar medidas mais atentas, buscando ações internas para promover o bem-estar e a saúde de seus funcionários.

Diante ao gráfico abaixo que traz os resultados das profissões que mais sofrem com burnout, tais como: Área da saúde, jornalistas, advogados, professores, psicólogos e policiais.

Gráfico 3- Profissões que mais sofrem com Burnout



Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022.

De acordo com o Decreto nº 3.048, de 06 de maio de 1999, a síndrome de Burnout é reconhecida como um transtorno mental relacionado ao ambiente de trabalho (BRASIL, 1999).

Cavallini (2023) relata que, conforme a advogada Cintia Fernandes, especialista em Direito do Trabalho, o trabalhador com síndrome de Burnout tem direito a licença médica remunerada por até 15 dias. Após esse período, pode acessar o benefício previdenciário pago pelo INSS. Em casos mais graves de incapacidade total para o trabalho, o empregado pode ter direito à aposentadoria por invalidez.

Segundo o SEBRAE (2022), algumas empresas já estão desenvolvendo estratégias para prevenir a síndrome de Burnout. Tais estratégias incluem a criação de ambientes de trabalho mais flexíveis e a promoção de momentos de recreação

dentro da empresa. Essas medidas são essenciais para garantir não apenas a produtividade dos trabalhadores, mas também o seu bem-estar físico e emocional. Além disso, o planejamento de prazos factíveis, de acordo com as responsabilidades dos colaboradores, e a realização de encontros e reuniões semanais entre gestores e colaboradores para discutir desafios e dificuldades também são recomendados.

A melhor prevenção é promover um ambiente saudável e colaborativo onde todos se sintam bem para trabalhar.

Carnevalli Érica (2019) ressalta que algumas precauções podem ser adotadas pelos trabalhadores. Segundo Ana Maria Rossi, psicóloga e presidente da ISMA-BR (Associação Internacional de Gerenciamento do Estresse), "os profissionais devem procurar fazer atividades fora do trabalho, cuidar da alimentação e praticar exercícios para evitar o problema. Ao mesmo tempo, Ana Maria defende que as empresas devem adotar estratégias de respeito aos limites dos seus colaboradores e precisam ter cuidado para não criar um ambiente onde impera pressão" (CARNEVALLI, 2019).

O site também relata que algumas empresas já estão implementando essas práticas. A BrasilPrev, por exemplo, oferece meditação no ambiente de trabalho uma vez por semana em parceria com a Yogist, sendo a participação voluntária e a prática restrita à técnica de meditação (BRASILPREV, 2022). Outra empresa que adota práticas preventivas é a 99, que possui uma sala do sono em seu escritório, oferece massagens e terapia online através da plataforma Vittude. Luciana Andreotti, diretora de recursos humanos da 99, acredita que as iniciativas adotadas tiveram um papel importante para que 70% dos funcionários atingissem suas metas. Além disso, ela observa que essas políticas atendem à demanda de colaboradores mais jovens que procuram um ambiente mais "descontraído" e "criativo" (ANDREOTTI, 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de Burnout é uma condição cada vez mais reconhecida no ambiente de trabalho, caracterizada por um estado de exaustão emocional, física e mental causado por estresse crônico relacionado ao trabalho. As implicações dessa síndrome são amplas e afetam não apenas a saúde dos indivíduos, mas também a dinâmica e a produtividade das organizações.

Em termos de saúde individual, o Burnout pode levar a uma série de consequências graves, como depressão, ansiedade, distúrbios do sono e problemas cardiovasculares. A exaustão prolongada compromete a capacidade de uma pessoa de desempenhar suas funções diárias, reduzindo sua qualidade de vida e saúde geral. Esses efeitos não apenas prejudicam o bem-estar do indivíduo, mas também podem levar ao absenteísmo e à rotatividade elevada, afetando diretamente a continuidade e a eficiência das operações dentro das empresas (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Para as organizações, o impacto da Síndrome de Burnout é significativo. Funcionários que sofrem dessa condição tendem a apresentar baixa produtividade, maior taxa de erros e menor capacidade de inovação. Além disso, a presença de Burnout pode gerar um clima organizacional negativo, caracterizado por desmotivação e conflitos internos, deteriorando o ambiente de trabalho e a moral da equipe (CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

Portanto, é crucial que as empresas adotem estratégias proativas para prevenir e gerenciar o Burnout. Isso inclui a implementação de políticas que promovam um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, a criação de um ambiente de trabalho que valorize a saúde mental e o bem-estar dos colaboradores, além de oferecer suporte psicológico e programas de desenvolvimento pessoal. Medidas como a flexibilização de horários, a promoção de atividades de lazer e o incentivo à prática de exercícios físicos podem ajudar a mitigar os fatores que contribuem para a síndrome (BORGES; TAMAYO, 2001).

Além disso, é fundamental que os gestores desenvolvam uma liderança empática e compreensiva, capaz de identificar sinais precoces de Burnout e oferecer apoio adequado. A comunicação aberta e o suporte contínuo são essenciais para criar um ambiente de trabalho em que os funcionários se sintam valorizados e apoiados (SELIGMANN-SILVA, 2011).

As empresas devem criar canais de comunicação para entender a situação dos profissionais, ter psicólogos na equipe, melhorar a gestão, demonstrar empatia, incentivar a prática de esportes e atividades relaxantes, realizar palestras e orientar os colaboradores a darem suporte às pessoas que apresentam sinais de Burnout. No caso dos funcionários que estão passando pelo processo de esgotamento, é essencial

oferecer apoio, corrigir a situação e buscar sempre prevenir complicações de saúde, além de recomendar que o profissional procure um diagnóstico especializado.

Em suma, enfrentar a Síndrome de Burnout exige uma abordagem holística que considere tanto as necessidades individuais quanto as dinâmicas organizacionais. A promoção de uma cultura de saúde mental positiva e a implementação de estratégias de prevenção eficazes são passos cruciais para minimizar o impacto do Burnout e garantir a saúde e produtividade a longo prazo dos colaboradores e das empresas.

Segundo Laurie Buchanan, "O autocuidado é uma escolha deliberada de presentear-se com pessoas, lugares, coisas, eventos e oportunidades que recarregam nossa bateria pessoal e promovem a saúde integral: corpo, mente e espírito" (BUCHANAN, 2016, p. 42).

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, Joyce. "Do Estresse ao Burnout: Conceitos, Causas e Estatísticas. Joycesjoy", São Paulo, 28 jul. 2015. Disponível em: O Mundo da Joy: Do Estresse ao Burnout: Conceitos, Causas e Estatísticas (joycesjoy.blogspot.com) Acesso em 24/07/2024

ALMEIDA, Marcelo. "Mulheres sofrem mais com burnout do que homens, aponta McKinsey", São Paulo, 07 Ago. 2022. Disponível em: <https://istoedinheiro.com.br/mulheres-sofrem-mais-com-burnout-do-que-homens-aponta-mckinsey/> (Istoé dinheiro) Acesso em 04/09/2024.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T.; GONÇALVES, Maria Bernardete. Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009.

BORGES, Livia de Oliveira; TAMAYO, Alvaro. Síndrome de Burnout e o trabalho em atendimento ao público. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, v. 1, n. 1, p. 41-58, 2001.

BRASIL. Decreto nº 3.048, de 06 de maio de 1999. Dispõe sobre a organização da Seguridade Social, institui o Plano de Custeio e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 07 maio 1999.

BUCHANAN, Laurie. Note to self: a seven-step path to gratitude and growth. Naperville: SparkPress, 2016.

CANEVALLI, Érica.” Empresas lançam programas para prevenir o burnout - Época Negócios | Empresa (globo.com)” São Paulo, 19 Jul. 2019. (Época negócios) Acesso em 04/09/2024.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Suzana Gonçalves. Preditores da Síndrome de Burnout em professores. Revista de Administração Pública, v. 42, n. 5, p. 1057-1073, 2008

CARVALLINI, Marta. <https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2022/01/11/sindrome-de-burnout-e-reconhecida-como-doenca-ocupacional-veja-o-que-muda-para-o-trabalhador.ghtml>, São Paulo, 11 jan. 2022. (G1) Acesso em: 28/08/2024.

FANTASTICO. “Pesquisa aponta 83% dos profissionais de saúde com síndrome de burnout desgastante”. G1, 06 set. 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2020/09/06/pesquisa-aponta-83percent-dos-profissionais-de-saude-com-sindrome-de-burnout-desgastante.ghtml>. Acesso em: 04 set. 2024

GOMES, Adriana. “Burnout: Brasil é o 2º país com maior incidência da síndrome.” 13 dez. 2023. Disponível em: Burnout: Brasil é o 2º país com maior incidência da síndrome (cloudcoaching.com.br) Acesso em 26/07/2024.

ILVA, João; OLIVEIRA, Marcia; PEREIRA, Carla. Estudo sobre a síndrome de burnout em profissionais da saúde. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, São Paulo, v. 32, n. 2, p. 45-50, 2020. ISSN 2175-5663. Disponível em: <https://www.revistasbtsc.org/pt-br/estudos/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 27 nov. 2024.

LIMA, Eduardo. Burnout no atendimento ao cliente: fatores que contribuem para o esgotamento profissional. Revista de Psicologia Organizacional, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 33-41, 2021. ISSN 2237-4684. Disponível em: <https://www.psicologiaorganizacional.com.br/burnout-cliente>. Acesso em: 27 nov. 2024.

PAIVA, Arthur; COSTA, Rafael. O burnout entre executivos e profissionais de alta performance: riscos e estratégias de prevenção. Revista de Gestão Empresarial, Curitiba, v. 28, n. 4, p. 60-69, 2022. ISSN 2317-4834. Disponível em:

<https://www.revistagestaoempresarial.com/burnout-executivos>. Acesso em: 27 nov. 2024.

SEBRAE. Como prevenir a síndrome de burnout no ambiente de trabalho. Sebrae, São Paulo, 30 nov. 2022. Disponível em:

[https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/como-prevenir-a-sindrome-de-](https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/como-prevenir-a-sindrome-de-burnout-no-ambiente-de-)

[burnout-no-ambiente-de-trabalho,36026257a29c4810VgnVCM100000d701210aRCRD](https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/como-prevenir-a-sindrome-de-burnout-no-ambiente-de-trabalho,36026257a29c4810VgnVCM100000d701210aRCRD). Acesso em: 04 set. 2024

SELIGMANN-SILVA, Esther. Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo. São Paulo: Cortez, 2011.

SERRANO, Layane. “Mais de 60% dos brasileiros têm nível alto de ansiedade. Veja em qual nível você pode estar”. Exame, São Paulo, 10 set. 2023.

BORGES, Livia de Oliveira; TAMAYO, Alvaro. Síndrome de Burnout e o trabalho em atendimento ao público. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, v. 1, n. 1, p. 41-58, 2001.

SOUZA, Maria. Burnout entre os professores: causas e consequências do estresse docente. Revista Brasileira de Educação, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 98-104, 2019. ISSN 1678-1036. Disponível em: <https://www.revistaeducacao.org/burnout-professores>. Acesso em: 27 nov. 2024.