

# PROBLEMAS RESULTANTES DA PRESSÃO PSICOLÓGICA NO AMBIENTE DE TRABALHO, COM ÊNFASE NA SÍNDROME DE BURNOUT

## Alunos:

Areta Andreza da Silva Senes  
Carlos Alberto Ferreira Bueno  
Jessica Conceição Fernandes  
Maria Juliana Oliveira Brito  
Sandyele Silva Ropke

## Orientadores:

Gisele da Silva Castanharo



Etec Armando Pannunzio  
Sorocaba

## Resumo

O artigo explora os efeitos da pressão psicológica no trabalho, focando na síndrome de Burnout. Segundo o Ministério da Saúde (2023), o Burnout é um distúrbio emocional decorrente do excesso de trabalho, afetando principalmente profissionais sob constante pressão, como médicos, enfermeiros, professores, policiais e jornalistas. A condição pode surgir quando os trabalhadores enfrentam metas desafiadoras demais, levando a uma sensação de incapacidade que pode evoluir para depressão profunda. Procurar ajuda profissional aos primeiros sinais é essencial. Os sintomas de Burnout, que incluem fadiga constante, irritabilidade, distanciamento emocional, desempenho reduzido e insônia, se desenvolvem lentamente. Conforme o site Viva Bem (2023), a síndrome passa por estágios: no Estágio 1, há sinais de risco sem grandes prejuízos à saúde, mas com sinais de compulsão e alta produtividade; no Estágio 2, aparecem queda na produtividade, problemas de sono, dores de cabeça e ansiedade; os Estágios 3 e 4 mostram cansaço persistente, dores crônicas e mudanças de comportamento; o Estágio 5 é marcado por estresse crônico, tristeza profunda, esgotamento físico e distanciamento do trabalho. Reconhecer a gravidade do Burnout e adotar medidas preventivas é crucial para promover um ambiente de trabalho que priorize a saúde e bem-estar dos colaboradores.

Palavras-Chaves: Síndrome, Burnout e Saúde mental

## Introdução

O artigo discute os problemas gerados pela pressão psicológica no trabalho, focando na síndrome de Burnout e suas consequências. Segundo o Ministério da Saúde (2023), a síndrome é um distúrbio emocional causado pelo excesso de trabalho e atinge profissionais sob constante pressão, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, operadores de telemarketing e bancários. A síndrome de Burnout pode ocorrer quando os profissionais enfrentam metas de trabalho desafiadoras, resultando em depressão profunda. Procurar apoio profissional aos primeiros sinais é crucial.

Os sintomas de Burnout incluem fadiga constante, irritabilidade, mau humor, distanciamento emocional, queda de desempenho e insônia, e tendem a evoluir lentamente. A condição passa por vários estágios:

- Estágio 1: Sinais de risco sem grandes prejuízos à saúde, mas com compulsão para provar a si mesmo e alta produtividade.
  - Estágio 2: Queda na produtividade, problemas de sono, dores de cabeça, dificuldade de concentração, irritabilidade, ansiedade e falta de interação social.
  - Estágios 3 e 4: Cansaço persistente, sono prejudicado, dores crônicas, mudanças de comportamento e humor, e sensação de ameaça e pressão.
  - Estágio 5: Estresse crônico relacionado ao trabalho, tristeza crônica, fadiga mental, esgotamento físico e distanciamento do trabalho com negativismo ou cinismo.
- Discutir o Burnout é essencial para reconhecer sua seriedade e promover medidas preventivas. Empresas devem adotar políticas que priorizem a saúde e o bem-estar dos colaboradores.

## Objetivo

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

## Considerações Finais

A Síndrome de Burnout é uma condição reconhecida no ambiente de trabalho, caracterizada por exaustão emocional, física e mental devido ao estresse crônico relacionado ao trabalho. Suas implicações afetam a saúde dos indivíduos e a produtividade das organizações. Em termos individuais, pode levar a depressão, ansiedade, distúrbios do sono e problemas cardiovasculares, comprometendo a capacidade de realizar funções diárias e reduzindo a qualidade de vida. Isso também pode resultar em absenteísmo e alta rotatividade, prejudicando a eficiência organizacional.

Para as organizações, o impacto do Burnout é significativo, levando a baixa produtividade, alta taxa de erros e menor capacidade de inovação. Além disso, pode criar um clima organizacional negativo, com desmotivação e conflitos internos, deteriorando o ambiente de trabalho e a moral da equipe.

As empresas devem adotar estratégias para prevenir e gerenciar o Burnout, promovendo um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, valorizando a saúde mental e o bem-estar dos colaboradores, e oferecendo suporte psicológico e programas de desenvolvimento pessoal. Medidas como horários flexíveis, atividades de lazer e incentivo à prática de exercícios físicos podem ajudar.

Gestores devem desenvolver uma liderança empática e compreensiva, identificando sinais precoces de Burnout e oferecendo apoio adequado. A comunicação aberta e o suporte contínuo são essenciais. Empresas devem criar canais de comunicação para entender a situação dos profissionais, ter um psicólogo na empresa, melhorar a gestão, ter empatia, incentivar esportes e atividades relaxantes, realizar palestras e orientar os profissionais a apoiarem colegas com sintomas de Burnout. Funcionários em esgotamento devem receber apoio e a situação deve ser corrigida rapidamente para evitar complicações na saúde, idealmente com diagnóstico profissional.

## 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.

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.

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.

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.

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.