

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO PAULA SOUZA

ETEC DE HELIÓPOLIS

Curso Técnico em Administração

Barbara Cristina Gropo

Daniel Andrade Meneses

Gessiane Silva Rodrigues Pellarin

Natália de Albuquerque Rodrigues

Rayanne Silva Martins

Vinicius Moreira

**SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL VEM AFETANDO
EMPRESAS, A AROMATERAPIA RESOLVE?**

São Paulo

2024

Barbara Cristina Gropo
Daniel Andrade Meneses
Gessiane Silva Rodrigues Pellarin
Natália de Albuquerque Rodrigues
Rayanne Silva Martins
Vinicius Moreira

**SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL VEM AFETANDO
EMPRESAS, A AROMATERAPIA RESOLVE?**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso Técnico de
Administração da Etec de
Heliópolis, orientado pelas profas.
Maria Albaniza de Lima Santos e
Roberta de Oliveira Cabrera,
como requisito parcial para
obtenção do título de técnico em
administração.

São Paulo

2024

Barbara Cristina Gropo
Daniel Andrade Meneses
Gessiane Silva Rodrigues Pellarin
Natália de Albuquerque Rodrigues
Rayanne Silva Martins
Vinicius Moreira

**SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL VEM AFETANDO
EMPRESAS, A AROMATERAPIA RESOLVE?**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso Técnico de
Administração da Etec de
Heliópolis, orientado pelas profas.
Maria Albaniza de Lima Santos e
Roberta de Oliveira Cabrera,
como requisito parcial para
obtenção do título de técnico em
administração.

Paulo, _____ de _____ de _____ São

BANCA EXAMINADORA

Profa° Maria Albaniza de Lima Santos

Profa° Roberta de Oliveira Cabrera

Prof° André Vinicius Ramaglia da Mota

RESUMO

A Síndrome de *Burnout*, conhecida como exaustão física e emocional causada pelo estresse, afeta um número crescente de trabalhadores expostos à pressão de atividades desafiadoras no cotidiano, prejudicando sua saúde e desempenho. Este trabalho explora a aromaterapia como uma solução complementar eficaz para os sintomas do esgotamento, principalmente no tratamento do estresse, da ansiedade e da fadiga. O objetivo é investigar a eficácia da aromaterapia como intervenção complementar no tratamento do Burnout, identificando benefícios específicos na redução dos sintomas e na recuperação dos indivíduos afetados. A pesquisa foi realizada por meio de métodos qualitativos e quantitativos, utilizando entrevistas e questionários aplicados a trabalhadores e profissionais, com a finalidade de medir a resposta e a eficácia dessas terapias no ambiente de trabalho. Os resultados demonstram que a aromaterapia é uma solução prática e econômica para melhorar o bem-estar emocional e prevenir a Síndrome de Burnout no ambiente organizacional. Conclui-se que a aromaterapia pode ser integrada às medidas de saúde ocupacional, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e eficiente.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*. Aromaterapia. Saúde ocupacional. Redução do estresse. Bem-estar no trabalho.

ABSTRACT

Burnout Syndrome, commonly known as physical and emotional exhaustion caused by stress, affects an increasing number of workers exposed to the pressures of challenging daily activities, impairing their health and performance. This work explores aromatherapy as an effective complementary solution for alleviating burnout symptoms, particularly stress, anxiety, and fatigue. The objective is to investigate the efficacy of aromatherapy as a complementary intervention for treating burnout, identifying its specific benefits in reducing symptoms and aiding the recovery of affected individuals. The research employs qualitative and quantitative methods, including interviews and questionnaires with workers and professionals, to measure the response and effectiveness of these therapies in the workplace. Results indicate that aromatherapy is a practical and cost-effective solution for improving emotional well-being and preventing the onset of burnout syndrome in professional environments. It is concluded that aromatherapy can also be integrated into occupational health measures to promote a healthier and more efficient workplace.

Keywords: Burnout Syndrome, Aromatherapy, Occupational Health, Stress Reduction, Workplace Well-being.

Sumário

1. INTRODUÇÃO	7
1.1. Tema	7
1.2. Problemática	7
1.3. Hipótese	9
1.4. Objetivos	9
1.4.1. Objetivo geral	9
1.4.2. Objetivo específicos	9
1.5. Justificativa	10
1.6. Metodologia	12
1.6.1. Pesquisa Descritiva	12
1.6.2. Pesquisa Qualitativa e Quantitativa	12
1.6.3. Pesquisa bibliográfica	13
2. BURNOUT E AROMATERAPIA: DEFINIÇÃO, HISTÓRICO E IMPACTOS ORGANIZACIONAIS	13
2.1. Histórico e benefícios da aromaterapia	14
2.2. Aromaterapia e <i>Burnout</i> no contexto organizacional	15
3. ANÁLISES DAS PESQUISAS	17
3.1. Análise da pesquisa com a Analista de Recursos Humanos	17
3.2. Análise com Auxiliar de Departamento Fiscal	19
3.3. Análise de entrevista – funcionária de contabilidade	21
3.4. Análise do questionário de pesquisa	22
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
5. REFERÊNCIAS	34
APÊNDICE A – Questionário para a empresa (RH)	37
APÊNDICE B – Questionário para o funcionário que sofreu com a síndrome de <i>Burnout</i>	38
APÊNDICE C – Questionário qualitativo e quantitativo	39

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout*, uma condição caracterizada por exaustão física e emocional decorrente de estresse crônico, tem sido cada vez mais comum em profissionais de diversas áreas. O tratamento tradicional envolve o uso de medicamentos como antidepressivos e ansiolíticos, que, apesar de eficazes, apresentam efeitos colaterais indesejados, como dependência química e psicológica. Nesse contexto, cresce o interesse por abordagens complementares que promovam o bem-estar de maneira mais natural e com menos riscos. Entre essas abordagens, a aromaterapia, especialmente com o uso de óleos essenciais como o de lavanda, tem se destacado por seus efeitos calmantes e pela capacidade de aliviar sintomas de estresse, ansiedade e cansaço.

1.1. Tema

O tema do trabalho aborda sobre a Síndrome do Esgotamento Profissional, conhecido como Síndrome do *Burnout* e o uso da aromaterapia como aliada no tratamento.

O *Burnout* vem acometendo milhares de trabalhadores mundialmente, esse distúrbio no mundo do trabalho é muitas vezes causado pelo ambiente altamente competitivo, mudanças no interior da organização como transferências, a sobreposição de cargos e a redução do pessoal. Esses fatores somados aos resultados operacionais, causam aos trabalhadores sentimento de insegurança, ansiedade e estresse, deixando-os vulneráveis. (Carlotto; Gobbi, 1999, p.103-144).

Tendo em vista isso, uma das razões do surgimento do *Burnout* nas empresas é devido ao estresse por conta da demanda alta e da pressão profissional, o que nos leva a pensar em métodos para combater essa situação. A aromaterapia é uma forte aliada, já que ela surge como uma auxiliar no tratamento do *Burnout* e um meio de prevenir essa síndrome, “aliviando nos principais sintomas: dor de cabeça, cansaço excessivo, ansiedade e depressão”. (Souza, 2023)

1.2. Problemática

“O mercado de aromaterapia, uma das modalidades de tratamento mais populares Atualmente, tem previsão de crescimento anual de 7,5% entre 2020 e 2027, o que deve elevar seu valor para um total estimado de US\$ 33,3 bilhões”. Parreiras, 2023).

Diante desse cenário de expansão, surge uma questão relevante: Como a Aromaterapia pode contribuir para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores que sofrem da Síndrome de Burnout no ambiente corporativo? A prática da aromaterapia oferece uma abordagem única, utilizando óleos essenciais e compostos naturais para harmonizar mente e corpo.

Segundo, (Kasper et al, 2011):

Pesquisas indicam que o uso de aromaterapia como lavanda está associado à redução de níveis de cortisol, frequência cardíaca e pressão arterial, mostrando efeitos benéficos para condições de estresse crônico.

Seja por meio de massagens, Inalação ou outros métodos, os benefícios da aromaterapia tornam-se evidentes no cotidiano, especialmente em ambientes onde o cansaço e o esgotamento mental e emocional atingem níveis alarmantes.

Afinal, a aromaterapia é mais do que apenas uma prática; ela representa uma resposta segura e eficaz aos problemas de saúde mental contemporâneos. Além de proporcionar bem-estar, utiliza recursos naturais e contribui para a saúde do planeta. Em um mundo onde a fadiga e o estresse estão cada vez mais presentes, a aromaterapia oferece uma maneira criativa e conveniente de restaurar o equilíbrio e a energia das pessoas e dos ambientes.

Apesar do reconhecimento crescente da aromaterapia no combate ao estresse e à ansiedade, muitas pessoas e empresas ainda subestimam seu potencial como uma alternativa complementar eficaz para o tratamento do “*Burnout*”.

Em essência, a aromaterapia utiliza óleos essenciais para promover o bem-estar físico e emocional, visando uma experiência de cura holística. Essa prática milenar baseia-se na utilização de substâncias naturais extraídas de plantas, com o objetivo de estimular os sentidos e promover o equilíbrio e a saúde integral dos indivíduos.

1.3. Hipótese

A aromaterapia possui um histórico significativo no tratamento de condições relacionadas ao estresse, sendo aplicada de forma crescente para o bem-estar físico e mental no contexto organizacional. O uso de óleos essenciais tem se mostrado promissor para melhorar a saúde emocional, principalmente em ambientes corporativos com alta incidência de *Burnout*.

Segundo Brito e Rodrigues (2013), "a implementação de estratégias voltadas à promoção da saúde mental pode criar ambientes de trabalho mais saudáveis e equilibrados"

A sua utilização como estratégia complementar no ambiente de trabalho contribui para a redução dos níveis de estresse e prevenção da Síndrome de Burnout, melhorando o bem-estar e a produtividade de profissionais em organizações altamente demandantes. (Brito; Rodrigues, 2013)

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo geral

O objetivo geral do trabalho é explorar a eficácia da aromaterapia como uma intervenção complementar no tratamento do *Burnout*, com base nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre saúde mental e bem-estar, buscando identificar os benefícios específicos na redução dos sintomas e na promoção da recuperação dos indivíduos afetados.

1.4.2. Objetivo específicos

Os objetivos específicos dos trabalhos são:

Analisar as diretrizes da OMS sobre saúde mental e como elas podem ser aplicadas ao tratamento do *Burnout* com técnicas de aromaterapia, investigar os efeitos de diferentes óleos essenciais na redução dos sintomas de *Burnout*, como estresse, ansiedade e fadiga, avaliar a percepção dos colaboradores sobre a eficácia da aromaterapia no manejo dos sintomas de *Burnout* e propor recomendações baseadas em evidências para a integração da aromaterapia em programas de saúde mental das empresas focados na prevenção e tratamento do *Burnout*.

1.5. Justificativa

A Síndrome de Esgotamento de Trabalho, conhecida como Síndrome de *Burnout*, tem se consolidado como um problema significativo no cenário laboral mundial.

De acordo com dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros são afetados por essa condição, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022, como uma doença ocupacional. O Brasil ocupa atualmente o segundo lugar no ranking global de casos diagnosticados, evidenciando a urgência de medidas eficazes para combater os impactos dessa síndrome tanto para a saúde dos trabalhadores quanto para a produtividade das empresas. (Jornal da USP, 2023)

A Síndrome de *Burnout* é caracterizada por um estado de exaustão emocional e física, muitas vezes associado à despersonalização e à diminuição da realização pessoal no ambiente de trabalho. Fatores como excesso de carga de trabalho, pressão por resultados e um ambiente de trabalho tóxico contribuem significativamente para o desenvolvimento dessa condição. Além disso, o impacto no ambiente corporativo é igualmente preocupante, refletindo-se em altos índices de absenteísmo, queda de desempenho e, em casos extremos, o aumento de doenças mentais e físicas nos colaboradores. (Hospital Santa Monica, 2014)

No contexto brasileiro, a situação é ainda mais alarmante. Estudos indicam que a região metropolitana de São Paulo apresenta índices de depressão e transtornos de ansiedade comparáveis aos encontrados em áreas de guerra, como o Líbano e a Síria. Pesquisa realizada por cientistas da Faculdade de Medicina da USP (Hospital Santa Mônica, 2014) revelou que 19,9% da população sofre de algum transtorno de ansiedade, enquanto 11% da população da Grande São Paulo é afetada pela depressão, totalizando aproximadamente 2,2 milhões de pessoas. Esses dados revelam um cenário de grande estresse e violência, que agrava ainda

mais a saúde mental dos trabalhadores e contribui para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout*.

Diante desse cenário, é crucial buscar alternativas terapêuticas que ajudem a aliviar os sintomas da síndrome de esgotamento profissional e a promover a saúde mental no ambiente de trabalho. A aromaterapia surge como uma abordagem promissora, com um crescente interesse em seus potenciais benefícios para a saúde física, mental e emocional. Essa prática natural, que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas, tem mostrado eficácia no tratamento de diversos distúrbios, incluindo ansiedade, depressão, insônia, entre outros transtornos emocionais e mentais. Segundo o Hospital Santa Mônica (2014), a aromaterapia não se limita ao tratamento de sintomas isolados, mas visa uma abordagem holística, contribuindo para o bem-estar global do indivíduo, ao aliviar sintomas, induzir relaxamento e melhorar a qualidade do sono.

A aplicação da aromaterapia no ambiente corporativo pode ser uma estratégia eficaz para a prevenção e gestão da síndrome de *Burnout*. Óleos essenciais como lavanda, alecrim e bergamota têm propriedades que auxiliam na redução do estresse, melhoram a concentração, e promovem um ambiente de trabalho mais tranquilo e produtivo. A aromaterapia pode ser aplicada de diversas maneiras, como difusores elétricos, aromatizadores pessoais ou inalação direta, sem qualquer conotação espiritual ou mística, baseando-se exclusivamente nos efeitos biológicos e terapêuticos dos óleos essenciais sobre o corpo e a mente (Fibra previdência complementar, 2024).

Portanto, o presente estudo justifica-se pela necessidade de explorar a aromaterapia como uma alternativa eficaz no combate à Síndrome de *Burnout*, especialmente considerando o aumento dos casos dessa condição no Brasil e o impacto que ela exerce sobre as empresas. A implementação dessa prática no ambiente corporativo pode não apenas melhorar a saúde mental dos colaboradores, mas também proporcionar um ambiente mais saudável e produtivo, reduzindo custos relacionados ao absenteísmo, à rotatividade de pessoal e ao impacto psicológico no trabalho. Com isso, a aromaterapia se apresenta como uma solução complementar promissora, oferecendo benefícios terapêuticos acessíveis e sustentáveis, tanto para os indivíduos quanto para as organizações.

1.6. Metodologia

O intuito deste estudo é avaliar a eficácia da aromaterapia na redução dos sintomas associados ao *Burnout*. É crucial ressaltar que o *Burnout* pode progredir para condições mais graves, o que torna a investigação da intervenção com óleos essenciais de suma importância, portanto, este estudo visa:

Investigar e documentar a evolução dos sintomas de *Burnout* em resposta ao uso de óleos essenciais, a fim de determinar a eficácia da aromaterapia como uma abordagem terapêutica no manejo do *Burnout*’ (Souza, 2023)

”Segundo Gil (2019), a metodologia é o conjunto de técnicas e procedimentos utilizados para a investigação científica, permitindo ao pesquisador realizar a coleta e análise de dados de forma sistemática.”

1.6.1. Pesquisa Descritiva

A pesquisa foi conduzida utilizando questionários, que abordaram uma variedade de tópicos relevantes, incluindo o conhecimento prévio dos participantes sobre aromaterapia, sua experiência com o uso dessa prática, função e carga horária de trabalho. Esses questionários visam identificar e compreender as principais causas do *Burnout*, proporcionando uma análise detalhada dos fatores relacionados e suas interações com a aromaterapia.

A pesquisa será descritiva pois busca caracterizar e descrever as experiências e percepções dos participantes em relação à aromaterapia e ao *Burnout*, além disso serão utilizadas pesquisas bibliográficas para embasar teoricamente o estudo. Essa revisão da literatura incluirá a análise de livros e artigos acadêmicos. (Soares; Ferreira, 2006).

1.6.2. Pesquisa Qualitativa e Quantitativa

O propósito deste estudo é investigar as causas predominantes que exacerbam o *Burnout* e explorar a eficácia dos diferentes métodos de aromaterapia, incluindo variedades de óleos essenciais, difusores e técnicas de massagem. A pesquisa buscará compreender como essas intervenções podem contribuir para a melhoria e manejo dos sintomas associados ao *Burnout*, fornecendo uma análise abrangente dos efeitos e da aplicabilidade dessas

abordagens terapêuticas. Além disso, será realizada uma pesquisa com funcionários e gestores para compreender o impacto do *Burnout* no ambiente de trabalho. O estudo buscará identificar como as empresas têm lidado com o problema, quais são os primeiros sinais e diagnósticos percebidos, e os motivos que levam os funcionários a procurar ajuda profissional.

1.6.3. Pesquisa bibliográfica

“Uma análise da literatura será realizada para oferecer uma base teórica à pesquisa. A busca inclui livros, artigos científicos e estudos de caso, que analisam a aromaterapia e suas utilizações em contextos terapêuticos, especialmente no manejo da Síndrome de *Burnout*.”. (Braz, 2024).

2. **BURNOUT E AROMATERAPIA: DEFINIÇÃO, HISTÓRICO E IMPACTOS ORGANIZACIONAIS**

“A Síndrome de *Burnout*, ou esgotamento profissional, é um distúrbio psicológico resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho. Caracteriza-se pela exaustão física e mental, despersonalização e a diminuição da produtividade.” (Sanches, 2022) Profissões altamente demandantes, como as de médicos, professores e policiais, são frequentemente associadas a essa condição, que surge quando o indivíduo é submetido a metas inalcançáveis, pressão constante e falta de recursos adequados. Em janeiro de 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) oficializou o *Burnout* na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), reconhecendo a importância de entender essa síndrome no contexto das condições laborais.

Historicamente, o diagnóstico e o reconhecimento do *Burnout* cresceram com a maior conscientização global sobre os efeitos do trabalho na saúde mental. Dados apontam que, no Brasil, o número de afastamentos relacionados ao *Burnout* cresceu significativamente, com um aumento de quase 1.000% na última década. (Sanches, 2022)

O aumento de diagnósticos reflete uma realidade preocupante no mundo corporativo, onde pressões diárias, falta de apoio e ambientes organizacionais tóxicos agravam os sintomas de esgotamento entre os profissionais. No cenário organizacional, o *Burnout* é frequentemente associado à falta de controle sobre decisões, ao desequilíbrio entre vida pessoal e profissional, e à desvalorização no ambiente de trabalho.

Além de afetar a produtividade, o *Burnout* está intimamente ligado ao bem-estar mental e físico. Exaustão mental, despersonalização e queda no desempenho são sintomas clássicos, enquanto problemas físicos como insônia, irritabilidade e dores também são recorrentes. (Sanches, 2022)

A combinação desses fatores coloca o *Burnout* como uma preocupação crescente para gestores e líderes organizacionais que buscam soluções para prevenir essa síndrome em seus ambientes de trabalho.

2.1. Histórico e benefícios da aromaterapia

A Aromaterapia, por outro lado, oferece uma abordagem alternativa e complementar para o bem-estar, com suas raízes históricas datando de milhares de anos. De acordo com registros antigos:

A prática de destilar óleos essenciais começou como uma técnica para extrair álcool de vinho. Esses óleos, em sua maioria extraídos de plantas aromáticas, eram usados em cerimônias religiosas, para embalsamar cadáveres, e em rituais de sacrifícios. A tradição do uso de ervas para tratamento de enfermidades remonta a mais de 2.000 a.C., com o *Ayurveda*, em textos sânscritos, já mencionando o uso terapêutico de produtos naturais. A prática foi registrada em várias civilizações antigas, como no Egito, onde óleos essenciais eram aplicados em rituais de beleza e preservação dos corpos, destacando-se o conhecimento de suas propriedades antissépticas. Durante o reinado do imperador romano Nero, o médico grego *Pedanius Dioscórides* escreveu o tratado “De Matéria Médica”, descrevendo o uso terapêutico de substâncias naturais de origem vegetal, animal e mineral. Esses conhecimentos foram transmitidos através dos séculos, formando a base da fitoterapia e da medicina natural. Na China, o imperador Sheng-Nung, por volta de 3.000 a.c., também realizou estudos extensivos sobre ervas medicinais, registrando os efeitos e benefícios de plantas como o *ginseng* na longevidade. (Brito; Rodrigues, 2013)

A popularidade da aromaterapia moderna cresceu nos últimos anos, especialmente com a crescente quantidade de estudos científicos sobre o tema.

A partir de 2010, o interesse por pesquisas relacionadas à aromaterapia aumentou consideravelmente, refletido em mais de 798 estudos publicados até o presente. Essas pesquisas buscam validar os efeitos terapêuticos dos óleos essenciais, especialmente no alívio de sintomas de estresse, como os observados em pacientes com *Burnout*. (Brito; Rodrigues, 2013)

2.2. Aromaterapia e *Burnout* no contexto organizacional

Burnout em um contexto organizacional é o resultado de uma série de fatores que causam estresse crônico no ambiente de trabalho. Segundo a fonte utilizada:

O principal motivo é o estresse no trabalho, que sobrecarrega os funcionários com fadiga física e mental. Além disso, não ter controle sobre decisões e ações pode levar à frustração e impotência, enquanto problemas de desempenho podem levar à incerteza sobre as expectativas e, portanto, aumentar o estresse. (Brasil, 2024)

Essa afirmação reflete como a falta de autonomia e os desafios nas relações interpessoais podem criar um ambiente de pressão constante, favorecendo o surgimento de problemas emocionais graves, como o *Burnout*.

Outro fator destacado é o impacto das relações interpessoais no ambiente corporativo:

A falta de apoio social, seja por falta de comunicação ou de apoio de colegas de trabalho e superiores, aumenta o isolamento e as emoções negativas. Uma “diferença de valores” entre o indivíduo e a organização também pode ser prejudicial, especialmente quando os funcionários perdem as suas próprias crenças na satisfação das exigências do trabalho. A conscientização inadequada pode agravar essa situação e fazer com que os funcionários se sintam desvalorizados e desanimados. (Brasil, 2024)

Essa análise ressalta a importância de uma cultura organizacional alinhada, que não só promova valores compartilhados, mas também acolha e valorize seus colaboradores, combatendo o isolamento e a insatisfação.

Além disso, a toxicidade das organizações também é apontada como um agravante:

Culturas organizacionais tóxicas, desequilíbrio entre vida profissional e pessoal e diversidade constante nas empresas são outras questões importantes que afetam o bem-estar dos funcionários, o que prejudica a gestão e o aumento do pessoal. Para reduzir o *Burnout*, além de criar uma cultura que apoie e valorize seus colaboradores, é preciso estimular a autonomia, o reconhecimento e a igualdade. (Brasil, 2024)

Essa reflexão evidencia que a mudança precisa vir das lideranças, através de uma gestão mais humana e equilibrada, que dê suporte para que os trabalhadores possam desempenhar suas funções sem comprometer sua saúde.

No contexto de possíveis soluções, a aromaterapia é mencionada como alternativa complementar:

Dado o impacto crescente do *Burnout* no ambiente corporativo, especialmente em setores altamente competitivos e exigentes, o uso de aromaterapia surge como uma possível intervenção preventiva. Embora ainda existam desafios em isolar os efeitos específicos dos óleos essenciais no organismo, a pesquisa nesta área tem se expandido para identificar os melhores usos médicos da aromaterapia, tornando-se uma prática promissora dentro das organizações preocupadas com o bem-estar de seus colaboradores. (Brasil, 2024)

Essa prática apresenta-se como uma abordagem acessível e não invasiva, que pode ser integrada a programas de saúde ocupacional para aliviar o estresse e promover o bem-estar.

A eficácia da aromaterapia está vinculada à sua capacidade de atuar no campo emocional e fisiológico:

No ambiente organizacional, a aromaterapia tem sido investigada como uma abordagem complementar para lidar com o estresse e a exaustão profissional. A prática envolve o uso de óleos essenciais para induzir relaxamento e melhorar o bem-estar emocional e físico. Estudos indicam que a percepção de aromas pode provocar reações emocionais e fisiológicas imediatas, como relaxamento, aumento da concentração e até mesmo alívio da ansiedade. (Brasil, 2024)

Isso demonstra que, ao integrar essa prática no ambiente de trabalho, as empresas podem oferecer aos seus funcionários uma ferramenta simples, mas eficaz, para gerenciar o estresse cotidiano.

Por fim, o texto destaca que a implementação de estratégias como a aromaterapia pode transformar o ambiente corporativo:

A implementação de estratégias voltadas à promoção da saúde mental, como o uso da aromaterapia, pode criar ambientes de trabalho mais saudáveis e equilibrados, reduzindo os níveis de estresse e prevenindo o esgotamento profissional. Além de promover uma cultura organizacional mais humanizada,

essas medidas contribuem para a retenção de talentos e o aumento da produtividade, criando um ciclo positivo de bem-estar e desempenho organizacional. (Brasil, 2024)

Essa conclusão reforça que práticas preventivas não só melhoram a qualidade de vida dos colaboradores, mas também geram benefícios diretos à empresa, criando um ambiente mais produtivo e harmônico.

3. ANÁLISES DAS PESQUISAS

Análise da pesquisa com a Analista de Recursos Humanos, que traz a perspectiva de uma empresa do setor de energia elétrica sobre os desafios e medidas relacionadas ao *Burnout*. Análise com a Auxiliar de Departamento Fiscal de uma organização da sociedade civil, destacando o impacto da cultura organizacional e das percepções internas sobre saúde mental. Análise da entrevista com uma funcionária de contabilidade, que compartilha uma visão pessoal dos sintomas, desafios enfrentados e o suporte recebido ao lidar com o *Burnout*.

3.1. Análise da pesquisa com a Analista de Recursos Humanos

Análise da Pesquisa feita com F.B., Analista de Recursos Humanos da empresa denominada X, que atua no ramo de energia elétrica e presta serviços operacionais, metrológicos, logísticos, de energia renováveis dentre outros.

Quando questionada sobre como o *Burnout* tem impactado a empresa, a analista diz: “Nós últimos anos o número de casos de *Burnout* tem aumentado significativamente e esse número tem impactado muito, devido aos baixos rendimentos e afastamentos”.

Com isso fica em destaque o aumento significativo de casos e seu impacto direto no desempenho dos funcionários e na frequência de afastamentos. Isso indica uma situação crítica que prejudica a produtividade e a estabilidade da força de trabalho. O relato de baixo rendimento e afastamentos é um sinal de que o esgotamento tem um impacto econômico e organizacional direto, afetando não só os trabalhadores, mas a operação da empresa como um todo.

Quando questionada sobre afastamentos por estresse e ansiedade a pergunta feita foi: Você tem notado que nos últimos anos tem havido mais afastamentos devido a transtornos relacionados ao estresse e a ansiedade? E ela responde que: “Nos últimos anos tem sim aumentado o número de afastamentos por conta de crises de ansiedades, stress entre outros transtornos mentais. Todo mês recebo inúmeros atestados dessa patologia”.

A resposta mostra que a empresa está lidando com um aumento constante de afastamentos devido a transtornos mentais, como estresse e ansiedade, reforçando que esses problemas são cada vez mais frequentes no ambiente de trabalho. A menção de que ela recebe mensalmente diversos atestados relacionados a esses transtornos indica uma possível lacuna nas medidas preventivas e um problema crescente de saúde mental no ambiente corporativo.

Entendendo os afastamentos como algo bem presente, como a empresa tem lidado com os funcionários que foram afastados por conta da saúde mental? A analista alega que empresa dá suporte através do contato e acompanhamento com os psicólogos.

Mencionar o suporte da empresa por meio de acompanhamento psicológico, sugerindo que a organização oferece algum tipo de apoio após o afastamento. No entanto, não fica claro se existe um suporte contínuo ou programas de reintegração para os funcionários após seu retorno. O acompanhamento psicológico é uma medida importante, mas, para uma abordagem mais completa, pode ser necessário implementar também iniciativas de reabilitação e reintegração.

Por fim a dúvida foi sobre o interesse em novas técnicas para prevenção do *Burnout*, A empresa está disposta a tentar novas técnicas para prevenir a síndrome de *Burnout* nos funcionários? Como a aromaterapia? “A empresa tem buscado novas maneiras de amenizar esse aumento de casos de *Burnout*, realizando palestras e no dia a dia tentando de alguma forma, diminuir o nível de cobranças e pressão. Acredito que sim, tem interesse da Empresa em incluir novas técnicas, incluindo aromaterapia”, pontua a entrevistada.

A resposta sugere que a empresa está disposta a explorar novos métodos de prevenção, como palestras e diminuição da pressão diária. A Analista acredita que

existe um interesse na inclusão de práticas como a aromaterapia, isso demonstra uma abertura para soluções inovadoras que possam reduzir o impacto do *Burnout*, tornando o ambiente de trabalho mais saudável.

A análise geral da entrevista mostra que a empresa reconhece a gravidade do problema do *Burnout* e está buscando soluções, ainda que de forma gradual. A abertura para métodos alternativos, como a aromaterapia, sugere que existe uma disposição para inovação no que se refere à saúde mental no ambiente de trabalho.

3.2. Análise com Auxiliar de Departamento Fiscal

A análise da pesquisa feita com a Auxiliar de Departamento Pessoal da organização da sociedade civil, denominada Y, que impacta a vida das pessoas, com atividades culturais como canto e orquestra.

A entrevista começou com o questionamento de como o *Burnout* tem impactado a empresa, a auxiliar de DP responde que casos de ansiedade, depressão e *Burnout* tem impactado a empresa de várias formas, devido a afastamentos de funcionários com um grande nível de stress e ansiedade.

A resposta reforça o impacto significativo do *Burnout* na empresa, destacando que ele está relacionado aos afastamentos causados por estresse e ansiedade. Isso indica que a saúde mental dos funcionários afeta diretamente a produtividade e a operação da empresa. O impacto vai além dos custos com afastamentos, também afetando a motivação e o ambiente de trabalho.

Com base nos aspectos ligados ao afastamento, você tem notado que nos últimos anos tem havido mais afastamentos devido a transtornos relacionados ao estresse e a ansiedade? E ela responde que sim, grande parte dos CIDs (Código Internacional de Doenças) de atestados enviados pelos colaboradores são relacionados a questões de estresse e ansiedade.

A confirmação do aumento de afastamentos devido ao estresse e à ansiedade é uma observação relevante. A menção de que muitos atestados médicos estão relacionados a esses CIDs indica uma forte tendência no cenário atual, sugerindo que

a empresa precisa avaliar com mais profundidade suas práticas de gestão de saúde mental e a implementação de políticas de prevenção.

Indagada por como a empresa está lidando com os funcionários que foram afastados por conta da saúde mental, a resposta é de que a empresa disponibiliza um plano de saúde que oferece serviços de terapia e acupuntura, porém internamente. "Acredito que não é algo levado com a seriedade devida, existe um preconceito interno, onde isso é tratado como "frescura" ou "preguiça"", comenta a entrevistada.

A empresa oferece um plano de saúde com opções de terapia e acupuntura, mas a resposta destaca um ponto crucial: a falta de seriedade interna sobre esses problemas de saúde mental. A percepção negativa sobre o tratamento de questões psicológicas dentro da empresa (com o estigma de "frescura" ou "preguiça") é uma barreira significativa. Isso revela que, embora haja recursos disponíveis, o apoio pode ser prejudicado pela cultura organizacional, que pode não estar suficientemente preparada para lidar com o estigma associado aos transtornos mentais.

No encerramento da entrevista foi perguntado se a empresa está disposta a tentar novas técnicas para prevenir a síndrome de *Burnout* nos funcionários? Como a aromaterapia? E ela diz acreditar que sim, se apresentado os benefícios da aromaterapia como uma forma de prevenir ou melhorar o bem-estar dos colaboradores.

A resposta mostra que a empresa estaria aberta a considerar técnicas como a aromaterapia, desde que apresentadas de forma clara e com a explicação de seus benefícios. Isso indica que, apesar de existir uma certa resistência ou falta de conhecimento sobre métodos alternativos, há uma abertura para práticas inovadoras, especialmente quando são vistas como uma forma de melhorar o bem-estar dos colaboradores.

A entrevista revela que a empresa está lidando com um aumento significativo de problemas de saúde mental, mas enfrenta desafios culturais e estruturais em relação ao tratamento adequado dos funcionários afetados. O estigma sobre transtornos mentais precisa ser superado para que os recursos disponíveis sejam mais eficazes. A aceitação da aromaterapia, se explicada de forma clara, pode ser

uma excelente oportunidade para a empresa integrar novas práticas de prevenção e bem-estar.

3.3. Análise de entrevista – funcionária de contabilidade

A entrevista foi conduzida com a S.M, funcionária de contabilidade. No qual ela destaca os pontos nos quais o *Burnout* impactou a sua vida e sua rotina diária.

O diálogo começou com o questionamento de quais foram os primeiros sintomas que ela teve antes de ser diagnosticada com o *Burnout*, ela responde que estava tendo Enxaqueca praticamente todos os dias, reações alérgicas, mal humor, nervosismo, irritabilidade, cansaço extremo, tanto físico quanto mental, sem paciência alguma com as pessoas (mesmo aquelas que não faziam parte do ambiente do escritório).

A resposta em relação a descrição dos sintomas iniciais do *Burnout* revela que a condição afeta profundamente o corpo e a mente, com consequências físicas, emocionais e comportamentais que impactam a qualidade de vida e as relações sociais.

Qual a razão de procurar um tratamento para o *Burnout*? Ela responde que gostaria de conseguir voltar a fazer suas atividades normalmente, pois não conseguia nem queria fazer nada.

A razão dada para buscar tratamento é muito significativa, sendo que a pessoa já não conseguia cumprir suas tarefas cotidianas e, mais importante, perdeu o desejo de realizar qualquer atividade, isso indica que o nível de esgotamento foi profundo e afetou a motivação e a capacidade de se engajar até nas atividades que antes poderiam ser simples ou agradáveis.

Questionada de como era sua jornada de trabalho, a profissional responde que estava sobrecarregada, não conseguia terminar suas tarefas no período comercial e continuava trabalhando após chegar em casa para cumprir os prazos, e que o trabalho também continuava aos finais de semana.

Desta forma, os indícios de não conseguir terminar as tarefas dentro do horário comercial e de continuar trabalhando em casa e nos fins de semana indica uma falta de limites claros entre a vida pessoal e profissional, um fator que agrava o quadro de *Burnout*.

Além de identificar diversos fatores associados ao *Burnout*, você recebeu algum suporte da empresa em que trabalhava? Ela responde que recebeu apoio de sua empresa, foram bastantes atenciosos e preocupados em relação ao seu tratamento.

É se suma importância que a pessoa mencione ter encontrado apoio da empresa, o que é positivo, já que muitas organizações ainda falham em fornecer suporte adequado a seus colaboradores que enfrentam *Burnout*.

Durante todo esse período, você chegou a pensar em algum tratamento que fosse alternativo? Ela ressalta que não, que apenas procurou tratamentos convencionais com psicólogo e psiquiatra.

A pessoa menciona que, durante o período de sofrimento, não recorreu a tratamentos alternativos, como terapias complementares, ela optou por buscar ajuda por meio de tratamentos convencionais, como a psicoterapia com psicólogos e o acompanhamento psiquiátrico.

3.4. Análise do questionário de pesquisa

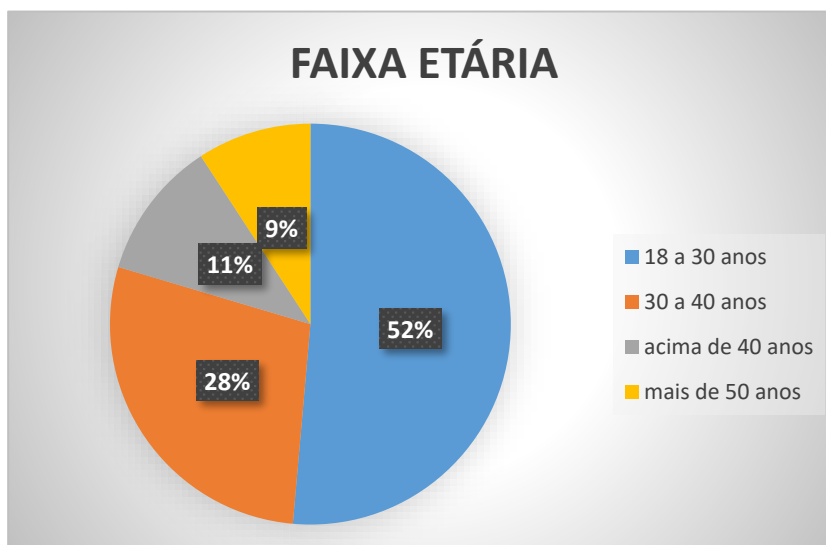
O questionário foi aplicado com 170 participantes, no período de 48h e teve como objetivo compreender as causas predominantes da síndrome de *Burnout* e a relação com a aromaterapia, pesquisa realizada através do *Google Forms*.

- **Faixa Etária e Gênero**

A distribuição etária dos participantes mostrou que a maior parte está na faixa de 18 a 30 anos, representando 52% dos entrevistados, já os participantes com idades entre 30 e 40 anos, que representam 28%, 11% possuem mais de 40 anos e 9% mais de 50 anos. Essas informações mostram que a síndrome de *Burnout* afeta principalmente a população mais jovem, o que pode indicar uma pressão crescente sobre as novas gerações no mercado de trabalho.

Em relação ao gênero, as mulheres representam uma proporção significativamente maior, com 72,9%, enquanto os homens totalizam 27,1%. Desta forma, percebemos que as mulheres podem estar mais expostas aos fatores que contribuem para o desenvolvimento do *Burnout*.

Figura 1: Gráfico faixa etária



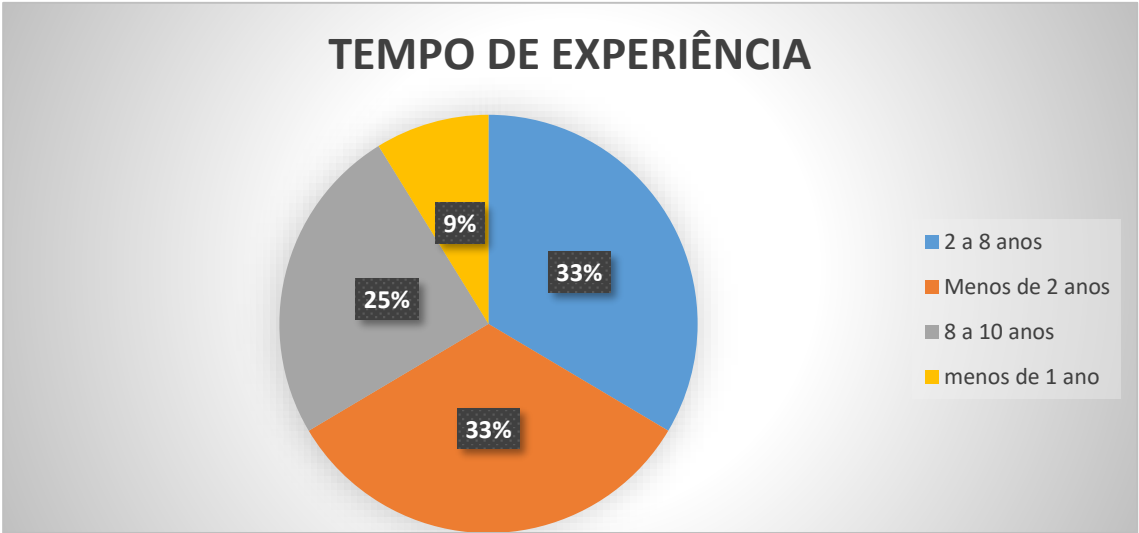
Fonte: Autoria própria, 2024

- **Tempo de Experiência Profissional**

Quanto ao tempo de experiência no mercado de trabalho, a maioria dos participantes exerce sua atividade profissional há 2 a 8 anos. 33%, enquanto 33% estão no mercado há menos de 2 anos. Além disso, 25% dos participantes possuem de 8 a 10 anos de experiência na área e 9% têm menos de 1 ano de experiência, observamos que tanto os profissionais novatos quanto os mais experientes estão sujeitos ao *Burnout*, embora por razões diferentes.

Profissionais mais experientes podem sentir o desgaste do longo tempo de atividade, enquanto os novatos podem estar lidando com a pressão de entrar no mercado de trabalho e atender às expectativas.

Gráfico 2: Tempo de experiência



Fonte: Autoria própria, 2024

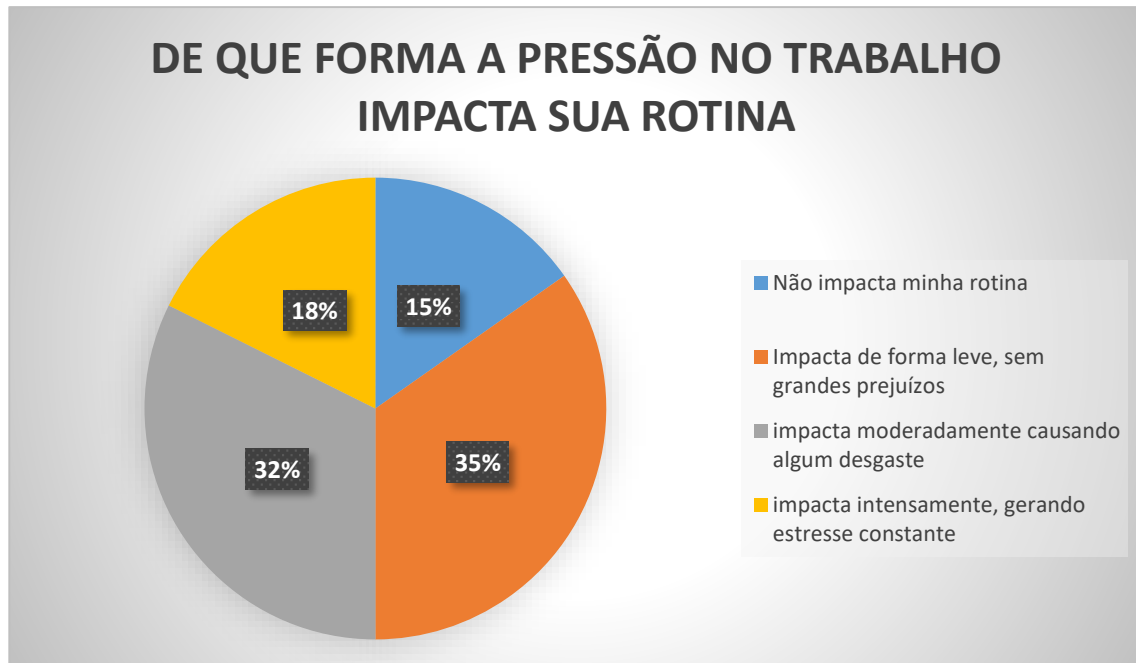
- **Impacto do Trabalho na Rotina Diária**

Quando questionados sobre o impacto do trabalho na rotina diária, os resultados foram variados: 35% dos participantes afirmaram que o trabalho impacta sua rotina de forma leve, sem prejuízos significativos, 32% indicaram que o trabalho tem um impacto moderado, causando algum desgaste ou estresse, mas não afetando gravemente o bem-estar, 18% dos entrevistados relataram que o trabalho impacta sua vida intensamente, resultando em estresse constante, o que é um indicativo claro de *Burnout* ou de sobrecarga emocional, 15% afirmaram que o trabalho não tem impacto nenhum na sua rotina diária.

A maior parte dos participantes indica que o trabalho impacta sua rotina de forma leve a moderada. Isso pode significar que a maioria dos entrevistados ainda consegue controlar os efeitos do estresse no dia a dia. No entanto, a parcela significativa de pessoas que relata um impacto intenso sugere que existe uma quantidade considerável de profissionais em risco de *Burnout*. Essa situação pode

indicar a necessidade urgente de estratégias de prevenção e apoio, como a aromaterapia e outras práticas de cuidado com a saúde mental.

Gráfico 3: De que forma a pressão no trabalho impacta sua rotina



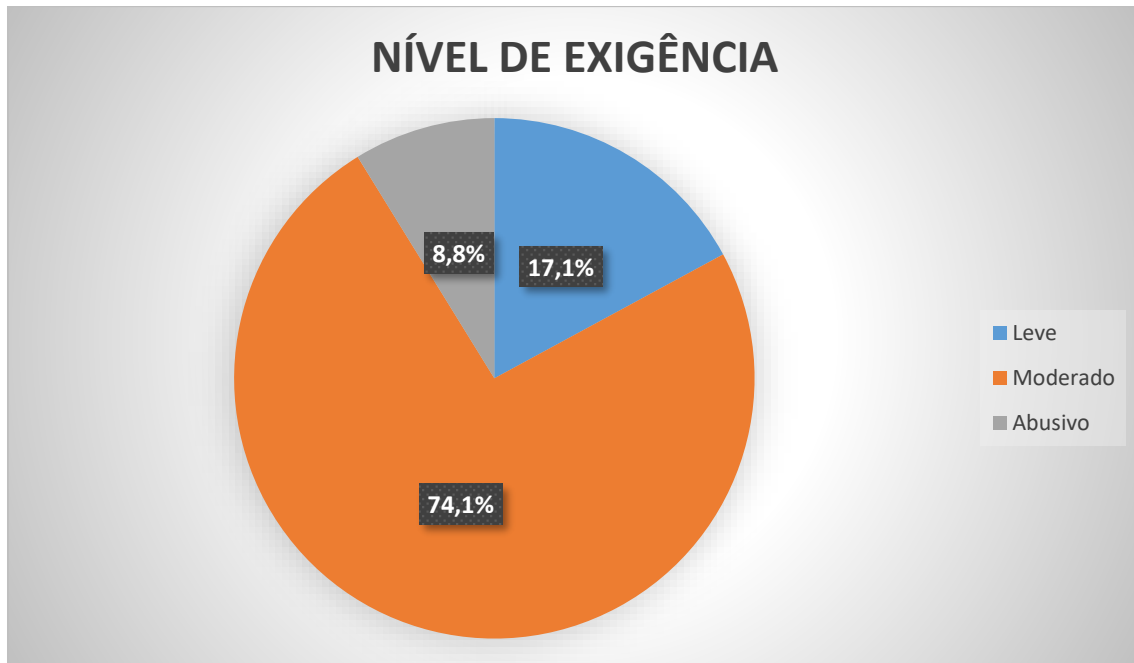
Fonte: Autoria própria, 2024

- **Nível de Exigência no Trabalho**

Quando questionados sobre o nível de exigência no trabalho, os resultados foram os seguintes: 74,1% dos participantes classificaram o nível de exigência como moderado, mostram que suas atividades profissionais exigem esforço significativo, mas dentro de limites gerenciáveis, 17,1% indicaram que o nível de exigência é leve, o que pode significar que para uma parte da amostra, o trabalho não representa um grande desafio ou pressão, 8,8% classificou o nível de exigência como abusivo, indicando que uma minoria significativa está sofrendo uma sobrecarga de trabalho.

A maioria dos entrevistados relatou um nível moderado de exigência no trabalho, o que pode ser um fator de risco para o Burnout se não for gerido corretamente. As pequenas porcentagens que classificaram o trabalho como abusivo ou leve indicam que há uma grande variação nas experiências dos participantes, ressaltando a necessidade de ambientes de trabalho mais equilibrados e sustentáveis para prevenir o esgotamento físico e emocional.

Gráfico4: Nível de exigência

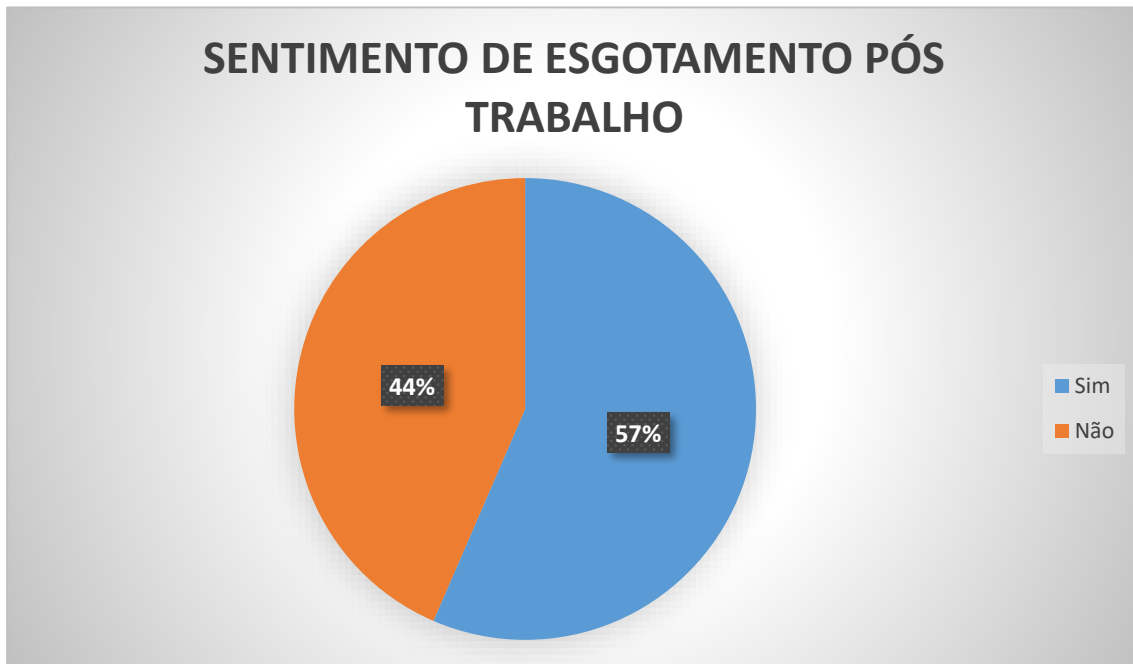


Fonte: Autoria própria, 2024

- **Sentimento de Esgotamento Emocional após o Trabalho**

Quando perguntados se se sentiam emocionalmente esgotados após um dia de trabalho, 57% dos participantes afirmaram que sim, enquanto 44% responderam que não. O fato de mais da metade dos entrevistados (57%) relatarem sentir-se emocionalmente esgotados após o trabalho indica que uma parcela significativa da amostra está enfrentando stress e fadiga emocional. Isso é um sinal de que, embora o nível de exigência seja moderado na maioria dos casos, o impacto emocional do trabalho ainda é relevante para muitos profissionais. Por outro lado, 44% que afirmam não se sentir esgotados após o expediente indicam que o trabalho não está gerando um desgaste emocional significativo. Esse grupo pode estar lidando com atividades menos intensas.

Gráfico5: Sentimento de esgotamento pós trabalho

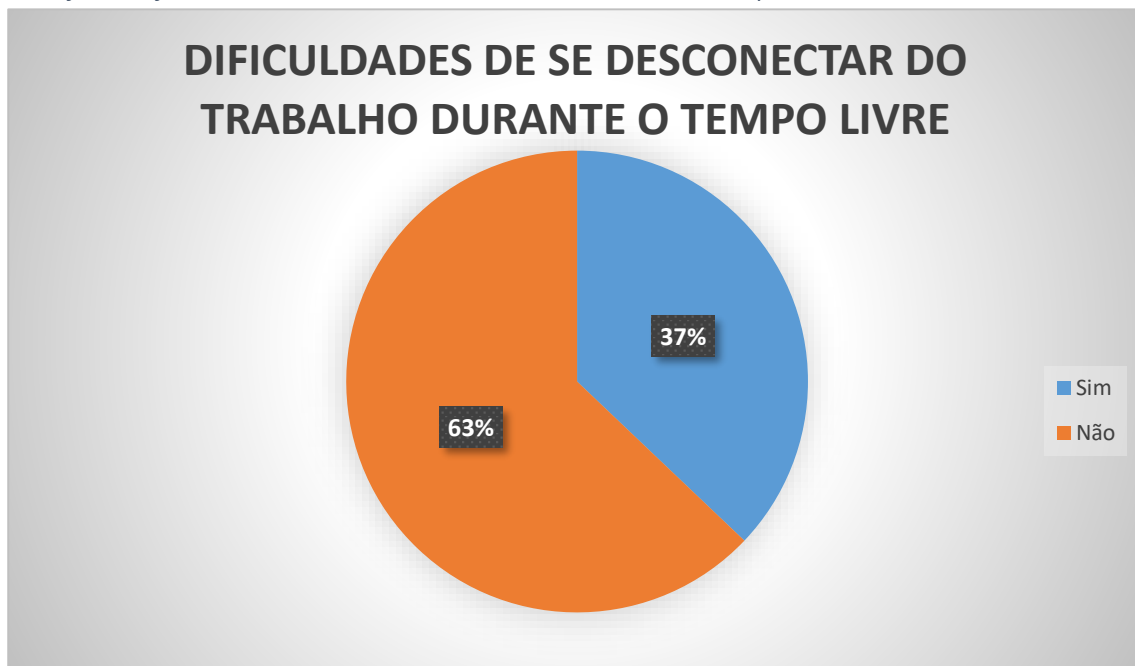


Fonte: Autoria própria, 2024

- **Dificuldade em Desconectar do Trabalho Durante o Tempo Livre**

Quando perguntados sobre a dificuldade de se desligar do trabalho durante o tempo livre, 63% dos participantes afirmaram que não têm esse problema, enquanto 37% disseram que sim. Esses resultados indicam que, embora a maior parte dos trabalhadores consiga separar o trabalho da vida pessoal, uma parte ainda enfrenta desafios para conseguir desconectar-se completamente durante seu tempo de descanso.

Gráfico6: Dificuldades de se desconectar do trabalho durante o tempo livre

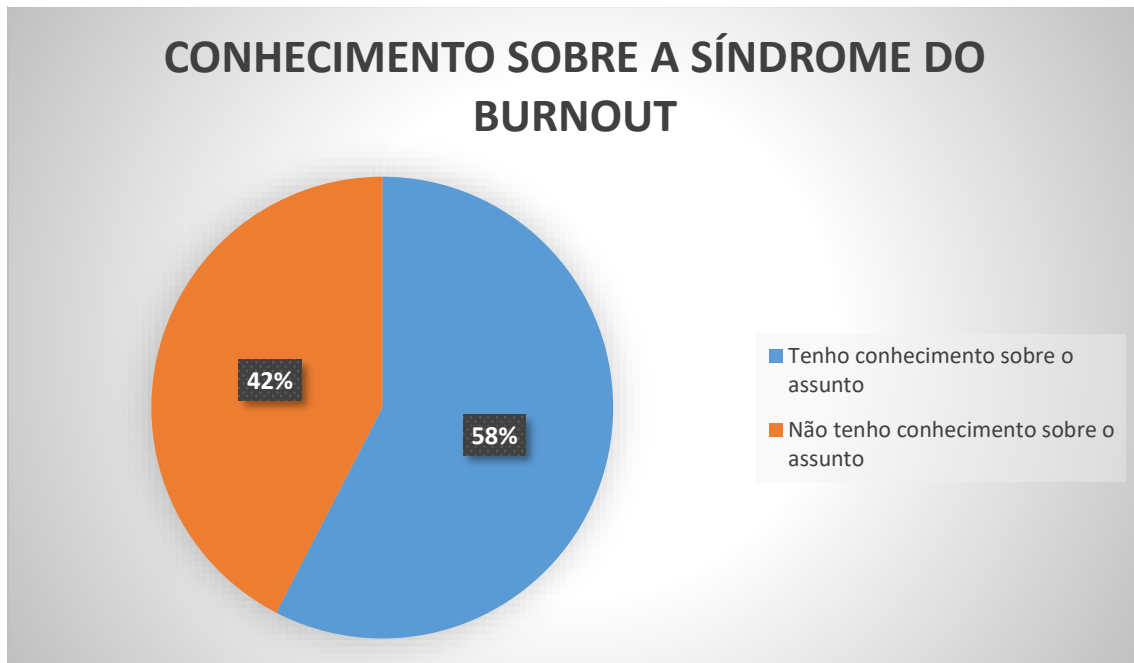


Fonte: Autoria própria, 2024

- **Conhecimento da Síndrome de Burnout**

A pesquisa revelou que 58% dos participantes têm conhecimento prévio sobre a síndrome de Burnout, enquanto 42% afirmaram não conhecer a condição, embora a maioria dos participantes, tenha algum nível de conhecimento sobre a síndrome de Burnout, a porcentagem significativa de pessoas que não conhecem a condição (42%) destaca a necessidade de aumentar a conscientização sobre a saúde mental no ambiente de trabalho. O incentivo sobre o tema pode ser crucial para a prevenção, ajudando a identificar e tratar o Burnout antes que ele se torne um problema sério.

Gráfico7: Conhecimento sobre a Síndrome do Burnout

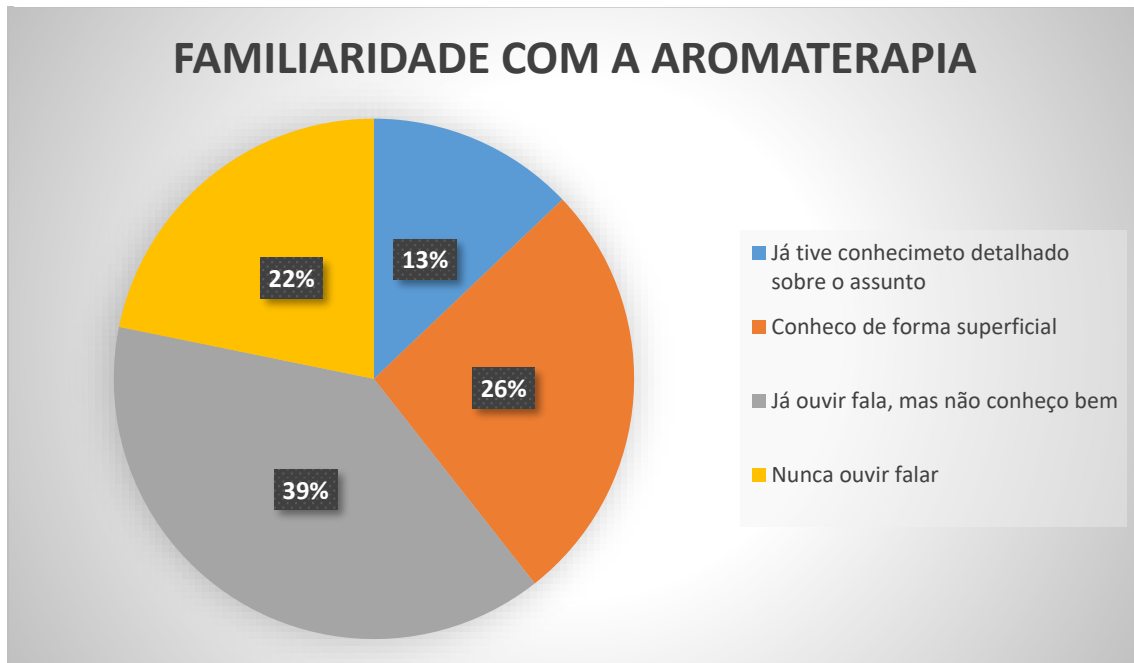


Fonte: Autoria própria, 2024

- **Familiaridade com Aromaterapia**

Quando perguntados sobre o nível de familiaridade com a aromaterapia, 39% dos participantes afirmaram que conhecem bem o assunto, enquanto 26% disseram ter um conhecimento superficial. 22% nunca ouviram falar, e 13% têm um conhecimento mais profundo e detalhado sobre o tema. Embora a maioria dos participantes tenha algum nível de familiaridade com a aromaterapia, ainda há uma diferença considerável no nível de conhecimento sobre o tema. A aromaterapia é uma prática popular no campo do bem-estar, mas ainda há espaço para maior divulgação e educação sobre seus benefícios terapêuticos. Para empresas e profissionais de saúde, essa pesquisa sugere que é possível expandir o uso de práticas como a aromaterapia, especialmente em ambientes que buscam promover a saúde mental e o equilíbrio emocional de seus colaboradores.

Gráfico8: Familiaridade com a aromaterapia

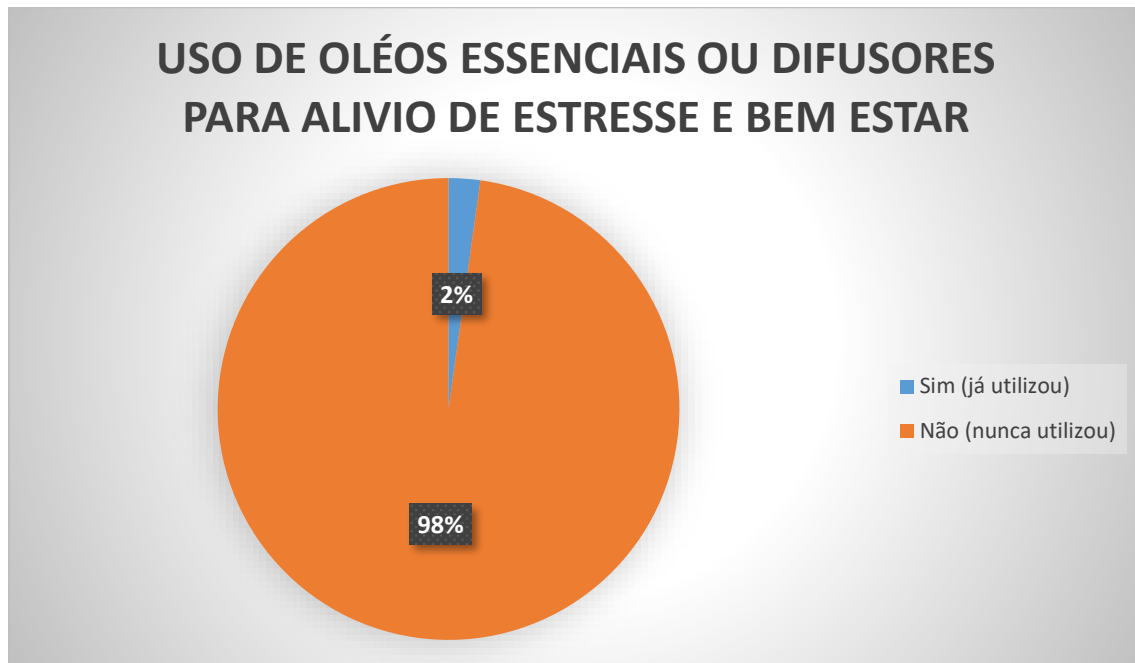


Fonte: Autoria própria, 2024

- **Uso de Aromaterapia para Alívio de Estresse e Bem-Estar**

Quando questionados se já usaram a aromaterapia (óleos essenciais ou difusores) para aliviar o estresse ou melhorar o bem-estar, a maioria ressaltou que não (nunca utilizou), com 98, e 2% informou que sim (já utilizou). Embora a aromaterapia seja reconhecida como uma prática benéfica para a saúde mental e o bem-estar, a utilização ainda é limitada, com mais da metade dos participantes não tendo experimentado seu uso. Isso aponta para uma oportunidade de maior incentivo e divulgação sobre os benefícios da aromaterapia, especialmente como uma alternativa para o manejo do estresse e promoção de equilíbrio emocional.

Gráfico9: Uso de óleos essenciais ou difusores para alívio de estresse e bem estar

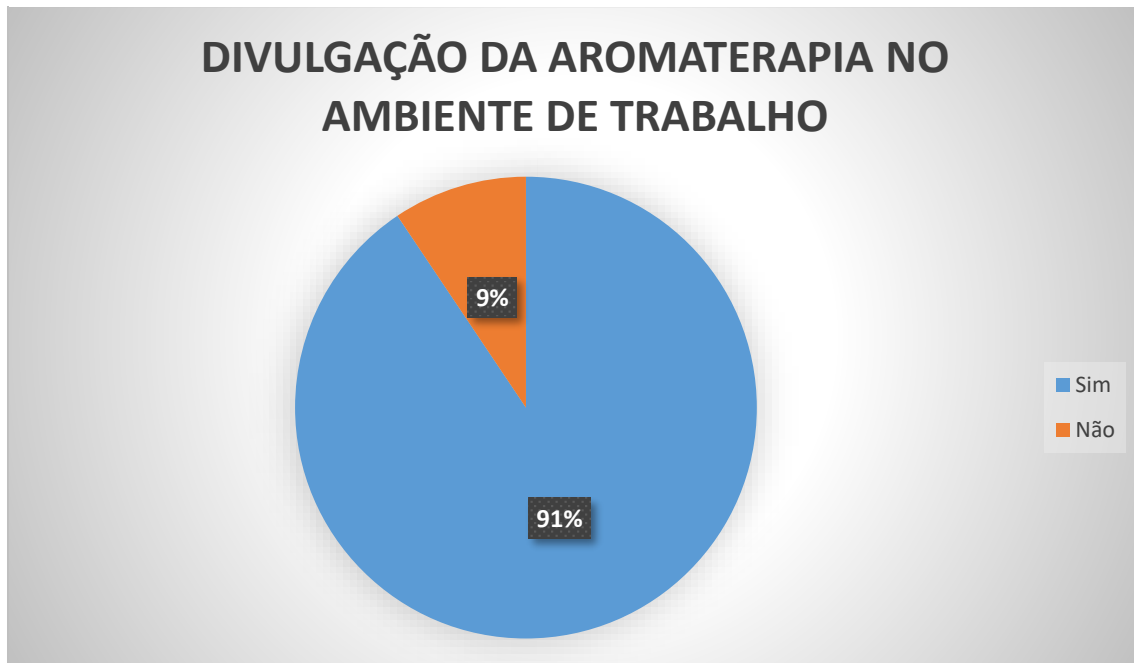


Fonte: Autoria própria, 2024

- **Percepção da Aromaterapia no Ambiente de Trabalho**

Quando questionados sobre a possibilidade de a aromaterapia ser mais promovida e utilizada no ambiente de trabalho como uma estratégia para combater o estresse e o *Burnout*, 91% dos participantes concordaram com a ideia, enquanto 9% se mostraram contrários. A grande maioria vê a aromaterapia como útil para melhorar o bem-estar no trabalho e combater o estresse e o *Burnout* nas empresas, principalmente em tempos de crescente preocupação com a saúde mental no ambiente corporativo.

Gráfico 10: Divulgação da aromaterapia no ambiente de trabalho

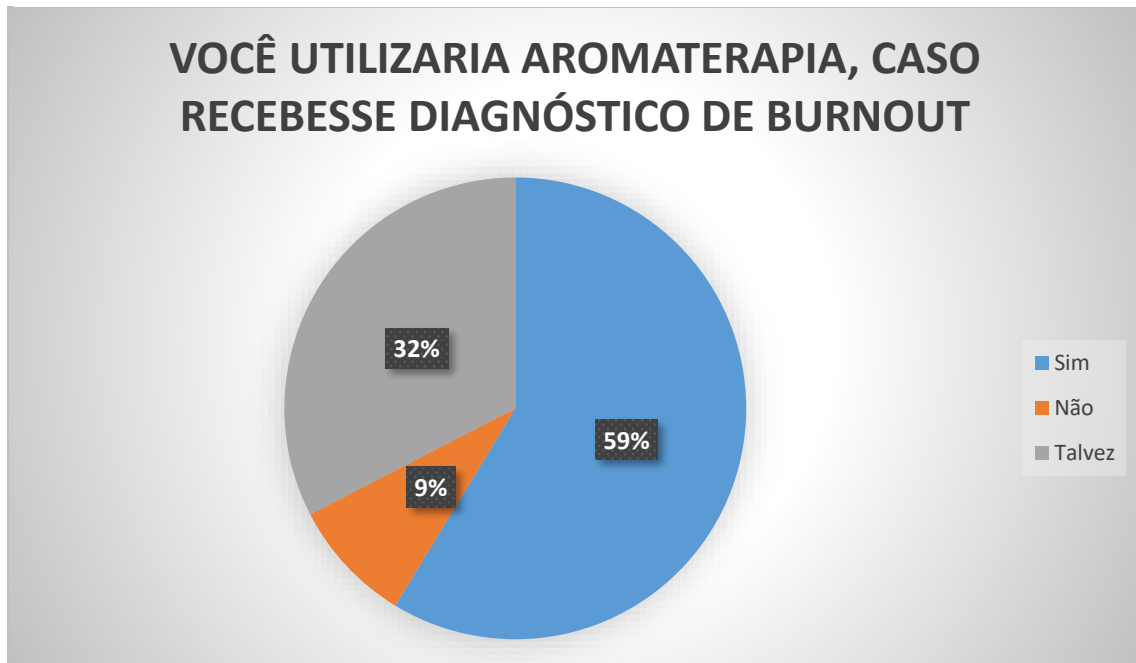


Fonte: Autoria própria, 2024

- **Utilização da Aromaterapia no Caso de Diagnóstico de *Burnout***

Quando questionados sobre a possibilidade de utilizar a aromaterapia caso recebessem o diagnóstico de *Burnout*, 59% dos participantes afirmaram que usariam a aromaterapia, 32% indicaram que talvez considerariam essa opção, e 9% disseram que não usariam. A maioria dos participantes demonstrou disposição para usar a aromaterapia no tratamento do *Burnout*, indicando que a prática é vista como uma opção válida por muitos. No entanto, uma parte das pessoas ainda tem dúvidas ou não acreditam na eficácia.

Gráfico 11: Você utilizaria aromaterapia, caso recebesse diagnóstico de Burnout



Fonte: Autoria própria, 2024

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como foco avaliar a eficácia da aromaterapia como estratégia complementar no manejo da Síndrome de *Burnout* no ambiente corporativo. A problemática levantada buscou responder como a aromaterapia pode contribuir para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores afetados por essa condição, enquanto a hipótese sustentava que a prática pode ser uma ferramenta eficaz na redução do estresse e no alívio dos sintomas do *Burnout*.

A pesquisa confirmou a validade da hipótese ao identificar que a aromaterapia, ao atuar nos aspectos físicos e emocionais, promove benefícios significativos, como redução de estresse, ansiedade e cansaço. A análise dos dados qualitativos e quantitativos indicou que, embora ainda subutilizada em algumas organizações, a aromaterapia é amplamente aceita como uma possível solução para ambientes de

alta demanda. Resultados dos questionários mostraram que uma parcela significativa dos entrevistados vê valor nessa prática, tanto para prevenção quanto para tratamento.

Assim, é possível afirmar que o trabalho atendeu plenamente à problemática e confirmou a hipótese levantada. A proposta de integrar a aromaterapia em programas de saúde ocupacional revela-se viável e benéfica, proporcionando uma abordagem natural, acessível e eficaz para mitigar os impactos do *Burnout*. Esse estudo contribui, portanto, para o campo de gestão de saúde mental nas organizações, evidenciando o potencial de práticas alternativas em criar ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis.

5. REFERÊNCIAS

AROMATERAPIA para a prevenção e alívio do Burnout. Sunshine Cristais, 24 out. 2023. Disponível em: <https://www.sunshinecristais.com.br/aromaterapia-para-a-prevencao-e-alivio-do-burnout>. Acesso em: 30 set. 2024.

BRASIL. Síndrome de Burnout. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 21 set. 2024.

BRAZ, Aline. Metodologia científica: guia completo para estudantes e pesquisadores. Doity. Disponível em: <https://doity.com.br/blog/metodologia-cientifica>. Acesso em: 28 set. 2024.

BRITO, A. M. G.; RODRIGUES, S. A.; BRITO, R. G.; XAVIER-FILHO, L. Aromaterapia: da gênese à atualidade. Revista Brasileira de Plantas Medicinais, v. 15, p. 789-793, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-05722013000500021>. Acesso em: 30 set. 2024.

CARLOTTO, Mary Sandra; GOBBI, Maria Dolores. Síndrome de Burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho. Aletheia, v. 10, p. 103-114, 1999.

FIBRA PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR. Os benefícios da aromaterapia no ambiente de trabalho, 2024. Disponível em: <https://pedemeia.fundacaoitaipu.com.br/artigo/os-beneficios-da-aromaterapia-no-ambiente-de-trabalho#:~:text=A%20aromaterapia%20%C3%A9%20uma%20pr%C3%A1tica%20que%20pode%20trazer%20diversos%20benef%C3%ADcios,el%C3%A9trico%2C%20aromatizador%20pessoal%20ou%20inala%C3%A7%C3%A3o.> Acesso em 28 ago. 2024.

FISCHER-RIZZI, Susanne. O poder dos aromas: óleos essenciais e suas propriedades curativas. São Paulo: Editora, Editora Cultrix, 2011. ARTIGOS ACADÊMICOS

FUNDAÇÃO ITAIPU FIBRA. Os benefícios da aromaterapia no ambiente de trabalho, 2024. Disponível em: <https://pedemeia.fundacaoitaipu.com.br/artigo/os-beneficios-da-aromaterapia-no-ambiente-de-trabalho>. Acesso em: 28 ago. 2024.

GIL, Antonio Carlos. Como Elaborar Projetos de Pesquisa 5. ed. São Paulo: Atlas, 2019. Acesso em: 28 ago. 2024

HCOR. Síndrome de Burnout – Live HCor. Youtube, 21 jan. 2020. Disponível em: <https://youtu.be/Gc3L0quu58E>. Acesso em: 30 set. 2024.5

HOSPITAL SANTA MÔNICA, Hospital. Índice de transtorno de ansiedade e depressão em SP é igual a de país em guerra. Hospital Santa Mônica. 31 jul. 2014. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/indice-de-transtorno-de-ansiedade-e-depressao-em-sp-e-igual-a-de-pais-em-guerra-128/>. Acesso em: 20 abr. 2024.

JORNAL DA USP. Síndrome de Burnout acomete 30% dos trabalhadores brasileiros. Jornal da USP, 6 ago. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/sindrome-de-burnout-acomete-30-dos-trabalhadores-brasileiros/>. Acesso em: 18 nov. 2024.

KASPER, S., GASTPAR, S. M., *et al.* (2011). Efficacy and safety of silexan, a new, orally administered

lavender oil preparation, in subthreshold anxiety disorder. European Psychiatry, 26(S2), 160. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(11\)71871-5](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(11)71871-5)

LYRA, Cassandra Santantonio; NAKAI, Larissa Sayuri; MARQUES, Amélia Pasqual. Eficácia da aromaterapia de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioterapia em Movimento*, 17 mar. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/B6dQHXR4YVbvdvLzPXRf3jN/>. Acesso em: 30 set. 2024

PERREIRAS, Nathália de Souza. Aromaterapia: mercado em ascensão no Brasil. *Revista Campo e Negócios*, 2023. Disponível em: <https://revistacampoenegocios.com.br/aromaterapia-mercado-em-ascensao-no-brasil/>. Acesso em: 28 ago. 2024

SANCHES, Danielle. Burnout se tornou doença do trabalho; o que muda? NAV. 08 jun. 2022. Disponível em: <https://nav.dasa.com.br/blog/burnout>. Acesso em: 21 ago. 2024.

SÍNDROME de Burnout: O que é, sintomas e como tratar. HCor. Disponível em: <https://www.hcor.com.br/hcor-explica/outras/sindrome-de-burnout/>. Acesso em: 30 set. 2024.

SOARES, Leandro Queiroz; FERREIRA, Mário César. Pesquisa participante como opção metodológica para investigação de práticas de assédio moral no trabalho. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 6, n. 2, p. 85-109, 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572006000200005. Acesso em: 07 nov. 2024.

SOUZA, A. V. N. et al. O uso da aromaterapia com óleo essencial de lavanda no tratamento complementar da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde. *Revista Foco*, v. 16, n. 11, p. e3605, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n11-089>. Acesso em: 21 set. 2024.

APÊNDICE A – Questionário para a empresa (RH)

- 1) Como o transtorno do *Burnout* tem impactado a empresa?
- 2) Você tem notado que nos últimos anos tem havido mais afastamentos devido transtornos relacionados ao estresse e a ansiedade?
- 3) Como a empresa tem lidado com os funcionários que foram afastados por conta da saúde mental?
- 4) A empresa está disposta a tentar novas técnicas para prevenir a síndrome de *Burnout* nos funcionários? Como a aromaterapia?

APÊNDICE B – Questionário para o funcionário que sofreu com a síndrome de *Burnout*

- 1) Quais os primeiros sintomas que você teve antes de ser diagnosticada com *Burnout*?
- 2) Qual foi a razão para você procurar o tratamento contra o *Burnout*?
- 3) Como estava a sua jornada de trabalho nesse período?
- 4) Você encontrou algum apoio da empresa em que estava trabalhando?
- 5) Durante esse período você já pensou em tentar algum tratamento alternativo?

APÊNDICE C – Questionário qualitativo e quantitativo

1) Por favor, informe sua faixa etária

- 18 a 30 anos;
- 30 a 40 anos;
- Acima de 40 anos

2) Qual é o seu gênero?

- Masculino;
- Feminino;
- Prefiro não dizer.

3) Há quanto tempo exerce atividades profissionais na empresa atual?

- Entre 6 meses e 2 anos;
- Entre 2 e 8 anos;
- Entre 8 a 10 anos;
- Menos de 6 meses.

4) De que forma a pressão no trabalho impacta a sua rotina diária?

- Não impacta minha rotina;
- Impacta de forma leve, sem grandes prejuízos;
- Impacta moderadamente, causando algum desgaste;
- Impacta intensamente, gerando estresse constante;
- Impacta de forma muito intensa, afetando meu bem-estar e produtividade.

5) Como você classifica o nível de exigência no ambiente de trabalho?

- Leve;
- Moderado;
- Abusivo.

6) Você se sente emocionalmente esgotado (a) após um dia de trabalho?

- Sim;
- Não.

7) Você tem dificuldades para se desconectar do trabalho durante seu tempo livre?

- Sim;
- Não.

8) Você já teve conhecimento prévio sobre a Síndrome de *Burnout*?

- Tenho conhecimento sobre o assunto;
- Não tenho conhecimento sobre o assunto.

9) Qual é o seu nível de familiaridade com a aromaterapia?

- Já tive conhecimento detalhado sobre o assunto;
- Conheço de forma superficial;
- Já ouvi falar, mas não conheço bem;
- Nunca ouvi falar.

10) Você já utilizou a aromaterapia (óleos essenciais ou difusores) para aliviar o estresse ou melhorar o bem-estar?

- Sim (já utilizou);
- Não (nunca utilizou).

11) Você acha que a aromaterapia deveria ser mais divulgada ou utilizada como ferramenta no ambiente de trabalho para combater o estresse e o *Burnout*?

- Sim;
- Não.

12) Você utilizaria a aromaterapia, caso recebesse o diagnóstico de *Burnout*?

- Sim;
- Não;
- Talvez.