

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PROF. IDIO ZUCCHI**

CURSO TÉCNICO EM RECURSOS HUMANOS

**EMILY CAROLINE DA SILVA
GILMARA BARBOSA DE ABREU SILVA
JOÃO AUGUSTO FERREIRA SANTIAGO
NEUZA MARIANO DE OLIVEIRA**

**SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFISSIONAIS DE
TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO: FATORES CONTRIBUINTES
E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO**

**BEBEDOURO
2024**

**EMILY CAROLINE DA SILVA
GILMARA BARBOSA DE ABREU SILVA
JOÃO AUGUSTO FERREIRA SANTIAGO
NEUZA MARIANO DE OLIVEIRA**

**SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFISSIONAIS DE
TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO: FATORES CONTRIBUINTE
E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO**

Projeto do trabalho de conclusão de curso
apresentado á Etec Professor Idio Zucchi como
exigência parcial a paraconclusão do segundo
módulo do curso Técnico em Recursos Humanos

Orientador: Alais Aparecida Bonelli da Silva

**BEBEDOURO
2024**

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus que nos guia diariamente na nossa caminhada.

Aos nossos pais e mestres que nos incentivaram ao longo dessa caminhada acadêmica.

A nossa orientadora Alais Aparecida Bonelli da Silva, pela paciência, carinho, dedicação e ensinamentos compartilhados.

Celebramos a nossa dedicação, paciência e evolução como pesquisadores e a capacidade de evoluir cada dia mais, acadêmica e espiritualmente.

E em especial, gostaríamos de agradecer a nossa instituição de ensino ETEC Prof. Idio Zucchi, colegas de turma e participantes da pesquisa pela troca de experiências, apoio de maneira positiva e nos mostrando como é importante e necessário a busca pelo saber.

“Não podemos prever o futuro, mas podemos criá-lo.”

(Peter Drucker)

RESUMO

Neste trabalho de conclusão de curso (TCC), abordamos a síndrome de Burnout, com foco nos profissionais da Tecnologia da Informação. Analisamos como essa condição impacta tanto a vida pessoal quanto a profissional dos indivíduos acometidos.

Apresentamos as principais causas do Burnout, tanto diretas quanto indiretas, explorando fatores que contribuem para o seu desenvolvimento. Além disso, discutimos as opções de tratamento convencionais e alternativas, bem como os métodos de identificação da síndrome, tanto por meio de avaliação clínica quanto por meio da autoanálise.

Abordamos também o papel das empresas na prevenção e no tratamento do Burnout, destacando a importância de um ambiente de trabalho saudável e do suporte oferecido aos colaboradores. Enfatizamos o alto índice de Burnout entre os profissionais de TI, atribuindo esse fato à elevada pressão no ambiente de trabalho. Por fim, ressaltamos o papel crucial do convívio social e do apoio de familiares e amigos no processo de recuperação.

Utilizamos uma metodologia de pesquisa de campo, aplicando dois questionários para avaliar o conhecimento das pessoas sobre a síndrome de Burnout e identificar a prevalência de seus sintomas.

Palavras-Chaves: Burnout, Tecnologia da Informação, Tratamento, Desenvolvimento.

SUMMARY

In this course completion work (TCC), we address Burnout syndrome, focusing on Information Technology professionals. We analyze how this condition impacts both the personal and professional lives of affected individuals.

We present the main causes of Burnout, both direct and indirect, exploring factors that contribute to its development. Additionally, we discuss conventional and alternative treatment options, as well as methods of identifying the syndrome, both through clinical assessment and self-analysis.

We also address the role of companies in preventing and treating Burnout, highlighting the importance of a healthy work environment and the support offered to employees. We emphasize the high rate of Burnout among IT professionals, attributing this fact to the high pressure in the work environment. Finally, we highlight the crucial role of social interaction and support from family and friends in the recovery process.

We used a field research methodology, applying two questionnaires to assess people's knowledge about Burnout syndrome and identify the prevalence of its symptoms.

Keywords: Burnout, Information Technology, Treatment, Development.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 PROBLEMATIZAÇÃO	8
1.2 FORMULAÇÃO DA HIPÓTESE	9
1.3 OBJETIVOS	10
1.3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
1.4 JUSTIFICATIVA	11
1.5 METODOLOGIA.....	11
2 CULTURA ORGANIZACIONAL TÓXICA.....	13
3 CARGA DE TRABALHO EXCESSIVA E O PERFIL PROFISSIONAL DO TI.....	15
3.1 IMPACTO SOCIAL E EMOCIONAL	15
3.1.1 O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE TI	16
4 DIREITOS LEGAIS DA PESSOA QUE SOFRE DA SÍNDROME DE BURNOUT	18
5 COMO É DIAGNOSTICADO	19
5.1 TRATAMENTO PARA SÍNDROME.....	19
5.1.2 PREVENÇÃO DA SÍNDROME.....	20
6 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO BURNOUT EM PROFISSIONAIS DO TI.....	21
7 PESQUISA DE CAMPO.....	23
7.1 ANÁLISE DOS RESULTADOS DA PRIMEIRA PESQUISA SOBRE BURNOUT NAS TURMAS E PROFESSORES DE T.I/D.S	23
7.1.2 ANÁLISE POR FIGURA.....	24
7.2 ANÁLISE DOS RESULTADOS DA SEGUNDA PESQUISA SOBRE BURNOUT EM DEMAIS CURSOS DA ETEC	28
7.2.1 ANÁLISE POR FIGURA.....	29
8 CONCLUSÃO COMPARATIVA DAS PESQUISAS SOBRE BURNOUT	33
9 CONCLUSÃO	34
REFERÊNCIAS.....	36

1. INTRODUÇÃO

Síndrome de Burnout, mais conhecida como esgotamento profissional, é causada pelo excesso de trabalho. Ela pode prejudicar principalmente pessoas que trabalham com muita pressão e competitividade, como cargos de alto escalão ou de confiança. Os sintomas da síndrome de Burnout incluem: dor de cabeça recorrente, insônia, dificuldade de concentração, fadiga, alteração repentina de humor, cansaço excessivo mental, entre outros.

O profissional da área de Tecnologia da Informação (T.I) tem sido cada vez mais requisitado ao longo do tempo, porém, esse papel desempenhado pelo profissional da área não é uma tarefa simples, já que exige um grande raciocínio lógico, estudos, aprendizados e uma boa leitura. Embora essa doença atinja muitas outras áreas do mercado de trabalho, o T.I tem sido uma das mais afetadas. As análises mostram que Síndrome de Burnout tem tido um aumento considerável entre os profissionais dessa área.

A síndrome de Burnout entre profissionais da área de T.I pode ser causado por vários fatores específicos e muitos desafios são enfrentados na área como: alta pressão por resultados por estar em constante atualização sobre as novas tecnologias que surgem e tendências que podem causar estresse e ansiedade; carga de trabalho intensa onde os profissionais de TI tem prazos apertados e entregas de projetos complexos que por muitas das vezes os recursos são limitados, a dificuldade em separar a vida pessoal do trabalho o que pode levar a exaustão física e mental. Falta de reconhecimento e valorização profissional, onde também os mesmos não têm salários e benefícios condizentes ao mercado de trabalho, tendo sensação de desvalorização e frustração com os próprios benefícios.

1.1 PROBLEMATIZAÇÃO

Depois da pandemia e com o aumento da demanda do home office os profissionais do T.I. sofreram com a grande demanda e com isso foi crescendo gradativamente o estresse profissional e emocional.

Em uma pesquisa da AppDynamics realizada com profissionais do T.I.,

nos mostra que:

- 81% sentiram maior frustração com o trabalho;
- 84% viram dificuldade de se desligar no trabalho na sua rotina do dia a dia;
- 63% mostram que esses profissionais não conseguem se desligar da sua rotina de trabalho.

Isso vem acontecendo principalmente em profissionais dessa área, pois tem uma relação direta com as novas tendências que vêm crescendo no mercado. (RUNTALENT, p 37)

E conforme o Ministério da Saúde, os sintomas principais são:

- Exaustão;
- Cansaço excessivo, mental e físico;
- Pensamento negativo;
- Dificuldade de concentração;
- Pensamento negativo;
- Dores fortes de dor de cabeça;
- Alterações no sono e no apetite;
- Sensação de insatisfação.

(MINISTÉRIO DA SAÚDE, p 36)

O trabalho está diretamente ligado a Síndrome de Burnout, pois os sintomas dessa doença estão ligados ao cansaço extremo e a auto demanda no dia a dia, a necessidade de fazer horas extras ou até mesmo ao regime de trabalho remoto, que pode ser bem exaustivo.

1.2 FORMULAÇÃO DA HIPÓTESE

Os profissionais do T.I tem uma carga excessiva e de alta pressão no trabalho e com isso também perdem a autonomia na sua vida profissional e isso pode se agravar quando essas pessoas não têm uma rede de apoio vindo de amigos e familiares e por esse motivo eles se “enfiam de cara” e assim ficando cada vez mais exaustivo e assim desenvolvendo a Síndrome de Burnout.

Algumas estratégias para combater essa síndrome são: de princípio que eles procurem ajuda de um psicólogo ou psiquiatra, que os funcionários de T.I. façam mais atividades físicas para descarregar a pressão de um dia cansativo no trabalho, passar mais tempos com amigos e família para ficar um pouco longe das telas e as empresas procurem implementar na sua rotina de trabalho palestras sobre os riscos que trabalho pode trazer e assim evoluir para a Síndrome de Burnout.

Os profissionais que procuram praticar atividades de lazer, atividades físicas e contam com uma boa rede de apoio à sua volta tendem a não desenvolver a Síndrome, procurar técnicas de relaxamento como meditação e yoga também pode ajudar que eles lidem melhor com o estresse que os problemas do ambiente de trabalho pode trazer. Ter um acompanhamento nessa fase é fundamental para que eles possam reestabelecer uma saúde mental boa e, com isso, melhorar o desempenho pessoal e profissional.

1.3 OBJETIVOS

O objetivo geral do trabalho é analisar os fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em profissionais de tecnologia da informação auxiliando-os a identificar e utilizar as suas próprias estratégias de enfrentamento e com isso propor medidas que visam reduzir os impactos negativos da síndrome.

1.3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Investigar a relação entre as características individuais dos profissionais na área de TI, como ansiedade, introversão e perfeccionistas, tem maior propensão ao desenvolvimento da síndrome de Burnout.

Analisar o histórico de saúde dos profissionais para verificar se fatores preexistentes podem influenciar ou não com o desenvolvimento da síndrome.

Identificar quais características aumentam a probabilidade de desenvolvimento da síndrome de Burnout e verificar se essas características podem ser utilizadas para prevenir ou amenizar.

Propor medidas que o sistema organizacional contribua para a criação de um ambiente de trabalho que leve em consideração as necessidades e características individuais de cada colaborador, promovendo o bem-estar mental e a saúde física.

1.4 JUSTIFICATIVA

O trabalho de conclusão de curso aborda um tema muito importante e de interesse público. A síndrome de burnout é um assunto delicado e deve ser estudado e tratado com bastante seriedade, pois além de afetar a saúde e o trabalho das pessoas ela também afeta a vida pessoal.

O profissional do TI é um dos mais afetados pelo burnout, por conta da pressão para resolver demandas e problemas técnicos. Isso faz com que o profissional desenvolva um esgotamento físico e mental por conta do estresse do dia a dia. Diante disso, o trabalhador diagnosticado com essa síndrome tem direito a afastamento para tratar da saúde e, ainda, receber auxílio financeiro nesse período.

Existem soluções que as empresas devem utilizar para oferecer auxílio para os seus colaboradores, como consultas com profissionais especializados, rodas de conversas na empresa, criar um ambiente mais tranquilo e com menos demanda.

1.5 METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste trabalho será a pesquisa bibliográfica que visa aprimorar os conhecimentos adquiridos por meio de pesquisas e com isso construir um centro para o tema que está sendo utilizado. Sites e blogs foram e continuam sendo utilizados como meio de direcionamento do trabalho.

Também será utilizado posteriormente o método de pesquisa: observação direta e extensiva. Esse método é aplicado por meio de formulários ou questionários por um aplicador e procura aumentar as perspectivas do tema abordado com as opiniões de terceiros e ter

credibilidade nos dados apresentados.

2. CULTURA ORGANIZACIONAL TÓXICA

A cultura organizacional desempenha um papel crucial na saúde mental e no bem-estar dos colaboradores. Um ambiente de trabalho tóxico, caracterizado por alta pressão, falta de reconhecimento, comunicação inadequada e hierarquias rígidas, pode ser um fator desencadeante da síndrome de burnout, especialmente em profissionais de Tecnologia da Informação.

A intensa demanda por inovação constante, prazos apertados e a necessidade de atualização contínua, comuns no setor de TI, podem gerar um estresse crônico que, aliado a uma cultura organizacional negativa, aumenta significativamente o risco do desenvolvimento da síndrome de burnout.

A sobrecarga de trabalho, a falta de autonomia e a percepção de injustiça podem minar a motivação, a produtividade e a saúde mental desses profissionais. Além das medidas individuais, como estabelecer limites e buscar apoio, as organizações também tem um papel fundamental na prevenção e combate à síndrome. A implementação de políticas de gestão de pessoas que promovam o bem-estar dos colaboradores é essencial. Isso inclui programas de desenvolvimento profissional, a oferta de benefícios que estimulem o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, a promoção de um ambiente de trabalho colaborativo e a valorização da diversidade.

A liderança também exerce um papel crucial nesse processo. Líderes que motivam, inspiram e oferecem suporte aos seus colaboradores são capazes de criar um ambiente mais saudável e produtivo. A comunicação transparente, o feedback e o reconhecimento das conquistas são atitudes que podem fazer toda a diferença.

A tecnologia, ironicamente, pode ser tanto uma causa quanto uma solução para a síndrome. Enquanto a constante evolução tecnológica aumenta a pressão por resultados e a necessidade de atualização, ela também oferece ferramentas e recursos que podem auxiliar na gestão do trabalho e na promoção do bem-estar. Plataformas de colaboração online, aplicativos de mindfulness e programas de gestão de tempo são exemplos de soluções tecnológicas que podem contribuir para um ambiente de trabalho

mais equilibrado.

No entanto, é importante ressaltar que a tecnologia não é uma cura, ou melhor, um remédio para todos os males. A mudança cultural é um processo complexo e gradual que exige a participação de todos os membros da organização. É fundamental que as empresas invistam em programas de treinamento e desenvolvimento para que os colaboradores compreendam a importância do bem-estar e aprendam a lidar com o estresse de forma saudável.

A cultura organizacional tóxica, a alta demanda por resultados e a falta de apoio são alguns dos fatores que contribuem significativamente para esse problema. No entanto, ao implementar estratégias de enfrentamento tanto no nível individual quanto o organizacional, é possível criar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, promovendo o bem-estar e a longevidade profissional dos colaboradores.

3. CARGA DE TRABALHO EXCESSIVA E O PERFIL PROFISSIONAL DO TI

Um dos principais fatores desencadeantes do burnout nesses profissionais tem uma demanda constante por inovação, prazos apertados e a necessidade de atualização contínua, características inerentes ao setor, podem sobrecarregar os indivíduos impactando não apenas sua saúde física, mas também seu bem-estar emocional e social. A natureza desse trabalho exige alto nível de concentração, atualização constante e resolução de problemas complexos, contribui para a intensificação do estresse. A necessidade de estar sempre conectado e disponível, seja por meio de dispositivos móveis ou ferramentas online, dificulta a desconexão e o estabelecimentos de limites entre vida pessoal e profissional.

A natureza meticulosa e perfeccionista inerente a muitos desses profissionais, embora fundamental para garantir a qualidade das entregas, pode se tornar um entrave quando a carga de trabalho se torna excessiva. A busca incansável pela solução ideal, aliada a dificuldades em estabelecer limites, pode levar essas pessoas a se dedicarem de forma intensa a projetos, negligenciando outras áreas da vida e, conseqüentemente, comprometendo sua saúde mental e física. A cultura organizacional, frequentemente marcada por um ritmo acelerado e uma competição acirrada, exerce um papel crucial nesse cenário. A pressão por resultados imediatos e a necessidade constante de se adaptar às novas tecnologias podem gerar um sentimento de sobrecarga e exaustão nos funcionários.

A dificuldade em delegar tarefas é outro aspecto relevante a ser considerado. A crença de que apenas eles podem realizar determinada tarefa da maneira correta, aliada ao medo de que os erros de outros possam impactar a qualidade de trabalho, impede que os profissionais de TI distribuam responsabilidades e busquem apoio de seus colegas. Essa resistência a colaboração pode isolar o indivíduo e aumentar a sensação de sobrecarga.

3.1 O IMPACTO SOCIAL E EMOCIONAL

A sobrecarga de trabalho não se limita ao ambiente profissional. O excesso de horas dedicadas às atividades laborais pode levar a um

distanciamento das relações sociais, da família e de atividades de lazer. A dificuldade em conciliar vida pessoal e profissional pode gerar sentimento de culpa, frustração e isolamento, agravando ainda mais os sintomas da síndrome de burnout.

A demanda constante excessiva por inovação e a pressão por resultados no setor de tecnologia, somadas a carga de trabalho excessiva, gera um impacto profundo na vida pessoal e social dos profissionais. A imersão intensa do mundo digital e a necessidade de estar sempre conectado podem levar a um distanciamento das relações interpessoais, tanto no âmbito familiar quanto no círculo de amigos. A dificuldade em estabelecer limites entre esses dois mundos, características bastante comuns a muitos profissionais da área, resulta em uma sensação constante de estar sempre “ligado”, o que prejudica a qualidade do sono, a capacidade de relaxamento e consequentemente a saúde mental.

A busca incessante por perfeição e a autoexigência, características frequentemente presentes nesses profissionais, podem gerar um sentimento de insatisfação constante e a sensação de que nunca está bom o suficiente. Essa autocrítica intensificada, combinada com a pressão por resultados, pode levar ao desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão. Adicionalmente, o medo de falhar e o sentimento de culpa por não conseguir atender a todas as demandas podem minar a autoestima e a autoconfiança desses profissionais.

É importante ressaltar que esse impacto social e emocional da síndrome de burnout não se manifesta da mesma forma em todos os indivíduos.

3.1.1 IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DE TI

Como abordado anteriormente no texto acima, a exigência por inovação e a pressão por resultados no setor de tecnologia, somadas à natureza do trabalho em TI, que muitas vezes envolve atividades solitárias e alta concentração, contribuem significativamente para o isolamento social. A imersão intensa no mundo digital, a busca constante por soluções e a pressão

por resultados podem levar os profissionais a negligenciarem suas relações pessoais e sociais.

A cultura organizacional também exerce um papel importante nesse cenário. A valorização da individualidade e da competitividade, muitas vezes presentes em empresas de tecnologia, pode desestimular a interação social e a colaboração entre os colaboradores. Além disso, a cultura do “sempre conectado”, que exige a constante disponibilidade para atender às demandas do trabalho, dificulta a desconexão e a prática de atividades que promovam o bem-estar e a interação social.

O isolamento social, por sua vez, tem um impacto significativo na saúde mental dos profissionais de TI. A falta de suporte social, a sensação de solidão e a dificuldade em estabelecer conexões genuínas podem aumentar os níveis de estresse, ansiedade e depressão. A longo prazo, o isolamento crônico pode levar ao desenvolvimento de transtornos mentais mais graves e comprometer a qualidade de vida.

É importante ressaltar que o isolamento social não é um problema individual, mas sim um fenômeno complexo que envolve fatores individuais, organizacionais e sociais. Para combater esse problema, é necessário adotar uma abordagem multifacetada que envolva tanto ações individuais quanto organizacionais. As empresas podem implementar programas de bem-estar, promover a cultura da colaboração e oferecer flexibilidade no trabalho para incentivar a interação social entre os colaboradores. Os profissionais de TI, por sua vez, podem buscar apoio psicológico, praticar atividades que promovam o bem-estar e desenvolver habilidades de relacionamento interpessoal.

4. DIREITOS LEGAIS DA PESSOA QUE SOFRE DA SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome é qualificada como uma doença ocupacional que tem relação direta com o trabalho e o ambiente dele. Por esse motivo, os portadores dessa síndrome têm direitos legais de forma trabalhista e previdenciária.

Em caso de situações em que existe a incapacidade de se trabalhar, os colaboradores devem ficar afastados de suas atividades e serem encaminhados para tratamento médico. Segundo o site do JusBrasil, a partir do momento que a síndrome é identificada e comprovada, a pessoa que sofre da mesma tem direito ao benefício previdenciário de auxílio-doença acidentário.

Porém, se for constatada a incapacidade total e irreversível, o colaborador deverá receber do INSS o benefício de aposentadoria por invalidez. A partir do momento em que é comprovada a síndrome de burnout o empregador tem a obrigação legal de emitir um Comunicado de Acidente de Trabalho (CAT), nos termos do artigo 22 da Lei 8.213/91.

O fato de estar abalado por uma doença ocupacional faz com que o colaborador fique assegurado por um período provisório de até 12 meses, conforme o (artigo 118 da Lei 8.213/91) após a alta médica.

Assim, por desenvolver a síndrome no ambiente de trabalho, o colaborador pode conseguir uma indenização por parte do empregador por danos morais e materiais. Pois teve sua capacidade de trabalho comprometida.

5. COMO É DIAGNOSTICADO

O diagnóstico da síndrome de burnout é realizado por profissionais da área da saúde especializados em psicologia e psiquiatria. Após a análise e descoberta do problema, é aí que se inicia o devido tratamento indicado pelo especialista responsável pela análise clínica.

Muitas pessoas não procuram ajuda médica por não conhecerem a síndrome e nem os seus sintomas, por esse motivo acabam ignorando o alerta sem imaginar os riscos, e pode se tornar algo grave com o decorrer do tempo. Por esse motivo, é de extrema importância que as pessoas que recebem esse diagnóstico tenham todo o apoio de amigos e familiares para conseguirem reconhecer e buscar o tratamento de forma correta para a síndrome de burnout.

Segundo o site do Ministério da Saúde, é possível encontrar toda a assistência médica através do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso. Os Centros de Atenção Psicossocial, um dos serviços que compõe a RAPS, são os locais mais indicados.

5.1 TRATAMENTO PARA SÍNDROME

O principal tratamento para a síndrome de burnout é a psicoterapia, mas, de modo alternativo, podem ser utilizados exercícios físicos e medicamentos como antidepressivos ou ansiolíticos. No tratamento, é geralmente obtido o resultado esperado a partir do primeiro ou terceiro mês, mas existem casos em que os resultados podem demorar mais tempo do que outros, dependendo do paciente e das condições às quais ele é exposto. Mudanças nos hábitos e estilo de vida podem afetar diretamente o tratamento, mas também é importante que aconteçam alterações no ambiente em que se trabalha, assim se tornando um ambiente mais calmo para que a pessoa consiga os resultados de maneira mais eficaz.

Os exercícios físicos são muito importantes para o tratamento, como uma forma de aliviar o estresse do dia a dia e controlar os sintomas da doença. A partir do momento em que se tem um diagnóstico, é altamente indicado que

a pessoa tire férias do trabalho e que aproveite o máximo de tempo praticando atividades de lazer com os seus familiares como uma forma de ocupação para a mente.

5.2 PREVENÇÃO DA SÍNDROME

Existem métodos que auxiliam na prevenção da síndrome de burnout e uma das melhores formas de se prevenir é utilizando técnicas que possam ajudar na diminuição do estresse e pressão no ambiente onde se trabalha. Aplicar comportamentos saudáveis evitam que a doença se desenvolva e auxiliam a cuidar dos sintomas desde o início.

Algumas táticas também são importantes para a prevenção da síndrome, algumas delas são:

- Definir objetivos na vida profissional e pessoal para poder ter um controle maior do que se deseja e o que será realizado a curto e longo prazo, dessa forma evitando pressões psicológicas desnecessárias.
- Participar de atividade ao ar livre e realizar atividades acompanhado de familiares e amigos.
- Realizar atividades como uma forma de escape da rotina do dia a dia, como passear, frequentar restaurantes, teatros e cinema, entre outras.
- Desabafar com alguém em quem se tem confiança para falar sobre o que está sentindo.
- Praticar atividades físicas também é muito importante para ser possível relaxar e “cansar a mente” e aliviar o estresse.
- Evitar fazer uso de substâncias como álcool, tabaco e drogas é muito importante, pois essas só vão piorar a confusão mental.
- Não se medicar sem prescrição médica.
- Ter uma boa noite de sono também é muito importante, pois quando dormimos reduzimos o equilíbrio entre os nossos afazeres e os nossos momentos de lazer.

6. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE TI

As estratégias que devem ser adotadas pelas empresas e pelos próprios colaboradores, que fará prevenir e enfrentar essa síndrome, consta em: diminuição no estresse e pressão no trabalho.

Com a diminuição do estresse no ambiente de trabalho, pode trazer um bom rendimento do colaborador e principalmente a prevenção do burnout. Promover um ambiente de trabalho tranquilo e com uma competitividade controlada faz com que o profissional do T.I. entregue com mais êxito suas metas e assim ajude a empresa e o profissional a crescer cada vez mais.

Os colaboradores também podem adotar meios para diminuir os sintomas e até os prevenir, criando uma rotina e trazendo estratégias que eles mesmos podem aplicar. No seu ambiente de trabalho, os colaboradores podem adotar certas medidas:

- **Estabelecer limites:** é fundamental que uma pessoa se conheça e saiba até onde ela aguenta de pressão ou não. Quando se estabelecem esses limites, você coloca sua saúde mental em primeiro lugar e mostra para a empresa até onde você consegue ir ou não. Defina com si e com o chefe o seu horário de saída, respeite-o, e não leve trabalho para a casa, assim o colaborador irá melhorar seu rendimento dentro da empresa.
- **Gerenciar o tempo:** de preferência às tarefas mais importantes e defina uma pausa para descanso para não se sobrecarregar, evitar procrastinação, pois assim terá um melhor rendimento, uma diminuição no estresse e entregará os trabalhos, consequentemente tendo mais tempo livre para um descanso.
- **Comunicação:** a comunicação é algo fundamental para expressar o estresse e manifestar a sobrecarga. Caso se sinta sobrecarregado com a sua demanda, peça ajuda e comunique seu gestor sobre redefinição de tarefas.
- **Criar um bom ambiente de trabalho:** esse é um papel fundamental que as empresas devem oferecer para seu colaborador, contudo, o colaborador também pode se ajudar nesse quesito, evitando pessoas que

aumentem sua procrastinação e sim colegas que agreguem para que seu local de trabalho continue bom e confortável para o próprio colaborador.

- **Desenvolva habilidades:** o colaborador pode procurar sempre evoluir como profissional, dessa maneira ele pode procurar cursos ou palestras que mostrem novas habilidades que podem ser desenvolvidas e ir evoluindo aquelas que já foram identificadas.

Na vida pessoal, o colaborador também pode adotar medidas que te ajudem a diminuir o estresse e o cansaço do dia a dia, como:

- **Conhecer e desenvolver novos hobbies:** voltar com antigos hobbies e conhecer novos gostos podem fazer toda diferença na vida pessoal do colaborador, trazendo-o para a sua rotina e assim elevando cada dia mais o nível de satisfação e tranquilidade. Alguns hobbies podem te trazer muitos benefícios, como a prática pedalada que irá trazer um exercício físico para a rotina, a leitura pode desenvolver sua escrita e oratória e até mesmo cozinhar, pois seguir passo a passo de uma receita pode desenvolver a paciência e a atenção.

- **Tenha uma rede de apoio:** ter com quem contar é fundamental e ajuda a perceber coisas que o colaborador deixa passar despercebido. Contar sempre com amigos e familiares é sempre uma boa escolha.

- **Procurar ajuda profissional:** procurar a ajuda de um psicólogo ou psiquiatra é saber reconhecer seus limites e saber que não é possível aguentar tudo sozinho. Ter uma rede de apoio nesse momento é de extrema importância.

- **Tenha paciência consigo mesmo:** procure sempre se entender e estabelecer seus limites dentro e fora do seu ambiente de trabalho e tenha compaixão de você mesmo.

- **Crie uma rotina:** estabeleça uma rotina fora do trabalho também e inclua seus novos hobbies nela, assim o colaborador não irá sentir ansioso e irá esquecer um pouco da rotina estressante do trabalho.

7. PESQUISA DE CAMPO

7.1 ANÁLISE DOS RESULTADOS DA PRIMEIRA PESQUISA SOBRE BURNOUT NAS TURMAS E PROFESSORES DE T.I/D. S

A pesquisa realizada com profissionais de TI e estudantes da área de Desenvolvimento de Sistemas e Tecnologia da Informação revelou dados relevantes sobre a prevalência de sintomas de burnout e os fatores associados a esse fenômeno.

- **Perfil dos Participantes:**

A maioria dos participantes está cursando os cursos de Desenvolvimento de Sistemas e Técnico em Informática, indicando um foco da pesquisa em um perfil específico de profissional de TI. Além disso, a maioria dos entrevistados conhece algum profissional da área, demonstrando um envolvimento com o tema.

- **Carga de Trabalho e cansaço:**

Os resultados indicam que a jornada de trabalho dos participantes, em sua maioria, é de 8 horas diárias, o que, à primeira vista, pode parecer dentro dos padrões. No entanto, a alta prevalência de sentimentos de cansaço extremo e alterações de humor sugere que a carga de trabalho, mesmo dentro da jornada padrão, pode estar contribuindo para o desenvolvimento de sintomas de burnout.

- **Conhecimento sobre Burnout:**

Embora a maioria dos participantes conheça o termo "burnout", há uma lacuna significativa no conhecimento sobre a prevalência do problema entre os profissionais de TI. Isso indica a necessidade de maior conscientização sobre o tema, tanto entre os profissionais quanto nas empresas.

- **Sintomas de Burnout:**

Os sintomas mais relatados pelos participantes foram cansaço, irritabilidade, desinteresse e alterações no sono, o que é altamente sugestivo de burnout. A ausência de busca por ajuda profissional, mesmo diante desses sintomas, é preocupante e pode ser explicada por diversos fatores, como o

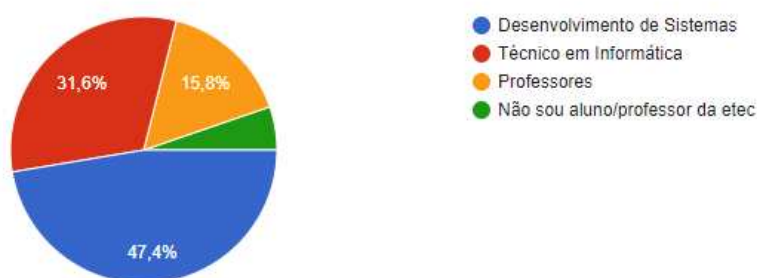
estigma associado à saúde mental e a dificuldade em conciliar tratamento com as demandas do trabalho.

7.1.2 ANÁLISE POR FIGURA

Análise de Dados - Pesquisa de Campo realizada na Escola Técnica Estadual “Professor Idio Zucchi” localizada na cidade de Bebedouro-SP.

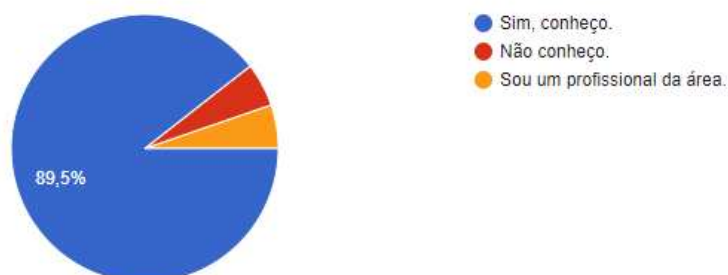
- **Figura 1 e 2:** Confirmam o foco da pesquisa em profissionais de TI, principalmente da área de Desenvolvimento de Sistemas.

❖ Curso



A partir dos dados coletados, é possível concluir que o curso de Desenvolvimento de Sistemas (em azul) é majoritário nas respostas coletadas.

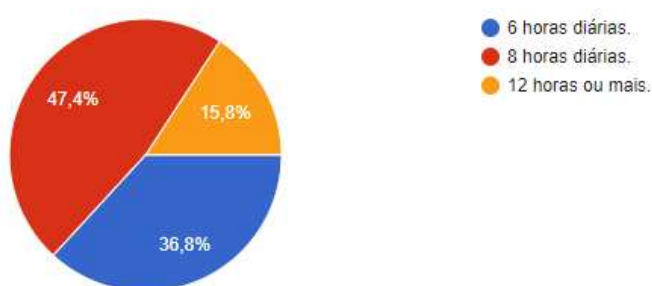
❖ Você é ou conhece algum profissional do T.I.



É possível observar que foi indicado o maior número de pessoas que conhecem um profissional do T.I (em azul).

- **Figura 3:** indica uma jornada de trabalho padrão, mas não descarta a possibilidade de sobrecarga.

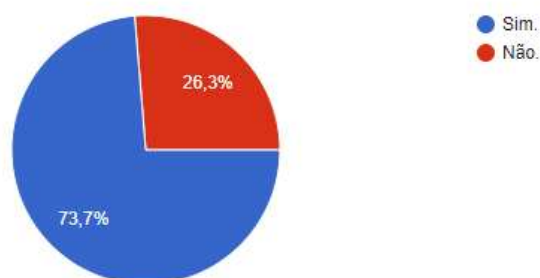
❖ Horas trabalhadas



A partir dos dados coletados, podemos concluir que a maioria dos entrevistados trabalha 8 horas diárias (em vermelho).

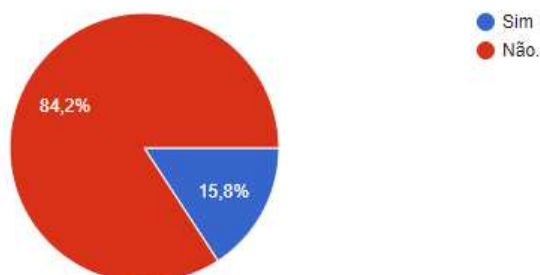
- **Figura 4 e 5:** Demonstram um conhecimento superficial sobre o burnout, com baixa percepção da sua prevalência entre os profissionais de TI.

❖ Conhecimento sobre a Síndrome de Burnout



Com os dados coletados da pesquisa, é possível observar que a maioria das pessoas conhece a Síndrome de Burnout (em azul).

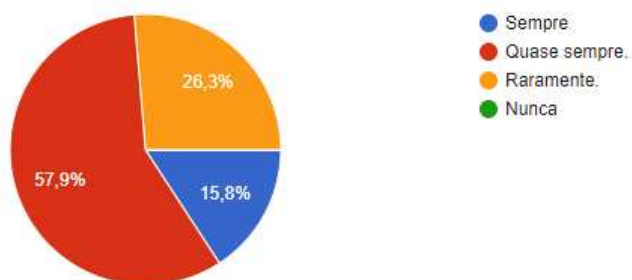
❖ **Conhecimento sobre quanto os profissionais do T.I. são afetados pela síndrome.**



É notório observar na pesquisa que 84,2% não sabem quantos profissionais de T.I. são afetados pela síndrome (em vermelho) e que apenas 15,8% têm esse conhecimento (em azul).

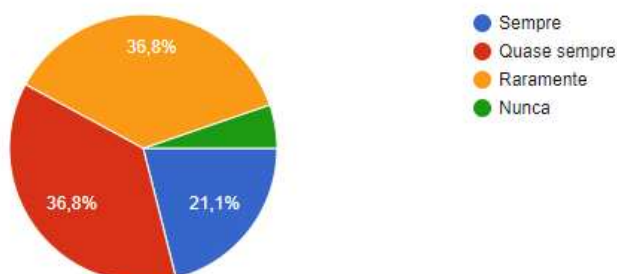
- **Figuras 6 e 7:** Evidenciam a presença de sintomas físicos e emocionais associados ao burnout, como cansaço extremo e alterações de humor.

❖ **Você se sente extremamente cansado após seu dia de trabalho?**



Aproximadamente 58% das pessoas quase sempre se sentem extremamente cansadas após seu dia de trabalho (em vermelho), enquanto isso, apenas 26,3% se sentem raramente assim.

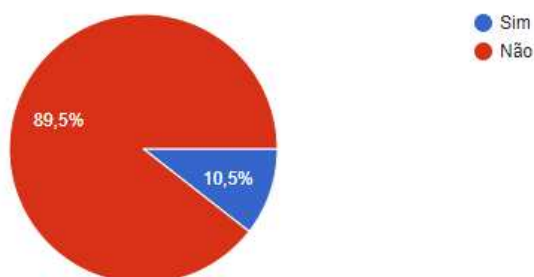
❖ **Você sente alteração de humor durante seu dia?**



A partir dos dados coletados, pode-se ver que consta uma igualdade referente a quase sempre sentem a alteração de humor (em vermelho) e raramente se sentem dessa maneira.

- **Figura 8:** Revela uma baixa procura por ajuda profissional para lidar com o estresse, o que pode agravar o problema.

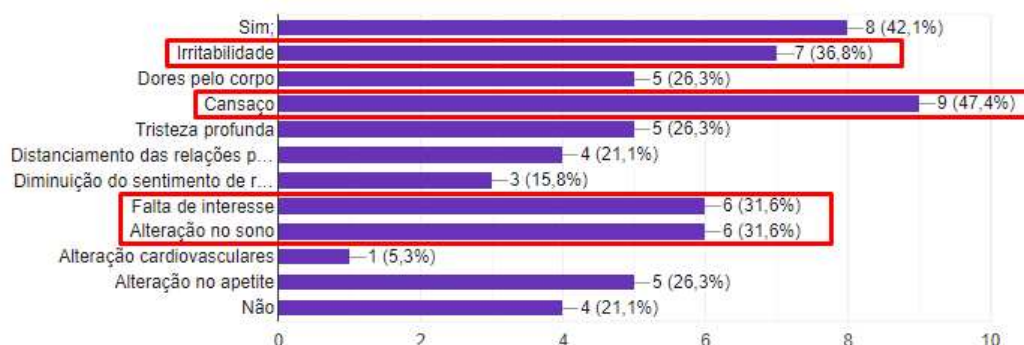
❖ **Você já buscou ajuda profissional para tratar o estresse do dia a dia?**



Nessa pesquisa, foi possível identificar que 89,5% dos entrevistados não procuram ajuda profissional para tratar o estresse do dia a dia.

- **Figura 9:** Confirma a presença de sintomas clássicos de burnout, como cansaço, irritabilidade, desinteresse e alterações no sono.

❖ **Você tem ou conhece esses sintomas? (12 respostas possíveis)**



Em análise, foi possível observar que entre os que conhecem/têm os sintomas apresentados, os mais relevantes são: cansaço com 47,4% e Irritabilidade com 36,8%. Também é possível observar que houve um empate entre os sintomas: desinteresse e alteração no sono, assim os dois marcando 31,6%.

7.2 ANÁLISE DOS RESULTADOS DA SEGUNDA PESQUISA SOBRE BURNOUT EM DEMAIS CURSOS DA ETEC

A segunda pesquisa, com foco em outros cursos da Etec, apresentou resultados interessantes que complementam a análise inicial realizada com os alunos de Desenvolvimento de Sistemas e Tecnologia da Informação.

- **Perfil dos Participantes:**

O curso de Recursos Humanos se destacou como o mais representativo entre os participantes, o que pode indicar um maior interesse nesse tema por parte dos alunos dessa área.

- **Conhecimento sobre Burnout:**

A maioria dos participantes demonstra conhecimento sobre a Síndrome de Burnout, o que sugere uma maior conscientização sobre o tema em comparação com a população em geral.

- **Relação com Profissionais de TI:**

Embora o foco da pesquisa não seja em profissionais de TI, a maioria dos participantes conhece alguém que trabalha nessa área, indicando um contato indireto com o universo da tecnologia e seus desafios.

- **Sintomas de Burnout:**

Os sintomas mais relatados pelos participantes foram cansaço, irritabilidade, alterações do sono e do apetite, o que é consistente com os resultados da primeira pesquisa. A presença de dores pelo corpo e o distanciamento das relações pessoais também são sintomas relevantes e indicam um impacto mais amplo do burnout na qualidade de vida dos indivíduos.

- **Busca por Ajuda Profissional:**

Assim como na primeira pesquisa, a maioria dos participantes não busca ajuda profissional para lidar com o estresse, o que reforça a necessidade de desmistificar o tratamento psicológico e incentivar a busca por apoio.

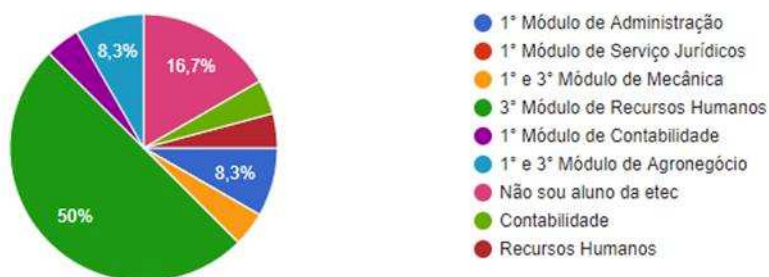
- **Alterações de Humor:**

A alta prevalência de alterações de humor, tanto "sempre" quanto "quase sempre", indica um alto nível de estresse e desconforto emocional entre os participantes.

7.2.1 ANÁLISE POR FIGURA

- **Figura 1:** Demonstra a predominância de alunos do curso de Recursos Humanos, o que pode influenciar os resultados, uma vez que esses profissionais lidam diretamente com questões relacionadas à saúde mental no ambiente de trabalho.

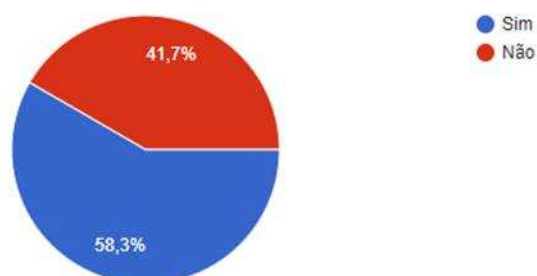
❖ Cursos



A partir dos dados coletados, é possível afirmar a maior presença de alunos do curso de recursos humanos com 50% (em verde-escuro).

- **Figura 2:** indica um bom nível de conhecimento sobre o burnout entre os participantes.

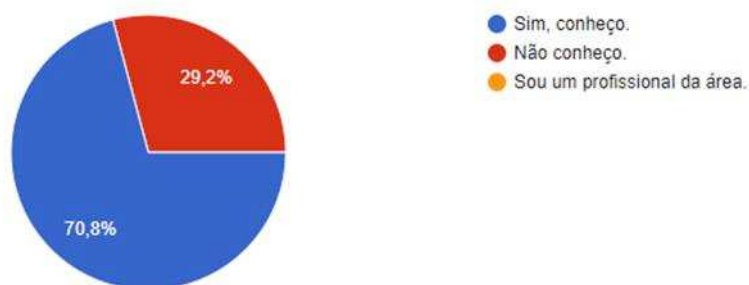
❖ Você conhece a Síndrome de Burnout?



Nessa mesma pesquisa, foi indicado que majoritariamente a presença de pessoas que conhecem a síndrome, com 58,3% das respostas coletadas.

- **Figura 3:** Revela um contato indireto com o universo da tecnologia, o que pode influenciar a percepção dos participantes sobre os desafios enfrentados pelos profissionais de TI.

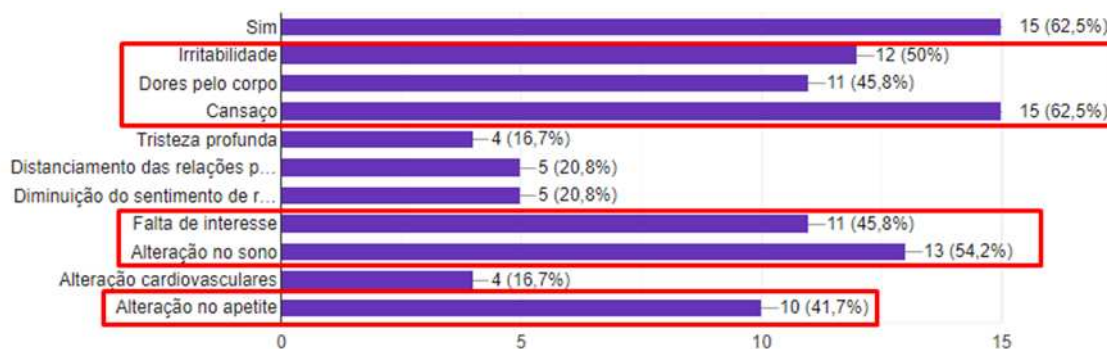
❖ **Você é ou conhece alguém que seja profissional do T.I.?**



É possível observar que 70% dos entrevistados conhecem pessoas que trabalham nesse ramo e apenas 29,2% não conhecem esses colaboradores.

- **Figura 4:** Confirma a presença de sintomas clássicos de burnout, com destaque para o cansaço, irritabilidade, alterações do sono e do apetite.

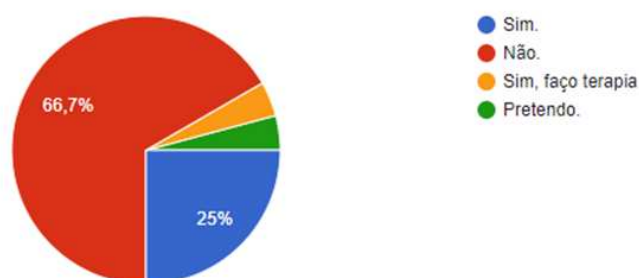
❖ **Você tem ou conhece esses sintomas?**



Em análise, foi possível observar que entre os que conhecem/têm os sintomas apresentados, os mais relevantes são: cansaço com 62,5%, irritabilidade com 50%, alteração do sono com 54,2% e alteração no apetite com 41,7%. Também é possível observar que houve um empate entre os sintomas: falta de interesse e dores pelo corpo, assim os dois marcando como 45,8%.

- **Figura 5:** Reforça a baixa procura por ajuda profissional, mesmo diante da presença de sintomas.

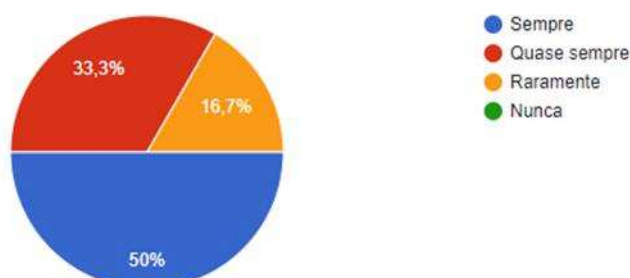
❖ **Você já buscou ajuda profissional para tratar o estresse do dia a dia?**



Diante as informações obtidas, de forma que 66,7% nunca procuraram ajuda profissional e apenas 25% já procuraram algum tipo de ajuda para tratar o estresse do dia a dia.

- **Figura 6:** Indica um alto nível de estresse e desconforto emocional, com alta prevalência de alterações de humor.

❖ **Você tem alterações de humor durante o seu dia?**



Metade dos entrevistados sempre tem alterações de humor durante o dia (em azul), seguido do pessoal que quase sempre tem essa alteração, com 33,3% dos dados obtidos.

8. CONCLUSÃO COMPARATIVA DAS PESQUISAS SOBRE BURNOUT

As duas pesquisas realizadas, uma com foco em profissionais de TI e estudantes da área, e outra com alunos de diversos cursos da Etec, revelaram um cenário preocupante em relação à prevalência de sintomas de burnout. Ambas as pesquisas indicaram um alto nível de estresse, cansaço e insatisfação entre os participantes, com sintomas como irritabilidade, alterações do sono e desinteresse sendo frequentemente relatados.

A comparação entre as duas pesquisas mostra que o burnout não é um problema restrito a uma área específica, mas sim um fenômeno que afeta diferentes segmentos da população estudantil. Embora os profissionais de TI tenham apresentado algumas particularidades, como a alta carga de trabalho e a cultura organizacional específica, os sintomas e as causas do burnout são semelhantes aos encontrados em outros grupos.

A baixa procura por ajuda profissional, tanto entre os profissionais de TI quanto entre os demais estudantes, é um ponto preocupante e indica a necessidade de desmistificar o tratamento psicológico e incentivar a busca por apoio. Além disso, a falta de conhecimento sobre a dimensão do problema e as suas causas contribuem para a manutenção do ciclo do burnout.

Em resumo, os resultados das pesquisas evidenciam a importância de implementar ações para prevenir e combater o burnout em diferentes contextos, como escolas, universidades e empresas. É fundamental promover a saúde mental, oferecer suporte psicológico aos estudantes e profissionais, e criar ambientes de trabalho e estudo mais saudáveis e humanizados.

9. CONCLUSÃO

A conclusão do trabalho sobre a Síndrome de Burnout entre os profissionais de Tecnologia da Informação destaca a relevância e a urgência de discutir e abordar esse problema no ambiente de trabalho moderno. Através da pesquisa realizada, fica evidente que os profissionais de TI enfrentam uma alta carga de trabalho, pressão por resultados, e a necessidade de atualização constante, o que contribui significativamente para o aumento do estresse e o desenvolvimento de sintomas de Burnout. Além disso, os dados revelam que, embora a maioria dos participantes conheça o termo “Burnout”, muitos ainda não têm uma compreensão clara da extensão do problema e da gravidade de seus impactos, tanto na vida profissional quanto pessoal.

O trabalho ressalta a importância da atuação conjunta entre empresas e colaboradores para o enfrentamento do Burnout. As organizações precisam adotar políticas que priorizem a saúde mental, promovendo um ambiente de trabalho equilibrado e livre de pressões excessivas. Da mesma forma, é essencial que os profissionais desenvolvam estratégias de autocuidado, como a prática de hobbies, atividades físicas e a busca por apoio psicológico, para prevenir o esgotamento e manter o bem-estar.

Nesse mesmo sentido, destaca-se que o Burnout não é um problema exclusivo dos profissionais de TI, mas afeta diversas áreas, demonstrando que a questão deve ser abordada de forma ampla e sistêmica. A implementação de políticas que promovam o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, o fortalecimento das redes de apoio e a conscientização sobre a saúde mental são passos fundamentais para garantir o bem-estar dos colaboradores e a longevidade profissional.

Por fim, a primeira pesquisa de campo realizada reforça a necessidade de maior conscientização e ação tanto por parte dos indivíduos quanto das empresas, a fim de prevenir o avanço do Burnout e melhorar a qualidade de vida dos profissionais de TI e de outras áreas. A outra pesquisa demonstra que a conscientização sobre o Burnout e suas consequências ainda é limitada, o que reforça a necessidade de ações educativas voltadas tanto para o meio corporativo quanto para a sociedade em geral. O conhecimento adequado

sobre a síndrome, aliado às práticas preventivas e ao suporte adequado, pode não apenas reduzir a incidência do Burnout, mas também melhorar a qualidade de vida e o desempenho dos profissionais, garantindo um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

REFERÊNCIAS

A SAÚDE mental deve ser tema constante nas empresas: **Sesi Paraná lança Programa de Saúde Mental alinhado com diretrizes da OMS e OIT.** [S. l.]: Sistema Fisp, 11 set. 2023. Disponível em: <https://www.sesipr.org.br/informacoes-sst/saude/setembro-amarelo-a-saude-mental-deve-ser-tema-constante-nas-empresas-1-38687-475016.shtml>. Acesso em: 21 mar. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout.** Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 30 ago. 2024.

CCHI, Tadeu et al; CORREIA, Luciano; GRION, Beatriz; TADEU FERNANDES, Antonio. **Estratégias para Prevenir e Enfrentar a Síndrome de Burnout entre os Profissionais de Saúde.** Edição 24 abr 2024. Disponível em: <https://www.ccih.med.br/estrategias-para-prevenir-e-enfrentar-a-sindrome-de-burnout-entre-profissionais-de-saude/>. Acesso em: 02 ago. 2024.

CENTRAL DOS SINDICATOS BRASILEIROS, FEDERAÇÃO INTERESTADUAL DOS TRABALHADORES EM TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO. (São Paulo). **Sindicato dos Trabalhadores em Processamento de Dados e Tecnologia da Informação do estado de São Paulo.** Síndrome de Burnout avança e atinge trabalhadores de TI: Pesquisas mostram que os índices da síndrome de Burnout entre os profissionais de TI aumentaram consideravelmente. Avenida Angélica, 35 - Santa Cecília, 2 set. 2023. Disponível em: <https://sindpd.org.br/sindpd/site/noticia.jsp?Sindrome-de-Burnout-avanca-e-atinge-trabalhadores-de-TI;-entenda&id=1691006909872>. Acesso em: 11 abr. 2024.

DE LAMANO, Rafael Rossignolli, JUSBRASIL. **Síndrome de Burnout: uma doença ocupacional.** Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/sindrome-de-burnout-uma-doenca-ocupacional/704591075>. Acesso em: 30 ago. 2024.

FRANCO, Marília. **Burnout: o que é e como o RH pode agir para evitar: O Burnout pode trazer consequências graves para colaboradores e para a organização.** [S. l.]: RH estratégico, 3 mar. 2023. Disponível em: <https://www.creditas.com/rh-estrategico/burnout-o-que-e-e-como-o-rh-pode-evitar/>. Acesso em: 14 mar. 2024.

HOSPITAL SANTA MONICA. **Saúde Mental nas Corporações, Conheça 7 ações no dia a dia para evitar o Burnout no trabalho.** Hospital Santa Monica, 28 abr. 2021. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/7-acoes-para-evitar-burnout/>. Acesso em: 02 ago. 2024.

ORTIZ, Daniele. BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE TI: CAUSAS, SINTOMAS E SOLUÇÕES. [S. l.], 8 dez. 2023. Disponível em: BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE TI: CAUSAS, SINTOMAS E SOLUÇÕES. Acesso em: 27 maio 2024.

PUCRS online. 13 set .2023. Disponível em: <https://online.pucrs.br/blog/sindrome-burnout>. Acesso em: 02 out. 2024.

RUNTALENT (Barueri-SP). Síndrome de Burnout: entenda como o mercado de TI sofre com esse mal. Alameda Mamoré, 535 - 4º andar Conjuntos nº 402/3 - Alphaville, 20 maio 2022. Disponível em: <https://runtalent.it/sindrome-de-burnout-mercado-de-ti-2/>. Acesso em: 11 abr. 2024.

SÍNDROME de burnout: quando o gestor de pessoas deve ser mais ativo. [S. l.]: RHpravocê, 14 jul. 2022. Disponível em: <https://referenciabibliografica.net/a/pt-br/ref/abnt>. Acesso em: 17 maio 2024.

WARLINE TECNOLOGIA EM SAÚDE (Campinas - SP). Síndrome de Burnout: você sabia que há 12 estágios?: Os 12 estágios da Síndrome de Burnout. Campinas - SP: Wareline Tecnologia em Saúde, 25 ago. 2023. Disponível em: <https://www.wareline.com.br/carreiras/sindrome-de-burnout-voce-sabia-que-ha-12-estagios/#:~:text=Os%2012%20est%C3%A1gios%20da%20S%C3%ADndrom e%20de%20Burnout&text=Freudenberger%2C%20psicanalista%20que%20so freu%20na,de%20chegar%20ao%20esgotamento%20profissional>. Acesso em: 11 abr. 2024

