

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA  
ESCOLA TÉCNICA DE CIDADE TIRADENTES  
CURSO TÉCNICO DE RECURSOS HUMANOS

ANA CARLA DA SILVA  
CAMILA DOMINGOS DA SILVA  
STEPHANY ALBANO TORRES  
SUELEN DOS SANTOS DE SOUZA

**SÍNDROME DE BURNOUT E SUPORTE SOCIAL NO TRABALHO**

SÃO PAULO-2022

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA  
ESCOLA TÉCNICA DE CIDADE TIRADENTES  
CURSO TÉCNICO DE RECURSOS HUMANOS

**SÍNDROME DE BURNOUT E SUPORTE SOCIAL NO TRABALHO**

ANA CARLA DA SILVA  
CAMILA DOMINGOS DA SILVA  
STEPHANY ALBANO TORRES  
SUELEN DOS SANTOS DE SOUZA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico de Recursos Humanos da Etec de Cidade Tiradentes orientado pelo professor Willian Pereira de Oliveira como requisito parcial para obtenção de título de Técnico em Recursos Humanos.

SÃO PAULO-2022

# FOLHA DE APROVAÇÃO

ANA CARLA DA SILVA  
CAMILA DOMINGOS DA SILVA  
STEPHANY ALBANO TORRES  
SUELEN DOS SANTOS DE SOUZA

## SÍNDROME DE BURNOUT E SUPORTE SOCIAL NO TRABALHO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para a obtenção do Certificado de Técnico em Recursos Humanos à Escola Técnica Estadual de Cidade Tiradentes.

### COMISSÃO JULGADORA

**Prof.:**

**Instituição:**

**Prof.:**

**Instituição:**

**Prof.:** Willian Pereira de Oliveira

**Instituição:** Etec de Cidade Tiradentes.

**Professor Orientador** – Presidente da Banca Examinadora

## DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho à nossa família, amigos, colegas, por sempre nos apoiarem em decisões e escolhas difíceis, e por estarem presentes nessa conclusão de ciclo.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente à Deus, pelo dom da vida e por nossos familiares que nos acompanharam neste momento tão grandioso de nossas vidas.

O ano de 2022 foi um ano atípico, com distanciamento, muitos dias de solidão, de aulas online e, com uma dedicação e um aprendizado ímpar por parte dos professores, que não mediram esforços para atender e dar continuidade na tarefa de que lhes foi confiada: a tarefa de ensinar. Isso é dom, seja ele presencial ou à distância.

A todos que fizeram parte nos procedimentos desde trabalho e das pesquisas e que nos dispuseram de informações valiosas para que esse projeto fosse concluído com sucesso.

Agradecemos a Escola Técnica de Cidade Tiradentes -Extensão Céu Alto Alegre e seu corpo docente que nos proporcionou a oportunidade de fazer esse curso e adquirir conhecimento na área de Recursos Humanos.

Ao nosso orientador Willian Oliveira, que dispôs a nos orientar de forma rica e dedicada de seu tempo, nessa etapa que exige uma atenção maior para que pudéssemos chegar nesse resultado satisfatório, através de seu conhecimento podemos alcançar o auge necessário para formação desse projeto.

A nossa coordenadora Lilian pelo empenho e dedicação, para que esse curso tenha uma grande infraestrutura para os alunos.

Agradecemos também ao Centro Paula Souza por disponibilizar um curso com tamanha abertura ao mercado de trabalho, com conhecimentos através de especializações. Nosso sincero agradecimento e respeito a estes grandes guerreiros.

## EPÍGRAFE

*“Sem a curiosidade que me move,  
que me inquieta, que me insere na busca,  
não aprendo nem ensino. A educação  
necessita tanto de formação técnica e  
científica como de sonhos e utopias”.*

*(Paulo Freire)*

## RESUMO

O tema abordado neste projeto é “Síndrome de Burnout e Suporte Social no Trabalho”. Têm-se como objetivo destacar a importância de atividades educativas junto às crianças, no espaço rural, apresentando uma proposta que permita a valorização do meio ambiente, e que contribua para o conhecimento das crianças, facilitando o processo de aprendizagem, constituindo uma fonte de enriquecimento cultural, permitindo o aluno vivenciar na prática tudo o que foi visto em teoria na sala de aula.

**Palavras-chave:** Síndrome; Burnout; Suporte; Social e Trabalho.

## **ABSTRACT**

The topic addressed in this project is “Burnout Syndrome and Social Support at Work”. The objective is to highlight the importance of educational activities with children, in rural areas, presenting a proposal that allows the appreciation of the environment, and that contributes to the knowledge of children, facilitating the learning process, constituting a source of enrichment. cultural, allowing the student to experience in practice everything that was seen in theory in the classroom.

**Keywords:** Syndrome; Burnout; Support; Social and Work.



## SUMÁRIO

1. Introdução .....	10
2. Objetivo Geral.....	11
3. Problemática.....	12
4. Hipóteses.....	13
5. Justificativa.....	14
6. Síndrome de Burnout.....	15
7. Maiores Causas.....	17
7.1 Por Que Essa Doença Afeta Tanto o Mundo Corporativo?.....	17
8. Estatística.....	19
9. Tratamento.....	20
9.1 Tenho Receio de Relatar Meu Estado ao RH e Sofrer Alguma Punição. O Que Fazer?.....	21
9.2 Portadores de Burnout Têm Direito a Licença Médica.....	21
9.3 Síndrome de Burnout: Tratamento Natural.....	21
9.4 Síndrome de Burnout: Tratamento Farmacêutico.....	22
10. Prevenção.....	23
10.1 Principais Formas de Prevenir a Síndrome de Burnout são.....	23
11. Benefício – Atividade Física.....	24
12. O Impacto em Cada Área.....	25
12.1 A Síndrome de Burnout: Sofrimento Psíquico nos Profissionais de Recursos Humanos.....	25
12.2 Enfermagem (Saúde).....	25
12.3 Síndrome de Burnout na Área da Educação.....	26
12.4 Síndrome de Burnout nas Empresas de Telemarketing.....	27
13. Análise do Gráfico – Síndrome de Burnout.....	28
14. Considerações Finais .....	31
15. Referências Bibliográficas .....	32
16. Anexos.....	39

## 1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é uma doença ainda pouco conhecida pelas pessoas, mas que vem crescendo no mundo corporativo e gerando grandes problemas a colaboradores que a adquire; ficou reconhecida como doença em 1990 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), graças aos avanços da medicina, hoje a síndrome se enquadra no Cid 11 capítulos 24 sobre o código QD85. Mas afinal, o que é essa doença?! O médico e pesquisador Drauzio Varella afirma: “A síndrome de burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um *distúrbio psíquico* descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano”; em outros termos, pode se considerar que é uma doença adquirida no meio corporativo após o colaborador passar por situações desgastantes que exige muita responsabilidade e excesso de competitividade.

## **2. OBJETIVO GERAL**

Verificar o impacto da síndrome de burnout em colaboradores e fornecer possíveis soluções para tratamento da doença.

### **2.1 Objetivos Específicos**

- Transparecer as causas que levam os colaboradores a desenvolver essa doença;
- Trazer possíveis ações para que o colaborador, se previna da doença;

### **3. PROBLEMÁTICA**

O impacto que a síndrome de burnout vem causando nos colaboradores, principais causas e qual suporte pode ser fornecido para que essa doença seja extinta ou amenizada do mundo corporativo.

## 4. HIPÓTESES

- Identificar as causas;
- Analisar colaboradores antes de desenvolver a síndrome de burnout;
- Analisar colaboradores depois de desenvolver a síndrome de burnout;
- Fornecer alternativas para evitar a doença;

## **5. JUSTIFICATIVA**

O tema escolhido para esse estudo, é um assunto que precisa ser explorado, por ser um conteúdo que não é muito conhecido pelas pessoas; entretanto é algo que às afeta muito no mundo corporativo já que por sua vez afeta funcionários e conseqüentemente as instituições. O foco principal é mostrar que apesar de ser uma doença que pode levar até mesmo a morte, pode também haver possíveis soluções, impedindo que chegue a estados críticos.

## 6. SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout é uma doença relacionada ao trabalho, ela se desenvolve através de trabalhos excessivos, carga horárias puxadas, estresse e derivados tóxicos do mundo corporativo; isso faz com que o profissional desenvolva problemas psicológicos que afeta diretamente sua vida profissional e pessoal, em muitos casos podendo levar até a morte, devido a tantas consequências que essa doença pode ocasionar no indivíduo.

Sabemos que a mesma surgiu e de origem inglesa; a Síndrome de Burnout, pode ser caracterizado como, queimar se por completo, o termo foi criado por um psicanalista alemão Herbert Freudenberger (1926-1999). Conseqüentemente a primeira pessoa afetada comprovadamente, em 1974 quando se viu trabalhando 12 horas por dia e a noite ainda dando continuidade em suas atividades atendendo pacientes dependentes químicos, Freudenberger foi vítima do esgotamento físico e mental e caiu de cama.

Temos o total controle sobre nossas escolhas, quando é ultrapassado os nossos limites corporais e mentais, nossa reação tende a aparecer em um curto ou longo prazo, já que essa reação modifica se de pessoa para pessoa; “A sensação de quem sofre de burnout é a de ter passado dos limites. E não dispor de recursos físicos, psíquicos ou emocionais para fugir daquele beco sem saída”, descreve a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da Isma-BR.

Os sintomas estão ligados a apatia, nervosismo, tontura, falta de apetite e dor de barriga, e ficou definida por Freud como "um estado de esgotamento físico e mental com origem intimamente ligada à vida profissional". Entretanto, ainda não existe parâmetros clínicos específico que comprovem a síndrome de Burnout, ou seja, ela ainda pode ser confundida com ansiedade e estresse comum o que acaba dificultando um diagnóstico específico ao paciente.

Como base ao conteúdo de estudo e pesquisa, sabemos que esse percentual atinge acima de tudo e principalmente pessoas que exercem altas cargas de funcionalidades e responsabilidade, pessoas muito atribuladas, e profissionais que exercem jornadas duplas de trabalho (NEVES, 2019). Os profissionais mais afetados pela síndrome de Burnout são os professores, policiais, advogados, atendentes de telemarketing, vendedores, bancários, pessoas da área do RH e até mesmo os psicólogos;

Apesar de ser uma doença um tanto quanto difícil de ser notada, ainda assim especialistas conseguem identificar através de uma terapia e observações possibilitando um diagnóstico completo.

Como acompanhar esse processo, como entender esse mecanismo chamado corpo humano; para alguns, talvez seja mais claro ou menos agressivo, para outros, seja algo tão nítido que a situação te obriga a parar e pedir socorro.

O tratamento dessa doença consiste em algumas sessões de terapia com o psicólogo ou psiquiatra dependendo do grau em que a pessoa se encontra e também através de remédio, tudo com uma demanda imposta por um profissional, logicamente que a mudança de hábito como novas rotinas, exercícios físicos e boa alimentação também é primordial para o tratamento, fazendo assim há grandes possibilidades de melhoria afinal tratar é bem melhor do que procrastinação e persistir.



## 7. MAIORES CAUSAS

### 7.1 Por que essa doença afeta tanto o mundo corporativo?

Sabemos que estamos vivendo em um mundo onde tudo está ligado a muitos processos, nada se surge de uma hora para outra, mas sim de uma derivada quantidade de coisas a um longo período de tempo.

Com o passar dos anos, a ansiedade e a depressão se tornou um “acessório” do ser humano, em todo lugar se vê alguém passando por esse desenvolvimento, isso graças a grande quantidade de informação que se faz presente nos dias de hoje, o que antes demorava até meses para se descobrir hoje é tudo em primeira mão, o sensacionalismo entra na sua casa sem que você permita, se instala na sua tv, no seu computador, nas suas mídias sociais e sem que você perceba ele já faz parte da sua vida, se tornando algo involuntário.

No geral, as pessoas costumam dizer que no passado era muito melhor, pois não havia tantos meios de comunicação o que impossibilitava que a informação chegasse com tanta rapidez e precisão.

Partindo de um ponto de vista social, a ansiedade e a depressão sempre se fez presente, de uma forma menos visível, as pessoas tinham uma grande dificuldade em se expressar e acabavam sobrecarregadas de forma sutil, sem que ninguém notasse, isso facilitava no desenvolvimento de graves doenças como problemas cardíacos, de respiração, de pele e principalmente problemas psicológicos insônia, estresse, perda de memória entre outros.

As três principais causas de mortes foram: doenças cardiovasculares, câncer, doenças respiratórias.

As 10 principais causas de morte no mundo, metade foram de pessoas com 70 anos ou mais, 27% com idade entre 50 a 69 anos, 14% com idade entre 15 e 49 anos e 1 % com idade entre 5 e 14 anos e cerca de 10% foram crianças com menos de 5 anos.

(PEBMED)

Partindo desse ponto, pode-se concluir que ansiedade e depressão já vem a muito antes de uma década a diferença é a forma como lidamos com ela hoje em dia e a forma como ela se apura a cada dia que passa.

Observando o cenário atual, pode-se trazer um questionamento para dentro das organizações, os funcionários que as compõe estão satisfeitos com suas funções? Estão

bem psicologicamente e fisicamente para estar as exercendo? Pois bem, sabemos que o suporte social nem sempre é fornecido pela empresa e muitas vezes o funcionário acaba ficando sem recursos para lidar com as pressões impostas no dia a dia, principalmente quando essas pressões são frequentes e desumanas isso acaba acarretando uma série de problemas no funcionário, e é onde ele acaba desenvolvendo a Síndrome.

Mas porque essa doença vem afetando tanto o mundo corporativo? A resposta está na própria pergunta, Burnout é uma doença que se desenvolve do trabalho excessivo, uma vez que o funcionário se vê em uma condição que ultrapasse seus limites, logo ele começa a desenvolver problemas de saúde que no decorrer do processo vai se agravando; essa doença afeta muito as organizações pois boa parte das mesmas, colocam os funcionários em condições deficientes muitas vezes por não querer contratar pessoas suficientes e acabar colocando uma só para exercer três funções, por deixar de pagar um salário digno, por fornecer ambientes precários dentre outros.

Burnout é uma doença que vem crescendo muito no mundo corporativo, e as empresas estão perdendo muitos funcionários por não buscar recursos de melhoria, e uma vez que se perde um funcionário da mesma, as chances de perder outros são muitos grandes.

## 8. ESTATÍSTICAS

Em uma pesquisa realizada pela International Stress Management Association, sobre os países mais estressados, o Japão é o líder absoluto, com 70% da população economicamente ativa sofrendo de burnout. Em segundo lugar, o Brasil, com 30%, seguido pela China com 24%, EUA com 20% e Alemanha com 17%.

O Brasil está estressado, está viciado na urgência. Atendemos as maiores empresas do País e, sem exceção, há sempre focos de estresse e urgências entre as pessoas. Estamos vivenciando um momento de emprego pleno, nosso nível de desemprego nunca esteve tão baixo e isso também estressa. As empresas estão tendo muitas dificuldades em achar pessoas qualificadas, e sem gente, a equipe existente acaba trabalhando demais.

## 9. TRATAMENTO

O tratamento da Síndrome de Burnout é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos), normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso.

De acordo com o Ministério da Saúde (2001) eles informam que é importante seguir com o tratamento da Síndrome e sempre obter o acompanhamento psicoterápico, farmacológico e intervenções psicossociais (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2019). Portanto, intervenções individuais, organizacionais e combinadas podem ser realizadas visando sua prevenção através da diminuição do estresse ocupacional.

Neste caso, as intervenções individuais estão relacionadas à aprendizagem de estratégias de enfrentamento de estresses, ou seja, refere-se ao treino das habilidades comportamentais, meditação, atividade física segundo (Moreno, Gil, Haddad, & Vannuchi, 2011),

Referente as intervenções organizacionais, esta interligada a modificação da situação em que estão sendo desenvolvidas as atividades laborais, trazendo visando melhorias da comunicação e no ambiente de trabalho em equipe.

Incluem a realização de treinamento com os funcionários, reestruturação de tarefas e mudança das condições físico-ambientais, como flexibilidade de horário, participação na tomada de decisão, plano de carreira e autonomia laboral (Garrosa et al., 2002; Melo & Carlotto, 2017).

Considerando o contexto apresentado, nota-se que ambas são necessárias para a prevenção da Síndrome, uma vez que a mesma é desencadeada por uma combinação de fatores ambientais, sociais e individuais.

### **9.1 Tenho receio de relatar meu estado ao RH e sofrer alguma punição. O que fazer?**

A principal recomendação é procurar primeiramente atendimento médico ou psicoterápico. Ao relatar esse temor, o profissional poderá conduzir o caso de forma que você não seja prejudicado.

## **9.2 Portadores de burnout têm direito a licença médica?**

Sim. Pela legislação atual, portadores de burnout têm esse direito e, em casos considerados graves, até à aposentadoria por invalidez.

## **9.3 Síndrome de burnout: tratamento natural**

Após a consulta com o profissional, é provável que ele recomende algumas estratégias para aliviar os sintomas e o quadro psicológico, tais como:

- Reorganizar o trabalho;
- Aumentar o convívio com amigos;
- Fazer atividades relaxantes;
- Praticar exercício físico regularmente;
- Reservar um tempo maior para o descanso e para o lazer;
- Definir um hobby durante a semana;
- Buscar transformar suas atividades diárias no trabalho;

## **9.4 Síndrome de burnout: tratamento farmacêutico**

Se necessário, o psicólogo ou psiquiatra pode receitar remédios para ajudar a aliviar os sintomas, principalmente no primeiro momento do tratamento que tende a ser o mais difícil para o indivíduo.

Para o tratamento da exaustão, terapia cognitivo-comportamental, competência emocional, psicoterapia de grupo ou individual, treinamento de habilidades, para a melhora da síndrome.

## 10. PREVENÇÃO

Neste caso, para poder se prevenir da síndrome de burnout, é importante mudar a organização, ou seja, o modo de trabalho da equipe e o fortalecimento do enfrentamento de cada colaborador.

Para prevenção, é indicado estratégia que diminuam o estresse e a pressão no trabalho; treinamento para ajudar o indivíduo a lidar com estressores, assim como mudanças, alterações parecem ser importantes.

As condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início.

### 10.1 Principais formas de prevenir a síndrome de burnout são:

- Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal;
- Participe de atividades de lazer com amigos e familiares;
- Faça cinema;
- Evite o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos
- Atividades que "fujam" à rotina diária, como passear, comer em restaurante;
- Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo;
- Faça atividades físicas regulares. Pode ser academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc;
- Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, porque só vai piorar a confusão mental;
- Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica;

## **11. BENEFÍCIOS – ATIVIDADE FÍSICA**

A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença.

Após diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas - amigos, familiares, cônjuges etc.

Sinais de Piora: Os sinais de piora do Síndrome de Burnout surgem quando a pessoa não segue o tratamento adequado.

Com isso, os sintomas se agravam e incluem perda total da motivação e distúrbios gastrointestinais.

Nos casos mais graves, a pessoa pode desenvolver uma depressão, que muitas vezes pode ser indicativo de internação para avaliação detalhada e possíveis intervenções médicas.

## **12. O IMPACTO EM CADA ÁREA**

### **12.1 A síndrome de burnout: sofrimento psíquico nos profissionais de recursos humanos**

Os profissionais de Recursos Humanos estão cada vez mais atentos com a situação do esgotamento de trabalho que pode prejudicar, tanto podendo afetar a produtividade quanto para a própria saúde mental dos colaboradores. Mas o que muitos não sabem é que esse caso está se tornando muito graves nos dias de hoje. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Burnout do Empregado pode se considerar um "fenômeno ocupacional", ou seja, que pode até ser direcionado para a especialidade médica. O problema está sendo preocupante por estar classificando a exaustão como um tipo de doença, está chamando-a de "síndrome resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi administrado com sucesso". O impacto nas empresas pode gerar muitas preocupações, neste caso, a exaustão está trazendo baixa produtividade e ainda aumentando o índice do absenteísmo e da rotatividade. Mas, conforme o colaborador for fazer seu tratamento, pode se recuperar da exaustão.

O setor de Recursos Humanos tem como principal objetivo, saber avaliar as metas de desempenho e que sempre deve ser bem divulgadas aos funcionários, para que não gere nenhuma dúvida, como poderia ser comunicada no início do ano e retrabalhadas mensalmente para atender às expectativas da organização. O RH também deve ajudar a manter uma equipe ideal, contendo uma ótima gestão, oferecendo bons treinamentos para poder capacitá-los da melhor forma e o mais importante fazer a distribuição das tarefas conforme o perfil de cada colaborador, assim vai evitar o esgotamento dos funcionários.

A satisfação no trabalho pode ser definida como um afeto ou emoção de resultados positivos na autoavaliação do trabalho realizado. É algo que pode ser considerado como um emocional agradável ou positivo sentido quando os objetivos no trabalho são alcançados e é influenciado pelas experiências pessoais, valores e crenças dos colaboradores.

### **12.2 Enfermagem (Saúde)**

O objetivo é identificar os fatores ocupacionais associados com os três componentes da Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem que atuam em



assistência hospitalar. É um estudo transversal, realizado em um hospital da Serra Gaúcha. A amostra é de 164 trabalhadores de enfermagem. Os resultados apontam que os componentes da Síndrome de Burnout apresentaram associações estatísticas ocupacionais: sobrecarga de trabalho, falta de motivação para o trabalho, conflito de valores pessoais com institucionais, falta de possibilidades de recompensas, ter a mesma função em instituições diferentes, e dificuldade em conciliar os empregos. Conclui-se que a manutenção de condições adversas ao trabalho gera estresse, obrigando o trabalhador a desenvolver mecanismos adaptativos que, por vezes, não são eficazes, e que acabam por conduzi-lo ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

### **12.3 Síndrome de burnout na área da educação**

A área da educação, é uma área que vem crescendo a cada dia que passa, por ser uma área ampla e proporcionar inúmeras possibilidades; entretanto a pandemia de 2020 desestabilizou muitas pessoas, e principalmente os profissionais da educação, afinal houve muitas mudanças no geral, e ninguém poderia parar, isso geraria um colapso na economia mundial.

Essa situação de imediato gerou muitos problemas, pois muitas empresas optaram pelo trabalho remoto, e os professores não ficaram de fora, tiveram que aprender na marra todo esse universo de tecnologia, para os mais novos foi simples, mas para a velha guarda houve alguns atritos, muitos até se recusaram a continuar dando aula, o que também ajudou muito no desemprego na pandemia.

Antes de toda essa situação já haviam muitos professores que no decorrer de suas trajetórias passaram por situações adversas que os fizeram desenvolver Burnout, porém a pandemia só agravou mais esses casos.

Segundo pesquisas “O isolamento social e as novas exigências e desafios gerados pela súbita migração das salas de aula para o ambiente virtual precarizaram as condições de saúde desses profissionais, com dados alarmantes de adoecimento físico e psíquico. Cresceu a demanda dos alunos na *web* em um período de exceção da rotina escolar, as tarefas se multiplicaram, a carga horária encolheu, as pressões aumentaram.” Cita Gilson Camargo na matéria “Saúde física e mental dos professores no limite” no jornal Extra Classe.

De acordo com uma pesquisa realizada pela consultoria FlamingoEDU, revelou que 54% dos docentes pioraram de saúde física e psicológica no primeiro semestre de 2022 comparado ao ano de 2021, já que com a volta as aulas, houve o triplo de trabalho, pois muitas crianças e adolescentes tiveram dificuldades ou falta de

acessibilidade que impossibilitou o aprendizado on-line, e com essa volta houve uma sobrecarga nos professores.

A síndrome de Burnout se faz presente a muitos anos no meio educacional, mas nunca foi aceita por parte dos próprios profissionais, muitos apontam como “frescura” até que vivenciam e passam a viver essa realidade, porém a pandemia agravou muito os casos, afinal não é nada fácil envolver a vida pessoal com a vida profissional. Para que seja evitado é necessário primeiramente reconhecer estar com o problema, e assim buscar ajuda profissional, mapear todos os sintomas físicos e psicológico, o processo de aceitar nunca é fácil, pois demonstra o lado mais vulnerável da pessoa, o importante é não desistir da melhora, e buscar melhorar por completo antes que se volte as atividades em campo.

#### **12.4 Síndrome de burnout nas empresas de telemarketing**

A Síndrome de burnout no ambiente de telemarketing. O estudo sobre a Síndrome de burnout revelou que a mesma desencadeia-se pelo acúmulo de estresse nas atividades diárias, situação corriqueira no departamento de telemarketing, pois o ambiente em questão está repleto de pessoas envolvidas em diversas atividades, podendo conseqüentemente promover reações negativas no emocional dos mesmos.

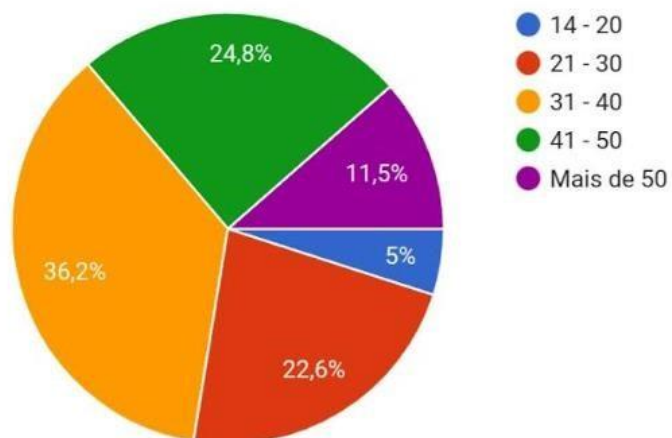
Essas reações quando constantes poderá desembocar em diversas doenças do trabalho, inclusive a própria síndrome de burnout. Ao demonstrar a fragilidade do setor de telemarketing quanto ao desenvolvimento da síndrome, o artigo busca incentivar discussões que possam agregar conhecimentos que possam se transformar em melhorias para pesquisadores e administradores deste setor.

### 13. ANÁLISE DO GRÁFICO – SÍNDROME DE BURNOUT

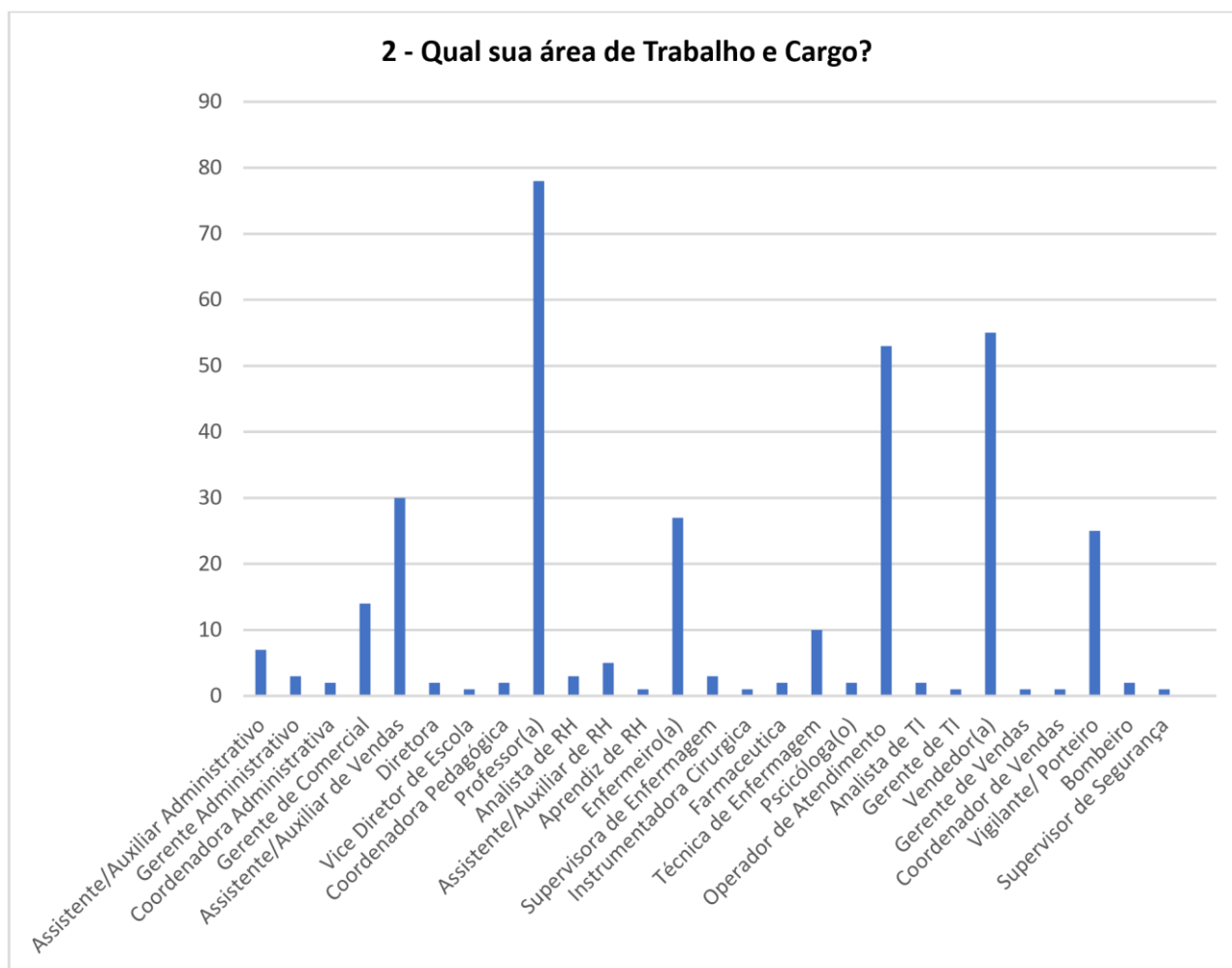
1. Qual sua idade?



323 respostas



A questão 1 buscou informações pessoais do público entrevistado, o intuito da pergunta era saber a idade do público; A maioria do público (36,2%) tem entre 31 até 40 anos de idade; (24,8%) foram pessoas de 41 até 50 anos; (22,6%) tem idade entre 21 até 30 anos; (11,5%) tem mais de 50 anos de idade e (5%) tem entre 14 até 20 anos de idade.

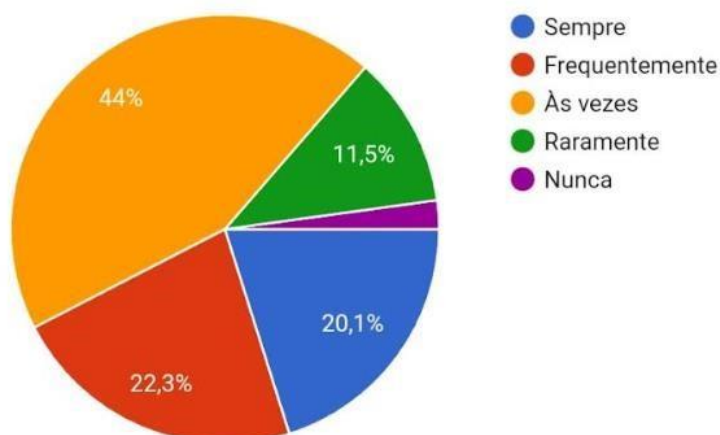


A questão 2 identificou as principais áreas e cargos que estão sendo mais afetados pela síndrome do esgotamento profissional, as análises encontradas foram na área da Educação (Professores); Saúde (Enfermeiros); Segurança (Vigilante e Porteiro); Telemarketing (Operadores); Administrativa (Assistentes/Auxiliares); Comercial (Gerentes); Recursos Humanos (Analistas); Vendas (Assistentes/Auxiliares e Vendedores).

### 3. Sente-se cansado(a)?



323 respostas

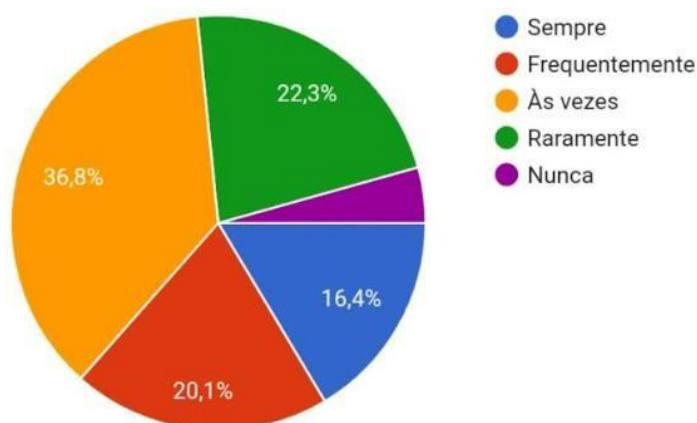


A questão 3 está relacionada ao que o público está sentindo referente ao mundo do trabalho: "sente-se cansado (a)?", (44%) das pessoas alegaram que sentem -se cansado (a) as vezes; (22,3%) sentem -se cansados frequentemente; (20,1%) se sentem sempre cansados; (11,5%) raramente e somente (2,1%) nunca se sente cansado.

### 4. Sente-se fisicamente exausto(a)?



323 respostas



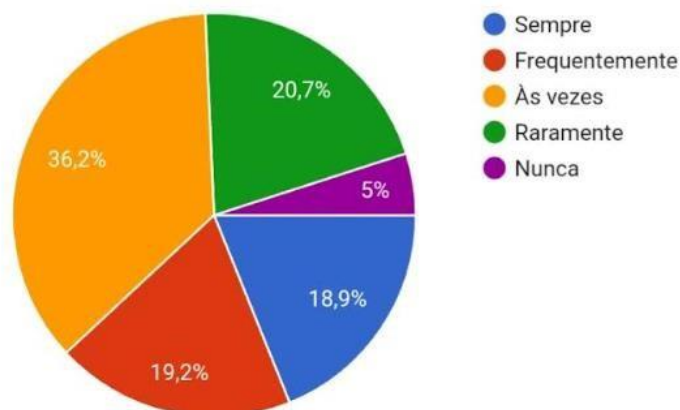
A questão 4 "sente-se fisicamente exausto?", foi intencionada a saber se os profissionais de inúmeras áreas se sentem fisicamente em estado de exaustão em seus serviços. (36,8%) alegaram que se sente fisicamente exausto as vezes; (22,3%) raramente se sentem dessa forma; (20,1%) se sentem exausto frequentemente; (16,4%) se sentem

sempre exausto em seus locais de trabalho e (4,4%) responderam que nunca se sentem exaustos fisicamente.

### 5. Sente-se emocionalmente exausto(a)?



323 respostas

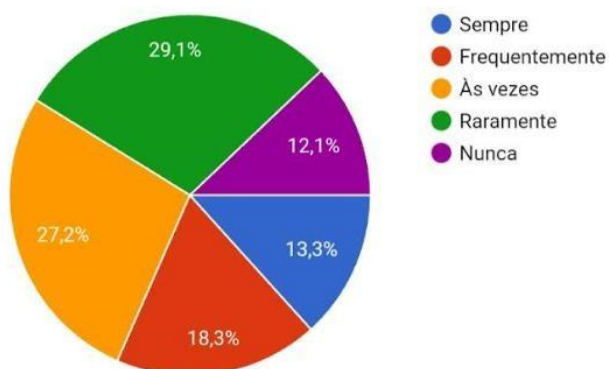


A questão 5 tinha o intuito de saber se o profissional se sente emocionalmente exausto após seus dias trabalhados, os dados coletados foram: (36,2%) se sentem emocionalmente exaustos às vezes; (20,7%) raramente se sentem dessa forma; (19,2%) se sentem frequentemente exaustos emocionalmente; (18,9%) se sentem sempre exaustos e (5%) alegaram que nunca se vê nesse estado emocional.

### 6. Com que frequência pensa: "Eu não aguento mais fazer isso"?



323 respostas

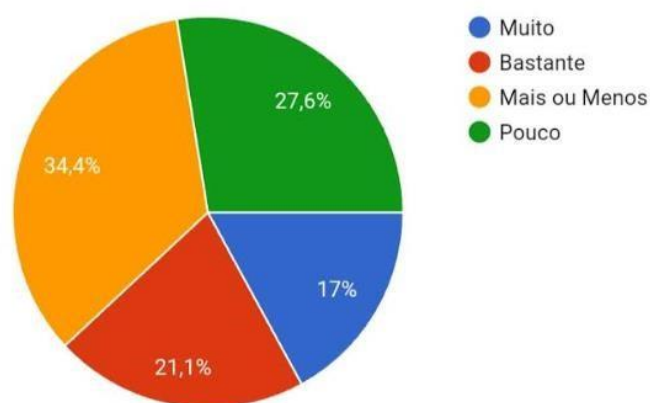


A questão 6 está diretamente direcionada as áreas de atuação de cada profissional, o intuito da pergunta era saber com que frequência o profissional pensa que não aguenta mais designar sua respectiva função, os dados coletados na pesquisa foram: (29,1%) alegaram que raramente tem esses pensamentos; (27,2%) assinalaram que as vezes tendem a pensar sobre isso; (18,3%) frequentemente pensam que não aguentam mais fazer o que fazem; (13,3%) sempre tendem a partilhar desse sentimento e (12,1%) nunca sente ou sentiu isso.

7. O seu trabalho se torna desgastante?



323 respostas



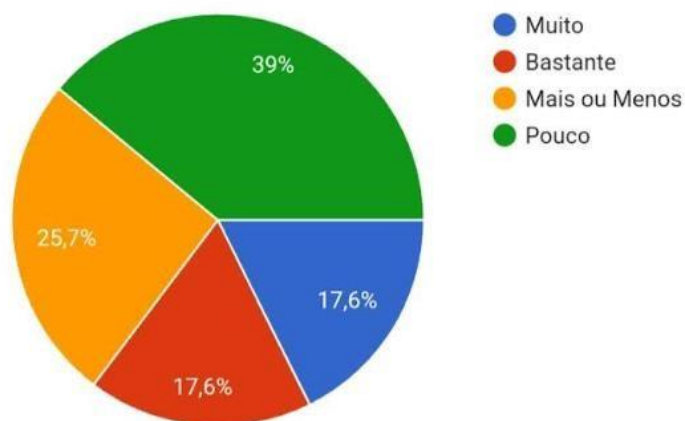
“O seu trabalho se torna desgastante?” a pergunta 7 teve como objetivo saber se o trabalho do colaborador se tornou desgastante após um longo ou curto período trabalhado.

(34,4%) assinalou que mais ou menos; (27,6%) apontou que um pouco do seu trabalho se torna desgastante; (21,1%) alegou que bastante; (17%) colocou que seus trabalhos se tornaram muito desgastante.

8. Sente-se esgotado(a) por causa do excesso de trabalho?



323 respostas

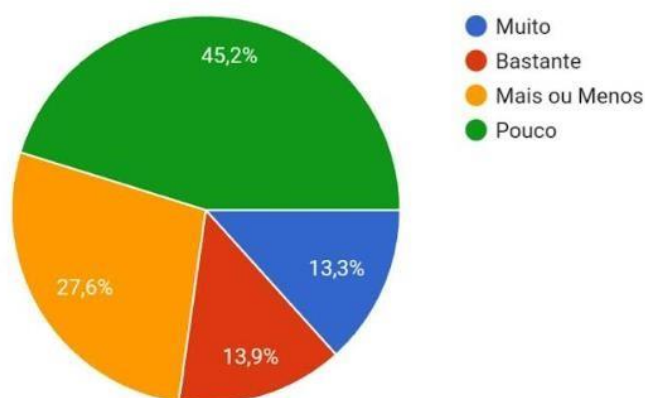


A questão 8 busca saber se o profissional se sente esgotado devido ao excesso de trabalho que lhe é designado, (39%) responderam que sentem-se pouco esgotado; (25,7%) se sentem mais ou menos; (17,6%) se sentem bastante ou muito esgotados devido ao excesso de trabalho.

9. O seu trabalho te deixa frustrado(a)?



323 respostas



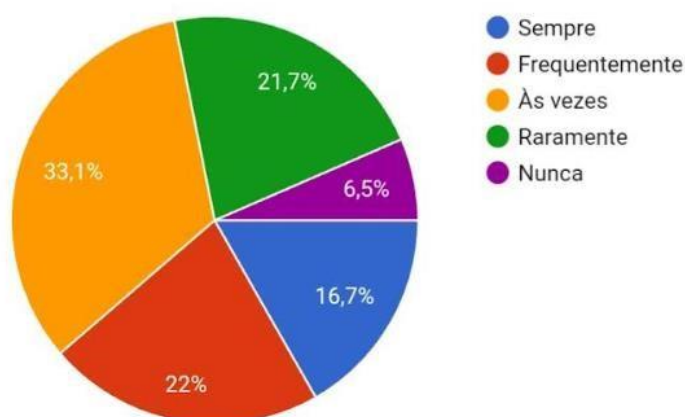
A questão 9 buscou saber dos profissionais se seus trabalhos os deixam frustrado. (45,2%) alegou que seu trabalho o deixa pouco frustrado; (27,6%) respondeu que mais ou menos; (13,9%) assinalou que se sente bastante frustrado e (13,3%) se sente muito frustrado com seus trabalhos.



10. Sente-se esgotado(a) após o seu expediente?



323 respostas

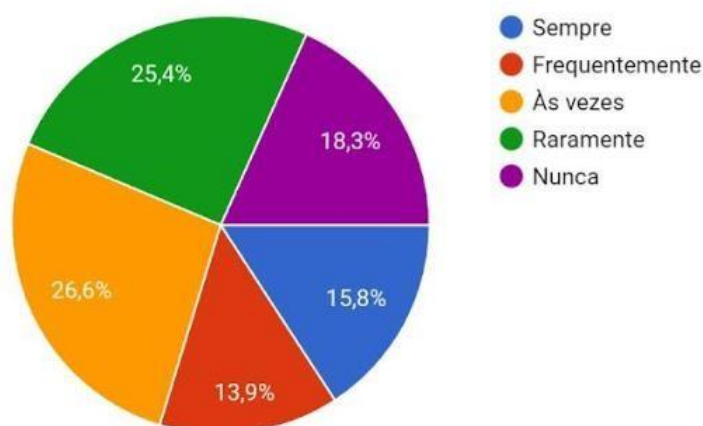


A questão 10 teve o propósito de saber se os profissionais se sentem esgotados após seus expedientes, (33,1%) responderam que se sentem cansados às vezes; (22%) alegou que se sentem frequentemente esgotados após seus expedientes; (21,7%) raramente se sentem dessa forma; (16,7%) sempre se sentem cansados no final do expediente e (6,5%) nunca se sentem cansados.

11. Sente-se exausto(a) de manhã quando pensa em mais um dia de trabalho?



323 respostas

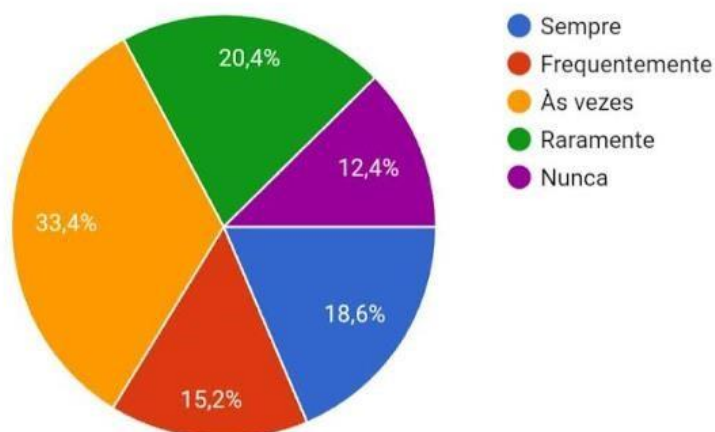


A pergunta 11 buscou saber se o profissional tem tendência a desenvolver Burnout, “sente-se exausto de manhã quando pensa em mais um dia de trabalho?”: (26,6%) as vezes se sentem dessa forma; (25,4%) raramente sentem essa exaustão; (18,3%) nunca se sentem exaustos antes de seus expedientes; (15,8%) sempre se sente dessa maneira e (13,9%) sente frequentemente essa exaustão antes do seu horário de trabalho.

12. Sente que seu trabalho é cansativo?



323 respostas



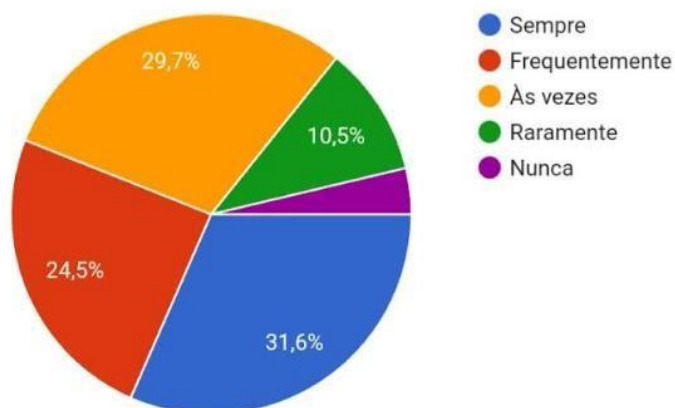
Questão 12. “sente que seu trabalho é cansativo?”: (33,4%) responderam que as vezes; (20,4%) alegaram que raramente; (18,6%) colocou que sempre sente seus trabalhos cansativos; (15,2%) sentem que frequentemente seus serviços lhes trazem cansaços e (12,4%) nunca sentiu dessa forma.

13. Tem disposição para a família os amigos durante o tempo livre?



Copiar

323 respostas



A pergunta final foi um complemento de todas as outras, para que houvesse uma possibilidade de melhor avaliação das respostas: (31,6%) responderam que sempre tem disposição para a família e os amigos em seus tempos livres; (29,7%) do público às vezes tem disposição para família e amigos; (24,5%) tem disposição frequentemente para sua vida pessoal e social; (10,5%) alegaram que raramente tem disposição em seus tempos livre e (3,7%) do público nunca se sente dispostos para suas vidas fora do trabalho.

## 14. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao decorrer do trabalho vimos que a Síndrome de Burnout é uma doença antiga, mas só passou a ser reconhecida como doença foi em 1990 pela OMS, e hoje em dia se tornou um problema para a grande maioria das pessoas, principalmente nas organizações, pois é uma doença que se adquire através do esgotamento profissional pelo fato do trabalho excessivo, estresse e carga horária puxada.

A síndrome de burnout ainda não é conhecida pela população, mas vem ganhando uma grande proporção e direitos no mercado de trabalho, pois é uma doença que vem afetando a maioria dos trabalhadores e trazendo problemas.

Sugere-se que o tema seja estudado para melhor compreender as causas que contribuem com a ocorrência da síndrome, bem como suas repercussões e estratégias para minimizar sua existência no ambiente de trabalho, com o propósito de proporcionar um ambiente de trabalho mais produtivo, menos cansativo e mais prazeroso.

No entanto, é necessária uma visão mais aprofundada da síndrome para que se tenha, além da promoção da qualidade de vida do trabalhador no ambiente laboral, meios que previnam o surgimento da própria síndrome.

Portanto, destaca-se que o Burnout é um conjunto de sinais e sintomas psicológicos, com consequências individuais, organizacionais e sociais. A descoberta precoce dispõe a implementação de medidas, que tem como objetivo tanto a prevenção, quanto o acompanhamento de um psicólogo e terapeuta, para que a doença não cresça mais.

## 15. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

rocha, a. j. dos s.: nascimento, f. l. psicologia: análise bibliográfica da síndrome de burnout no contexto da pandemia da covid-19. boletim de conjuntura (boca), são paulo – sp 2011.

<https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/473> - acesso em 30 de março de 2022 às 11:17hr am.

carla de carvalho reis, luisa helena oliveira fernandes, thais duarte rodrigues, síndrome de burnout no trabalho, governador valadares – mg, 2008.

<http://www.pergamum.univale.br/pergamum/tcc/sindromedeburnoutnotrabalho.pdf> - acesso em 30 de março de 2022 às 12:56hr pm.

evandro ferigato, a síndrome de burnout: sofrimento psíquico nos profissionais de recursos humanos, revista científica acertte, são paulo – sp, 2021.

<https://www.acertte.org/index.php/acertte/article/view/7/11> acesso em 30 de março de 2022 às 13:05hr pm.

fabíola cola reuters, monografia qualidade de vida no trabalho e síndrome de burnout, rio de janeiro – rj 20

[https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias\\_publicadas/k212904.pdf](https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/k212904.pdf) - acesso em 30 de março de 2022 às 13:27hr. pm dani costa, livro “você é o caminho” ajuda a superar a síndrome de burnout, são paulo – sp 2022.

<https://jornaldebrasil.com.br/entretenimento/livro-voce-e-ocaminho-ajuda-a-superar-a-sindrome-de-burnout/> - acesso em 30 de março de 2022 às 11:49hr. am

cialzeta jr. el sufrimiento mental en el trabajo: burnout en médicos de un hospital de alta complejidad. [tese de mestrado]. córdoba: universidad nacional de córdoba; 2013.

2. mccray lw, cronholm pf, bogner hr, gallo jj, neill ra. resident physician burnout: is there hope? *fam med*. 2008;40(9):626-32.
3. bernhardt ba, rushton ch, carrese j, pyeritz re, kolodner k, geller g. distress and burnout among genetic service providers. *genet med*. 2009;11(7):527-35. doi: 10.1097/gim.0b013e3181a6a1c2.
4. gómez-gascón t, martín-fernández j, gálvez-herrer m, tapiasmerino e, beamudlagos m, mingote-adán jc, et al. effectiveness of an intervention for prevention and treatment of burnout in primary health care professionals. *bmc fam pract*. 2013;14:173. doi: 10.1186/1471-2296-14-173.
5. lima da silva jl, campos dias a, reis teixeira l. discussão sobre as causas da síndrome de *burnout* e suas implicações à saúde do profissional de enfermagem. *aquichán*. 2012; 12(2):144-59.
6. west cp, halvorsen aj, swenson sl, mcdonald fs. burnout and distress among internal medicine program directors: results of a national survey. *j gen intern med*. 2013;28(8):1056-63. doi: 10.1007/s11606-013-2349-9.
7. cedfeldt as, bower ea, english c, grady-weliky ta, girard de, choi d. personal time off and residents' career satisfaction, attitudes and emotions. *med educ*. 2010;44(10):977-84. doi: 10.1111/j.1365-2923.2010.03773.x.
8. sanfuentes m. una mirada actualizada sobre el síndrome de burnout. *rev psiquiatr salud ment*. 2008;25(1-2):50-66.
9. lima da silva jl, freitas bezerra dos santos rs, dos santos costa f, pereira costa taveira r, reis teixeira l. estressores na atividade gerencial do enfermeiro: implicações para saúde. *av enferm*. 2013;31(2):144-52.

10. aldrees tm, aleissa s, zamakhshary m, badri m, sadat-ali m. physician well-being: prevalence of burnout and associated risk factors in a tertiary hospital, riyadh, saudi arabia. *ann saudi med*. 2013;33(5):451-6. doi: 10.5144/0256-4947.2013.451.
11. arrogante ó. mediator effect of resilience between burnout and health in nursing staff. *enferm clin*. 2014;24(5):283-9. doi: 10.1016/j.enfcli.2014.06.003.
12. shirom a. acerca de la validez del constructo, predictores y consecuencias del burnout en el lugar de trabajo. *cienc trab*. 2009;11(32):44-54.
13. ortiz fe. el estrés del cirujano. *rev argent cir*. 2006;90(5-6):211-22.
14. paredes olg, sanabria-ferrand pa. prevalencia del síndrome de burnout en residentes de especialidades médico quirúrgicas, su relación con el bienestar psicológico y con variables sociodemográficas y laborales. *rev fac med*. 2008;16(1): 25-32.
15. ishak ww, lederer s, mandili c, nikravesh r, seligman l, vasa m, et al. burnout during residency training: a literature review. *j grad med educ*. 2009;1(2):236-42. doi: 10.4300/jgme-d-09-00054.1.
16. trigo tr, teng ct, hallak jec. síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. *rev psiquiatr clín*. 2007;34(5):223-33. doi: 10.1590/s0101-60832007000500004.
17. fabichak c, silva-junior js, morrone lc. síndrome de burnout em médicos residentes e preditores organizacionais do trabalho. *rev bras med trab*. 2014;12(2):79-84.

18. diaz araya s. comportamiento del síndrome de desgaste profesional en médicos que laboraron en coopesalud r.l., de agosto a octubre de 2004. *acta méd costarric.* 2007;49(2):107-10.
19. fuß i, nübling m, hasselhorn hm, schwappach d, rieger ma. working conditions and work-family conflict in german hospital physicians: psychosocial and organisational predictors and consequences. *bmc public health.* 2008;8:353. doi: 10.1186/1471-2458-8-353.
20. prins jt, van der heijden fm, hoekstra-weebers je, bakker ab, van de wiel hb, jacobs b, et al. burnout, engagement and resident physicians' self-reported errors. *psychol health med.* 2009;14(6):654-66. doi: 10.1080/13548500903311554.
21. shanafelt t, dyrbye l. oncologist burnout: causes, consequences, and responses. *j clin oncol.* 2012;30(11):1235-41. doi: 10.1200/jco.2011.39.7380.
22. avendaño c, bustos p, espinoza p, garcía f, pierart t. burnout y apoyo social en personal del servicio de psiquiatría de un hospital público. *cienc enferm.* 2009;15(2):55-68.
23. sherman ac, edwards d, simonton s, mehta p. caregiver stress and burnout in an oncology unit. *palliat support care.* 2006;4(1):65-80.
24. camps c, escobar y, esteban e, almenárez ja, moreno jiménez b, gálvez herrera m, et al. professional burnout among spanish medical oncologists. *clin transl oncol.* 2009;11(2):86-90.
25. beltrán ca. diferencias por sexo, síndrome de burnout y manifestaciones clínicas, en los médicos familiares de dos instituciones de salud, guadalajara, méxico. *rev costarric salud pública.* 2006;15(29):1-7.



26. hyeda a, handar z. avaliação da produtividade na síndrome de *burnout*. rev bras med trab. 2011;9(2):78-84.

27. gonçalves tb, leitão akr, botelho bs, marques racc, hosoume vsn, neder prb, et al. prevalência de síndrome de *burnout* em professores médicos de uma universidade pública em belém do pará. rev bras med trab. 2011;9(2):85-9

moreira, m. c. n. imagens no espelho de vênus: mulher, enfermagem e modernidade. rev. latino-am. enfermagem, ribeirão preto, v. 7, n. 1, p. 55-65, jan. 1999.

oliveira, p. r.; tristão, r.m.; neiva, e. r. burnout e suporte organizacional em profissionais de uti-neonatal. educação profissional: ciência e tecnologia, v. 1, n.1, p. 27-37, 2006.

pestana, m. h.; gageiro, j.n. análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do spss. lisboa: silabo, 2003.

plaisier, i.; bruijn, j. g. m.; graaf, r.; have, m.; beekman, a.; pennin, j. h. the contribution of working conditions and social support to the onset of depressive and anxiety disorders among male and female employees. social science & medicine, v. 64 , n.3 p. 401-470, 2007.

rodriguez, m.s.; cohen, s. social support. encycopedia of menthal health. new york. academic press, 1998. v. 3 schaufeli, w.; enzmman, d. the burnout companion to study and practice: a critical analysis. florida: crc press, 1998.

seeman, t. e. social support and social conflict. research network on socioeconomic status and health, 1998. [http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/notebook/s\\_ocsupp.html](http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/notebook/s_ocsupp.html) seidl, e.

m. f.; tróccoli, b. t. desenvolvimento de escala para avaliação do suporte social em hiv/aids. *psicologia: teoria e pesquisa*, v. 22, n. 3, p. 317-326, set./dez. 2006.

siqueira, m. m. m.; gomide jr, s. suporte no trabalho. in: siqueira, m.m.m. (org.). *medidas do comportamento organizacional: ferramentas de diagnóstico e de gestão*. porto alegre: artmed, 2008. p. 283-294.

soboll, l. a. p. a face oculta da síndrome do burnout nos profissionais de enfermagem: uma leitura a partir da psicodinâmica do trabalho. in: encontro anual da associação nacional dos cursos de pós-graduação em administração e pesquisa - enanpad, 26., 2002, salvador. *anais... salvador: anpad*, 2002.

stacciarini, j. m. r; tróccoli, b. t. o estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. *revista latino-am enfermagem*, v. 9, n. 2, p. 17-25, 2001.

tamayo, a.; lima, d.; silva, a. v. impacto do clima organizacional sobre o estresse no trabalho. in: encontro anual da associação nacional dos cursos de pós-graduação em administração e pesquisa - enanpad, 26., 2002, salvador. *anais... salvador: anpad*, 2002.

tamayo, m. r. relações entre a síndrome de burnout e os valores organizacionais no pessoal de enfermagem de dois hospitais públicos 102 f. dissertação (mestrado) instituto de psicologia, universidade de Brasília, Brasília, 1997.

burnout: relação com a afetividade negativa, o coping no trabalho e a percepção de suporte organizacional. tese (doutorado) - instituto de psicologia, universidade de Brasília, Brasília, 2002.

tróccoli, b. t. exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. *estudos de psicologia*, v. 7, n. 1, p. 37-46, 2002.

thoits, p. a. stress, coping and social support processes: where are we? what next? *journal of health and social behavior*, extra issue, p. 53-79, 1995.

tucker, p.; rutherford, c. moderators of the relationship between long work hours and health. *journal of occupational health psychology*, v.10, n. 4, p. 465-476, 2005.

van yperen, n. w. informational support and burnout: the moderating effect of self efficacy. *journal of occupational and organizational psychology*, v. 71, n. 1, p. 29-33, 1998.

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s151](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s151)

608582020000100005 - acesso em 05/05/2022 às 09:41 am

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14500> - acesso em 04/05/2022

às 09:46 am <https://maistempo.com.br/os-pases->

[maisstressadosdomundo/#:~:text=em%20uma%20pesquisa%20realizada%20pela,%25%20e%20alemanh%c3%a3%20com%2017%25](https://maistempo.com.br/os-pases-maisstressadosdomundo/#:~:text=em%20uma%20pesquisa%20realizada%20pela,%25%20e%20alemanh%c3%a3%20com%2017%25).

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/nqqrnmgvsp8tctytgjwq96cl/>

<http://www.ismabrasil.com.br/>

<https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20255> - acesso em 11/05/2022 às 13:36 pm

<https://www.scielo.br/j/tce/a/gbs37jbpjttgj9t3ppr4bgj/?format=html&lang=pt>

– acesso em 11/05/2022 às 13:50 pm

[https://www.extraclasse.org.br/educacao/2022/05/saude-](https://www.extraclasse.org.br/educacao/2022/05/saude-fisicaemental-dos-professores-no-limite/)

[fisicaemental-dos-professores-no-limite/](https://www.extraclasse.org.br/educacao/2022/05/saude-fisicaemental-dos-professores-no-limite/) -acesso em

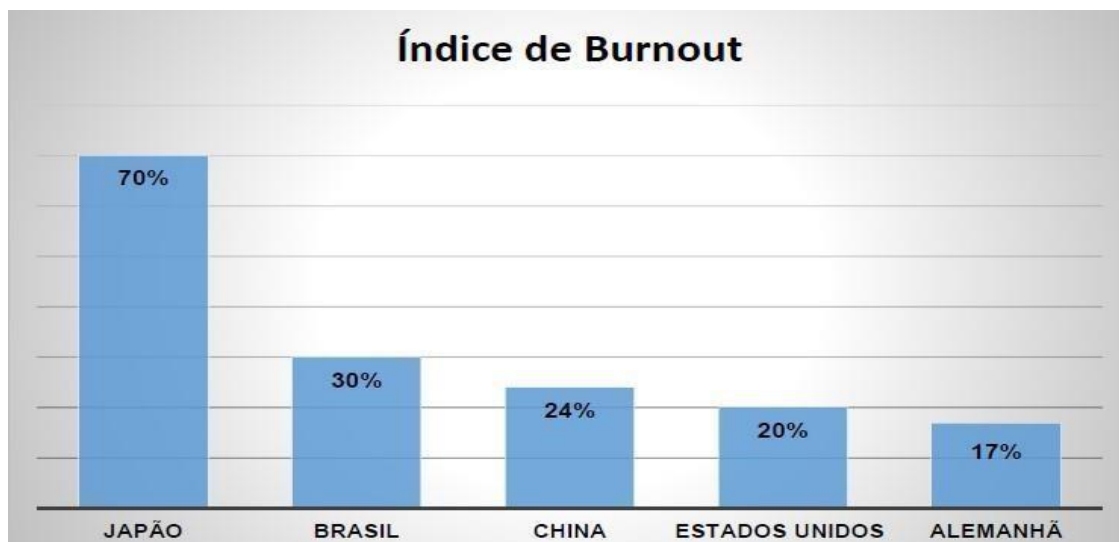
11/05/2022 às 14:00 pm

<https://www.aacademica.org/000-054/389> - acesso em 16/05/2022 às

12:02 pm

## 16. ANEXOS

Estatística - International Stress Management Association



Tratamento - Ministério da Saúde (2001)

Figura 2 - *Intervenções Para A Prevenção Da Síndrome De Burnout (SB)*



## Relato de Alexandre França Araujo – Síndrome de Burnout

**alexfrancaraujo** Pensei várias vezes antes de postar a imagem acima. Foram vários sentimentos misturados: vergonha, raiva, pena, alegria, mas o que ficou mais evidente em mim foi o amor próprio. Esta semana completou, exatamente, 4 anos que me vi nesta foto no ano de 2017. Foi nesta praia que meu grande amigo/díndio @osiasangelista\_ tirou uma foto minha comendo alface, cômico para não dizer trágico, e me enviou. A partir dela notei o quando estava me esquecendo. O quanto estava vivendo rotinas para desempenhar um bom trabalho profissional. Não entendia, quando chegava em casa, depois de um dia de trabalho, cansado mentalmente, e ficava deitado no sofá, na escuridão do apto buscando silêncio e paz, mas em vão. Sem ânimo para cuidar de mim num simples descer no condomínio para ir treinar, cuidar do apto, na época eu era casado e que não tenho vergonha de dizer que eu tive diminuição da libido, das madrugadas acordando com falta de ar, coração acelerado. Quantas e quantas madrugadas eu ficava na varanda do meu antigo apartamento com vários pensamentos e sentimentos e um deles foi o medo. Na época nem me passava na cabeça que eu estava com a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional que é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita responsabilidade. Daí,

que demandam muita responsabilidade. Daí, você pode até me perguntar: Quem foi seu terapeuta? Respondo: Eu mesmo! Pesquisei muito sobre alguns tipos de sintomas, na qual pensei que era problema do coração entre outras, depois de vários exames realizados, um cardiologista, que não me lembro o nome, me falou sobre os sintomas da síndrome de burnout. Então, o médico falou uma simples frase: "Se ame, se cuide". Foi a partir dessa frase que eu comecei a cuidar de mim, do corpo e da mente. E digo, não foi fácil, mas também não foi impossível. Era tão engraçado, porque a primeira coisa que falam quando se perde peso é: "Você está muito magro". Mas vejo isso como preocupação das pessoas e pelo costume de me verem como da foto em 2017. Com dedicação e amor próprio sempre se chega a um resultado, e, a cada dia vamos vencendo os desafios da vida.