



UM ESTUDO SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE LÍDERES PORTUÁRIOS

Camila Kaori Nishimura (ETEC DONA ESCOLÁSTICA ROSA)

camilakaorinishi@gmail.com

Kathelyn Vitória Santos de Souza (ETEC DONA ESCOLÁSTICA ROSA)

katarinaaragao10@gmail.com

Leonardo Quelhas Ferreira (ETEC DONA ESCOLÁSTICA ROSA)

leonardoferreiraquelhas@gmail.com

Thales Gomes de Lima (ETEC DONA ESCOLÁSTICA ROSA)

tg499530@gmail.com

ORIENTADOR

Rommel Siqueira Campos Cantalice (ETEC DONA ESCOLÁSTICA ROSA)

rommel.cantalice01@etec.sp.gov.br

RESUMO

O funcionamento das empresas é fruto do esforço de várias equipes, regidos por seus respectivos chefes e líderes de equipe. Nessa pesquisa, o foco é voltado às pessoas que carregam cargos superiores, especificamente, no Porto de Santos, e aos riscos que a síndrome de Burnout oferece à saúde mental. Esses, responsáveis por gerenciar grupos de pessoas e manter a boa produtividade de seus setores, tendem a acumular maiores níveis de estresse e responsabilidades, o que afeta sua capacitação e, consecutivamente, a da empresa. A síndrome de Burnout é um dos indícios críticos de que a sua saúde mental está em colapso, é um estado de exaustão física, emocional e mental causada pela excessividade de tarefas e pela falta de um descanso adequado. Essa síndrome, se não tratada a tempo, pode afetar gravemente o desempenho da empresa e o estado emocional e físico de quem o porta, podendo causar dissociação, despersonalização, e desânimo constante e até perdas de habilidades cognitivas, apagões espontâneos, convulsões. O estudo busca compreender como o excesso de trabalho, o estresse e a pressão constante afetam a saúde mental e o desempenho dos líderes empresariais do setor portuário, evidenciando os riscos da sobrecarga para o bem-estar psicológico. Além de analisar os efeitos e impactos causados pelo excesso de trabalho, desvendamos estratégias para promoção do bem-estar dos trabalhadores como eventos de conscientização, programas de apoio, mudanças de rotina e atividades voltadas à redução do estresse, como a implementação de diretrizes obrigatórias no Recursos Humanos para oferecer



atendimento gratuito com profissionais da saúde (psicólogos) e até mesmo coach toda semana, utilizando o método *Maslach Burnout Inventory* (MBI) com o intuito de fortalecer a qualidade de vida, a segurança psicológica e a sustentabilidade das práticas de liderança nesse ambiente. Para a fundamentação do artigo atual, foram analisadas as causas e consequências desse fenômeno nos líderes do Porto de Santos, buscando, através de pesquisas de campo, com perguntas quantitativas sobre o conhecimento do assunto. Em seguida adotamos o método clássico de pesquisa bibliográfica, ampliando o conhecimento do grupo sobre causas, consequências e casos de líderes que passaram pela síndrome de Burnout. Com a pesquisa deste documento, foi possível compreender as causas e consequências de um mal equilíbrio entre saúde mental e produtividade dos funcionários de uma empresa, focando principalmente em líderes, CEOs, chefes e postos mais altos desta que tem ligação direta ao Porto de Santos.

Palavras-Chaves: Burnout; Saúde Mental; Líderes; Estresse; Gestão Portuária.