

A SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE CORPORATIVO: ESTRATÉGIAS PARA PREVENIR A SÍNDROME DE BURNOUT

KATHIA PRISCILA SILVA TORRES¹
KATIANNY CINTHIA SILVA TORRES²

RESUMO:

A saúde mental tem sido cada vez mais reconhecida como uma questão vital, não apenas para indivíduos, mas para toda a sociedade. Em um mundo dinâmico e competitivo, a pressão e o estresse no ambiente de trabalho podem levar a sérios problemas de saúde mental, sendo a síndrome de burnout um dos desafios mais relevantes enfrentados atualmente. A síndrome de burnout, é um tipo específico de esgotamento mental, emocional e físico associado ao ambiente profissional. Geralmente, é resultado de estresse crônico no trabalho, caracterizado por sentimentos de exaustão, cinismo e baixa eficácia profissional. Essa condição pode afetar tanto a saúde mental quanto a física de uma pessoa. A metodologia empregada neste estudo baseia-se em uma revisão sistemática da literatura científica. A busca incluiu artigos publicados nos últimos dez anos para garantir a inclusão de descobertas recentes e relevantes.

PALAVRAS- CHAVES: Saúde mental. Burnout. Trabalho.

INTRODUÇÃO:

A saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar global de um indivíduo. Quando falamos de qualidade de vida em ambiente de trabalho, a saúde mental não pode ser vista como apenas uma responsabilidade individual, mas sim um compromisso coletivo. Indivíduos que não conseguem gerenciar adequadamente o estresse, lidar com pressões excessivas ou manter um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal são mais suscetíveis a desenvolver esse tipo de esgotamento.

A síndrome de burnout não é apenas uma sensação passageira de cansaço, mas sim um estado de esgotamento emocional, redução da produtividade e despersonalização. Os profissionais afetados podem sentir-se esgotados, emocionalmente distantes do trabalho e ter dificuldades em cumprir suas responsabilidades. Os principais sintomas incluem fadiga crônica, falta de motivação, irritabilidade e dificuldade de concentração.

De acordo com a Organização mundial de Saúde- OMS, a Síndrome de Burnout é reconhecida em 2022 como doença ocupacional, caracterizada por exaustão física e mental relacionada ao trabalho, afeta indivíduos em diversas profissões e estágios da carreira. Ainda assim, com tal afirmação acima, havia um empasse entre as questões de direito do trabalho, diagnóstico da doença e outros questionamentos.

¹graduada em enfermagem faculdade (Maurício de Nassau), pós-graduada em saúde pública (pela faculdade ÚNICA) e pós-graduanda em saúde da mulher pela (DNA pós-graduação) e-mail: Kathiapriscila@gmail.com

²graduada em serviço social pela (Unopar), pós-graduada em serviço social e políticas públicas pela (Faculdade Novo Horizonte) e especialista em suicidologia, prevenção, processos autodestrutivos e luto por (Universidade são Caetano do Sul) e-mail: katiannytorresilva@gmail.com

Por isso, é de suma importância dar ênfase a nova conquista em nosso país, após 24 anos a lista de doenças relacionadas ao trabalho foi atualizada através da **Portaria GM/MS nº1999, de 27 de novembro de 2023** e enfim o Burnout é reconhecido como um fenômeno de saúde ocupacional. Com a portaria, houve um avanço na conscientização sobre a importância de cuidar da saúde mental dos trabalhadores.

Diante desse contexto, esse artigo busca explorar não apenas os sintomas e causas do burnout, mas também a importância de uma abordagem coletiva na prevenção e no suporte aos afetados por essa condição.

METODOLOGIA:

Este artigo tem como objetivo investigar e analisar a síndrome de burnout, focalizando seus impactos no ambiente de trabalho e na saúde mental dos indivíduos afetados. Além disso, busca examinar as estratégias de prevenção e os tratamentos disponíveis, considerando evidências encontradas em artigos científicos, livros e legislação pertinente.

Os dados obtidos foram analisados quanto aos principais temas relacionados à síndrome de burnout, incluindo definição e sintomas, fatores de risco, impactos na saúde física e mental, diagnóstico, estratégias de prevenção e tratamentos. A análise considerou diferentes perspectivas e abordagens apresentadas na literatura selecionada.

Além da análise acadêmica, esta pesquisa incorporou uma análise de leis e políticas relevantes relacionadas à saúde mental no ambiente de trabalho. Foi realizada uma revisão de legislações trabalhistas, políticas de saúde ocupacional e diretrizes governamentais voltadas para a prevenção e tratamento do burnout.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Segundo pesquisas realizadas pela ISMA-BR (International Stress Management Association no Brasil), 30% dos profissionais brasileiros sofrem de burnout, o país ocupa o segundo lugar entre os países com maior incidência da Síndrome de Burnout na população economicamente ativa, perdendo apenas para o Japão. A pesquisa ainda relata que 92% dos trabalhadores acometidos pela Síndrome, sentem que não têm condições de trabalhar, mas continuam por receio de serem demitidos.

Os estudos analisados demonstraram uma alta incidência da síndrome de burnout em diferentes setores profissionais, corroborando com as descobertas de Maslach e Jackson (1981). Segundo seus estudos pioneiros, a síndrome é frequentemente associada a profissionais que lidam com altos níveis de estresse no ambiente de trabalho, levando a exaustão emocional,

¹graduada em enfermagem faculdade (Maurício de Nassau), pós-graduada em saúde pública (pela faculdade ÚNICA) e pós-graduanda em saúde da mulher pela (DNA pós-graduação) e-mail: Kathiaprisila@gmail.com

²graduada em serviço social pela (Unopar), pós-graduada em serviço social e políticas públicas pela (Faculdade Novo Horizonte) e especialista em suicidologia, prevenção, processos autodestrutivos e luto por (Universidade São Caetano do Sul) e-mail: katiannytorresilva@gmail.com

despersonalização e diminuição da realização pessoal. Fatores como ambiente de trabalho tóxico, alta demanda por produtividade, falta de suporte e recursos, além da ausência de estratégias para lidar com o estresse, podem contribuir significativamente para o surgimento do burnout.

A literatura revisada evidencia os impactos adversos da síndrome de burnout na saúde física e mental dos indivíduos afetados. De acordo com Freudenberger (1974), os sintomas incluem fadiga crônica, distúrbios do sono, ansiedade e depressão, resultando em um impacto significativo na qualidade de vida dos profissionais.

Diversos estudos identificam fatores de risco para o desenvolvimento do burnout, incluindo carga excessiva de trabalho, falta de suporte organizacional e desequilíbrio entre vida profissional e pessoal (Maslach et al., 2001). No entanto, intervenções baseadas no modelo de Job Demands-Resources (JD-R) proposto por Bakker e Demerouti (2007) destacam a importância de recursos adequados no trabalho, como apoio social e autonomia, na prevenção do burnout.

Quanto aos tratamentos, as abordagens variam desde intervenções individuais, como terapia cognitivo-comportamental (TCC), até intervenções organizacionais, como programas de promoção da saúde no local de trabalho (Salanova et al., 2006). É notável o estudo de Leiter e Maslach (2009), que destaca a importância de intervenções multifacetadas que abordem tanto os aspectos individuais quanto os fatores organizacionais para combater efetivamente o burnout.

No âmbito legal, a revisão das políticas governamentais revela uma crescente atenção à saúde mental no ambiente de trabalho. Aqui no Brasil, com a recente **Portaria GM/MS nº1999, de 27 de novembro de 2023**, a qual deixa claro que o Burnout (síndrome do esgotamento profissional) pode acontecer por fatores psicossociais relacionados à gestão organizacional, ao conteúdo de tarefas do trabalho e as condições do ambiente corporativo, adicionando também ansiedade, depressão e tentativa de suicídio como patologias que podem ser decorrentes do estresse psicológico vivido no trabalho, espera-se que o governo passe a planejar medidas de assistência e vigilância voltadas para saúde do trabalhador.

Os resultados discutidos neste estudo destacam a complexidade e a relevância da síndrome de burnout no contexto contemporâneo. É essencial adotar abordagens multifacetadas que considerem não apenas os aspectos individuais, mas também as políticas organizacionais e governamentais na prevenção e tratamento desse fenômeno.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O estudo da síndrome de burnout revela sua natureza complexa e impactante no contexto profissional contemporâneo. A síndrome de burnout é um fenômeno multidimensional que exige não apenas ações corretivas, mas também estratégias preventivas robustas. Seu reconhecimento

¹graduada em enfermagem faculdade (Maurício de Nassau), pós-graduada em saúde pública (pela faculdade ÚNICA) e pós-graduanda em saúde da mulher pela (DNA pós-graduação) e-mail: Kathiapriscila@gmail.com

²graduada em serviço social pela (Unopar), pós-graduada em serviço social e políticas públicas pela (Faculdade Novo Horizonte) e especialista em suicidologia, prevenção, processos autodestrutivos e luto por (Universidade são Caetano do Sul) e-mail: katiannytorresilva@gmail.com

como um problema de saúde ocupacional é crucial, para direcionar políticas e práticas que reduzam os fatores de risco e promovam um ambiente de trabalho saudável.

Os tratamentos eficazes para o burnout devem abordar não apenas os aspectos individuais, mas também as condições organizacionais. Os estudos de Bakker e Demerouti (2007) e Leiter e Maslach (2009) destacam a importância de intervenções multifacetadas que incluam apoio social, autonomia no trabalho e programas de bem-estar para mitigar os efeitos do estresse ocupacional.

A crescente atenção à saúde mental no ambiente de trabalho reflete-se na adoção de políticas e legislação voltadas para a prevenção do burnout. No entanto, há a necessidade contínua de implementação efetiva e monitoramento dessas medidas para garantir seu impacto positivo.

Em síntese, o estudo da síndrome de burnout revela a importância de uma abordagem holística que considere tanto os aspectos individuais quanto os fatores organizacionais e políticos na prevenção e tratamento desse fenômeno. A implementação de políticas proativas, juntamente com estratégias de intervenção eficazes, é fundamental para promover ambientes de trabalho saudáveis e sustentáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). **The job demands-resources model**: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº1999, de 27 de novembro de 2023**. Altera a Portaria de Consolidação GM/MS nº 5, de 28 de setembro de 2017 para atualizar a Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT). Brasília: Diário Oficial da União, 29 de novembro de 2023. Disponível em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-gm/ms-n-1.999-de-27-de-novembro-de-2023-526629116>, acesso em 02/01/2024 às 15:30.

CAVALCANTE, M.M.B. et al. **Estado da arte sobre síndrome de Burnout no Brasil**. Revista de Políticas Públicas. v. 11, n. 1, 2012. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/269>

Freudenberger, H. J. (1974). **Staff burn-out**. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.

ISMA-BR (**International Stress Management Association no Brasil**), 2018.

Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). **Nurse turnover: The mediating role of burnout**. *Journal of Nursing Management*, 17(3), 331-339.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). **The measurement of experienced burnout**. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). **Job burnout**. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.

¹graduada em enfermagem faculdade (Maurício de Nassau), pós-graduada em saúde pública (pela faculdade ÚNICA) e pós-graduanda em saúde da mulher pela (DNA pós-graduação) e-mail: Kathiapricila@gmail.com

²graduada em serviço social pela (Unopar), pós-graduada em serviço social e políticas públicas pela (Faculdade Novo Horizonte) e especialista em suicidologia, prevenção, processos autodestrutivos e luto por (Universidade São Caetano do Sul) e-mail: katiannytorresilva@gmail.com

NOGUEIRA, L. N. S. S. **Guia prático sobre a Síndrome de Burnout.** Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.mppi.mp.br/internet/wpcontent/uploads/2020/09/Ebook_Guia-pra%CC%81tico-sobre-a-Si%CC%81ndrome-de-Burnout-2.pdf

NOVELLI, C. O; JORGE, N.C.S.B. **Avaliação de sintomas relacionados à síndrome de Burnout entre profissionais do magistério superior.** 2017. 29 p. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito Santo. 2017. Disponível em: https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/cintia_novelli_e_nathielv_jorge_avaliacao_de_sinais_e_sintomas_relacionados_a_sindrome_de_burnout_entre_professores_do_magisterio_superior.pdf

SANTOS, S. A. et al. **Síndrome de Burnout em profissionais da saúde: um estudo comparativo entre os setores público e privado.** Revista Brasileira de Medicina do Trabalho.2016.

¹graduada em enfermagem faculdade (Maurício de Nassau), pós-graduada em saúde pública (pela faculdade ÚNICA) e pós-graduanda em saúde da mulher pela (DNA pós-graduação) e-mail: Kathiapriscila@gmail.com

²graduada em serviço social pela (Unopar), pós-graduada em serviço social e políticas públicas pela (Faculdade Novo Horizonte) e especialista em suicidologia, prevenção, processos autodestrutivos e luto por (Universidade são Caetano do Sul) e-mail: katiannytorresilva@gmail.com