XII SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço: SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

BURNOUT E CULTURA DO DESEMPENHO: UMA ANÁLISE DA SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO ORGANIZACIONAL CONTEPORÂNEO.

Amanda Mendes Rocha[1]
Ana Aristenia Lima Mendes[2]
Katiúcha Mara Dantas de Souza Santiago[3]
Maria Clara Vieira Araripe de Alencar[4]
Neyla Cristina de Oliveira Lima[5]

RESUMO

Esse trabalho fala sobre o burnout, que é aquele cansaço extremo causado pelo trabalho. Hoje em dia, as empresas cobram muito resultado, produtividade e perfeição, e isso acaba sobrecarregando as pessoas. Com o tempo, esse estresse vai acumulando e pode virar um problema sério, afetando tanto a mente quanto o corpo.Por isso, é importante pensar em formas de melhorar o ambiente de trabalho e cuidar mais da saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de Burnout; Saúde mental no trabalho; Qualidade de vida no trabalho; Condições de trabalho; Psicologia do trabalho.

INTRODUÇÃO

No contexto organizacional contemporâneo, marcado por intensas transformações tecnológicas, competitividade crescente e valorização da alta performance, a saúde mental dos trabalhadores tem se tornado uma questão cada vez mais preocupante. A chamada cultura do desempenho, baseada na produtividade constante e na cobrança por resultados, contribui para o aumento de quadros de sofrimento psíquico relacionados ao trabalho. Nesse cenário, a Síndrome de Burnout se destaca como uma das principais manifestações desse adoecimento, sendo compreendida como uma resposta ao estresse laboral crônico, caracterizada por exaustão emocional, cinismo e ineficácia profissional (LOUREIRO et al.,

[1]FACULDADE VIDAL: e-mail: amandamendesam2938300@gmail.com
[2]FACULDADE VIDAL: e-mail: aristeniaal@hotmail.com
[3]FACULDADE VIDAL: e-mail: katiucia1986dantas@gmail.com
[4]FACULDADE VIDAL: e-mail: mariaclaraalencar532@gmail.com
[5]FACULDADE VIDAL: e-mail: neylacristina@favili.com.br

2008, p. 33). Além disso, o burnout é entendido como resultado da cronificação do estresse, quando os mecanismos de enfrentamento do indivíduo se tornam insuficientes diante das exigências do trabalho (ROSENDO, 2022, p. 14).

A relevância do tema se justifica pelo aumento significativo dos casos de burnout nas mais diversas áreas profissionais, sendo atualmente uma das principais causas de afastamento do trabalho e até abandono das atividades laborais (ROSENDO, 2022, p. 14). Além dos impactos individuais, como prejuízos à saúde mental e à qualidade de vida, a síndrome também gera consequências organizacionais, como absenteísmo, improdutividade e prejuízos nas relações de trabalho (LOUREIRO et al., 2008, p. 34). Estudos apontam ainda que o burnout está fortemente relacionado ao clima organizacional e às condições de trabalho, sendo resultado não apenas de características individuais, mas principalmente das exigências e da dinâmica do ambiente laboral (LOUREIRO et al., 2008, p. 34).

Diante desse contexto, compreender a relação entre a cultura do desempenho e o adoecimento psíquico torna-se fundamental para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis. Assim, este estudo tem como objetivo geral compreender a Síndrome de Burnout, analisando suas principais características e entendendo como ela se manifesta no contexto do trabalho, buscando responder à seguinte pergunta de pesquisa: de que forma a cultura do desempenho nas organizações contemporâneas contribui para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout e quais são seus impactos na saúde mental dos trabalhadores?

De forma específica, o estudo busca identificar e descrever os principais sintomas e causas da Síndrome de Burnout, relacionando-os com fatores como estresse contínuo, sobrecarga de trabalho e condições organizacionais. Além disso, pretende analisar as consequências dessa síndrome na saúde mental, no bem-estar e na qualidade de vida dos trabalhadores, evidenciando seus impactos tanto no âmbito individual quanto profissional. Por fim, propõe-se discutir a relevância da prevenção e do cuidado com a saúde do trabalhador, destacando a necessidade de intervenções que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis, contribuindo para a ampliação do conhecimento sobre o tema e reforçando sua importância como questão de saúde pública e social.

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, com o objetivo de analisar a relação entre a cultura do desempenho e o desenvolvimento da Síndrome de Burnout no contexto organizacional contemporâneo. Tal abordagem permite compreender de forma aprofundada os fatores que

contribuem para o adoecimento psíquico dos trabalhadores, considerando aspectos individuais e, principalmente, organizacionais.

O estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, baseada na análise de produções científicas já publicadas sobre a temática. A coleta de dados ocorreu em bases acadêmicas como Google Acadêmico , além da consulta a revista , e trabalhos acadêmicos relevantes. Foram utilizados descritores como “Síndrome de Burnout”, “cultura do desempenho”, “saúde mental no trabalho” e “estresse ocupacional”, combinados entre si.

Além disso, incorporou-se à análise o estudo de Loureiro et al. (2008), que caracteriza o burnout como uma resposta ao estresse laboral crônico, manifestando-se principalmente por exaustão emocional e física, cinismo e ineficácia profissional . O referido estudo também destaca a forte relação entre o burnout e o clima organizacional, evidenciando que fatores como condições de trabalho, pressão, falta de controle e baixo envolvimento influenciam diretamente o desenvolvimento da síndrome, conforme apresentado na análise correlacional entre variáveis organizacionais e dimensões do burnout (p. 38-39) . Como critérios de inclusão, foram selecionados estudos que abordassem diretamente a relação entre a Síndrome de Burnout, a cultura do desempenho e os impactos na saúde mental dos trabalhadores. Foram excluídos materiais que não apresentavam relação direta com o tema ou que não estavam disponíveis na íntegra.

O recorte temporal contemplou publicações recentes, com o objetivo de garantir uma análise atualizada. A análise dos dados foi realizada por meio da técnica de análise de conteúdo, organizando as informações em categorias temáticas como , definição e características do burnout, fatores de risco no ambiente de trabalho, cultura do desempenho e impactos na saúde mental.

Dessa forma, a metodologia adotada possibilita uma compreensão crítica do fenômeno, considerando, conforme evidenciado no estudo analisado, que o burnout não deve ser entendido apenas como um problema individual, mas como resultado das condições e da dinâmica do ambiente organizacional

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar os resultados, fica evidente que o burnout não pode ser entendido apenas como um problema individual, mas sim como algo profundamente ligado ao ambiente de trabalho. O próprio estudo reforça isso ao afirmar que “o burnout não é prioritariamente um problema intrínseco à pessoa, mas é fundamentalmente resultante das características do ambiente social da organização” (p. 34). Ou seja, não se trata apenas de “fragilidade” do

trabalhador, mas de um contexto que favorece o adoecimento. Ambientes com pouca valorização, baixa autonomia e condições inadequadas acabam contribuindo diretamente para o esgotamento emocional.

Outro ponto importante é a relação entre o tipo de contrato e o cinismo. Trabalhadores com vínculos temporários apresentaram maiores níveis dessa dimensão do burnout, o que pode ser interpretado como reflexo da insegurança e da instabilidade no trabalho. Isso faz sentido quando pensamos que a incerteza constante sobre o futuro pode gerar distanciamento emocional como forma de defesa. Além disso, o estudo mostra que a exaustão está associada a fatores como baixo envolvimento, pouco conforto e falta de controle no trabalho.

Isso indica que, quando o trabalhador não se sente parte do que faz ou não tem condições adequadas para exercer suas funções, o desgaste emocional tende a aumentar. Nesse sentido, o burnout aparece como uma resposta ao estresse prolongado, sendo definido como "uma resposta prolongada a estressores crónicos, emocionais e interpessoais no trabalho" (p. 35). Os resultados trazem implicações importantes, principalmente para as organizações. Se o burnout está ligado ao ambiente de trabalho, então a responsabilidade pela sua prevenção não pode recair apenas sobre o indivíduo.

O estudo destaca que o fenômeno tem impactos amplos, já que suas consequências "refletem negativamente a nível individual, familiar, social e profissional" (p. 33). Isso significa que o problema ultrapassa o espaço do trabalho e afeta a vida como um todo. Nesse sentido, torna-se fundamental repensar práticas organizacionais. Melhorar o clima organizacional, promover relações mais saudáveis, oferecer suporte e garantir condições dignas de trabalho são estratégias essenciais. Além disso, fatores como reconhecimento, estabilidade e autonomia devem ser considerados, pois influenciam diretamente no bem-estar do trabalhador.

Outro ponto relevante é o papel da gestão. O artigo sugere que a forma como o trabalho é organizado pode tanto prevenir quanto intensificar o burnout. Assim, lideranças mais humanizadas e atentas às necessidades da equipe podem fazer uma grande diferença. Apesar da relevância dos achados, alguns limites devem ser considerados. Observa-se que o estudo foi realizado com trabalhadores de uma única empresa, o que pode indicar uma limitação quanto à abrangência dos resultados.

Além disso, trata-se de um estudo do tipo descritivo-correlacional, o que permite identificar relações entre variáveis, mas não estabelecer relações de causa e efeito de forma conclusiva, conforme descrito no próprio artigo "este estudo, do tipo descritivo-correlacional" (p. 33). Outro ponto a ser considerado é que os dados foram baseados nas percepções dos próprios trabalhadores, o que pode envolver certo grau de subjetividade.

Ainda assim, essas percepções são fundamentais para compreender como os indivíduos vivenciam o ambiente de trabalho e seus impactos na saúde mental.

A partir dos limites identificados, algumas possibilidades para pesquisas futuras podem ser apontadas. Considerando que o estudo foi realizado com trabalhadores de uma única empresa, sugere-se que novas investigações incluam diferentes organizações e contextos profissionais, permitindo uma compreensão mais ampla do fenômeno e maior abrangência dos resultados. Além disso, por se tratar de um estudo descritivo-correlacional, recomenda-se o desenvolvimento de pesquisas com outros delineamentos metodológicos, como estudos longitudinais ou explicativos, que possibilitem uma análise mais aprofundada das relações de causa e efeito entre o burnout e as variáveis organizacionais.

Também seria relevante combinar métodos quantitativos e qualitativos, permitindo explorar não apenas os dados estatísticos, mas também a experiência subjetiva dos trabalhadores, ampliando a compreensão do fenômeno em diferentes contextos. Dessa forma, futuras pesquisas poderão contribuir para um entendimento mais completo do burnout no trabalho, considerando sua natureza complexa e multifatorial, já que o fenômeno "emerge duma vasta panóplia de fatores que, interrelacionando-se entre si, afetam inevitavelmente o indivíduo" (p. 34).

CONCLUSÃO

No fim das contas, dá pra ver que o burnout não é frescura nem falta de força de vontade. É um problema real, que vem muito da forma como o trabalho está sendo cobrado hoje em dia. Quando a pessoa vive só na pressão, sem descanso, sem reconhecimento e sem apoio, uma hora o corpo e a mente não aguentam.

O estudo mostrou que não adianta jogar a culpa só no trabalhador. As empresas também precisam fazer a parte delas, melhorando o ambiente, ouvindo mais as pessoas e criando condições mais humanas de trabalho.

Cuidar da saúde mental no trabalho não é luxo, é necessidade. Porque quando a pessoa está bem, tudo funciona melhor tanto pra ela quanto para a própria empresa.

REFERÊNCIAS

LOUREIRO, Helena; PEREIRA, Ana Nicole; OLIVEIRA, Ana Patrícia; PESSOA, Ana Raquel. Burnout no trabalho. Referência - Revista de Enfermagem, Coimbra, v. II, n. 7, p. 33-41, out. 2008. Disponível em: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=388239954005. Acesso em: 30 mar. 2026.

ROSENDO NETO, José. A síndrome de burnout: uma análise do esgotamento profissional. 2022. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Pitágoras, Belo Horizonte, 2022.