



CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

GEOVANA BARBOZA SALLES CAPEL

**A SÍNDROME DE BURNOUT E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE
MENTAL DOS COLABORADORES: UMA ANÁLISE
COMPORTAMENTAL**

GEOVANA BARBOZA SALLES CAPEL

**A SÍNDROME DE BURNOUT E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE
MENTAL DOS COLABORADORES: UMA ANÁLISE
COMPORTAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado
em Psicologia da Faculdade de
Apucarana – FAP, como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Psicologia.

Orientadora: Profª Esp. Débora Sanitá
Malaguido Pinto.

Apucarana
2025

GEOVANA BARBOZA SALLES CAPEL

**A SÍNDROME DE BURNOUT E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE
MENTAL DOS COLABORADORES: UMA ANÁLISE COMPORTAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado
em Psicologia da Faculdade de
Apucarana – FAP, como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Psicologia, com nota final igual a
_____, conferida pela Banca
Examinadora formada pelas
professoras:

COMISSÃO EXAMINADORA

Profª Esp. Débora Sanitá Malaguido
Pinto
Faculdade de Apucarana

Profª Ma. Giovana Maria Mourinho
Ferreira
Faculdade de Apucarana

Profª Esp. Amanda Maria de Almeida
Ramalho
Faculdade de Apucarana

Apucarana, ____ de _____ de 2025.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, e acima de tudo, meu coração transborda de alegria e reconhecimento. Gostaria de agradecer a Deus, a força maior que orquestrou este momento tão sublime e definidor em minha vida. Obrigada Deus, por sua infinita e inabalável bondade, por guiar cada um dos meus passos com luz, pela sabedoria divina que me sustentou, e por todo o amor que me envolve e me faz prosperar.

Concluir a graduação não é apenas um marco, é uma vitória da alma que ficará cravada para sempre em minha memória. E essa vitória jamais seria possível sem a legião de anjos que fez parte deste processo.

Aos meus alicerces, agradeço aos meus amados e eternos pilares, meus queridos avós, Vicente Capel e Clarice Capel. Vocês foram meu primeiro e mais firme alicerce no começo do meu sonho. Com sacrifício e amor incondicional, vocês me ajudaram financeira e emocionalmente, plantando em mim a semente inegociável da motivação, caridade, e honestidade para jamais desistir. Minha gratidão a vocês é um elo de vida que jamais se quebrará.

Agradeço do mais profundo do meu ser ao meu pai Agnaldo Capel e minha mãe Maria Erivalda, por confiarem cegamente no meu potencial, por me auxiliarem em cada desafio e por serem a minha rocha, a minha base sólida e inabalável para que este momento se concretizasse. Pais, vocês foram absolutamente fundamentais. Amo vocês com a totalidade do meu coração, hoje e para toda a eternidade.

Agradeço imensamente ao meu companheiro de alma, meu esposo Alisson. Você esteve ao meu lado em cada noite de estudo e em cada manhã incerta, motivando-me e entendendo com nobreza minha ausência quando foi necessário priorizar os estudos. Meu amor, a você minha gratidão é eterna, profunda e verdadeira. Você é o meu eterno amado e a maior recompensa das minhas orações.

Agradeço a professora e orientadora Débora Sanitá Malaguido Pinto, pelo apoio e motivação na realização de todas as etapas deste trabalho.

Agradeço a todos os meus amigos que contribuíram de alguma forma para que este momento chegasse, direta e indiretamente. Aos meus amigos do Renascer, que na reta final, me fizeram sentir uma alegria contagiante ao compartilhar a notícia do fim da graduação. Saber que a minha felicidade era a felicidade de vocês foi um combustível precioso.

E por último, mas com uma gratidão que merece um capítulo à parte, não poderia deixar de mencionar minha amiga Pamela. Com toda a sua paciência, ternura e genuíno carinho, você me abriu as portas e me inseriu no âmbito profissional de Recursos Humanos. Você é uma pessoa de coração nobre, humilde, amoroso, bondoso e profundamente inspirador. A sua generosidade moldou meu futuro profissional. À você, minha eterna reverência e gratidão.

CAPEL, Geovana Barboza Salles. **A síndrome de burnout e seus impactos na saúde mental dos colaboradores: uma análise comportamental**. 18 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia). Graduação em Psicologia. Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana-Pr. 2025.

RESUMO

A Síndrome de Burnout (SB) é compreendida sob uma perspectiva biopsicossocial, e está associada a ambientes de trabalho desgastantes que levam o colaborador a experimentar esgotamento extremo, sentimentos de negativismo em relação ao trabalho, e redução da eficácia profissional. A principal causa da SB dentro das organizações é o excesso de trabalho que resulta em uma exaustão extrema e desgaste emocional. A análise do comportamento é uma abordagem que visa a interação comportamental do indivíduo indicando os antecedentes do meio organizacional conflituoso, capaz de modificar as necessidades laborais, e desencadear o esgotamento profissional, a exaustão, a fadiga, sobrecarga, excesso das demandas, e frustração de expectativas, fatores estes que antecedem a SB. Essa perspectiva permite analisar como as contingências ambientais e reforçadores contribuem para o surgimento e manifestação desta síndrome. O objetivo deste artigo foi compreender de que maneira a SB impacta a saúde mental dos colaboradores no ambiente organizacional, e como a análise do comportamento pode contribuir para a compreensão e manejo desse fenômeno. Este artigo utilizou-se de uma abordagem qualitativa através de uma revisão bibliográfica de artigos científicos e livros obtidos por meio das bases de dados Portal de Periódicos CAPES, *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Google Acadêmico e Pepsic: Periódicos de Psicologia. Dessa forma, conclui-se que a análise do comportamento pode auxiliar no entendimento e manejo da SB, favorecendo práticas organizacionais mais saudáveis e estratégias eficazes de cuidado com a saúde mental, um fator diretamente relacionado com a produtividade dos colaboradores.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Saúde Mental. Exaustão. Análise do Comportamento. Organização.

CAPEL, Geovana Barboza Salles. **Burnout syndrome and its impacts on employees' mental health: a behavioral analysis.** 18 p. Work (Monograph). Psychology Graduation. FAP – College of Apucarana. Apucarana-Pr. 2025.

ABSTRACT

Burnout Syndrome (BS) is understood from a biopsychosocial perspective and it is associated with demanding work environments that lead employees to experience extreme exhaustion, negative feelings, and reduced professional performance. Within the organizations, the main cause of BS is work overload, which results in emotional and physical depletion. Behavioral analysis is an approach that studies individual behavioral interactions identifying antecedents within the conflicting environment that may alter work-related needs and trigger professional exhaustion, fatigue, work overload, excessive demands, and frustration of expectations, factors that precede BS. This approach allows for an analysis of how environmental contingencies and reinforcers contribute to the onset and manifestation of the syndrome. The objective of this study was to understand how BS impacts employees' mental health in the organizational environment, and how behavioral analysis can contribute to the understanding and management of this phenomenon. This research employed a qualitative approach through a literature review of scientific articles and books retrieved from databases such as Portal de Periódicos CAPES, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar, and Pepsic: Psychology Journals. Thus, it is concluded that behavioral analysis can assist in understanding and managing BS, promoting healthier organizational practices and effective strategies for mental health care, an essential factor directly related to employee performance in the organizations.

Keywords: Burnout Syndrome. Mental Health. Exhaustion. Behavioral Analysis. Organization.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
2 METODOLOGIA	3
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	3
3.1 Síndrome de Burnout	3
3.1.1 Impactos psicológicos e emocionais	4
3.1.2 Análise do comportamento no Burnout	5
3.2 Saúde Mental e Trabalho	6
4 CONCLUSÃO	8
REFERÊNCIAS	9

1 INTRODUÇÃO

Muito se discute sobre a importância da saúde mental no ambiente de trabalho, neste contexto, este artigo de revisão aborda como a Síndrome de Burnout (SB) afeta a saúde mental dos colaboradores dentro das organizações, usando como abordagem a análise comportamental. A SB é compreendida sob uma perspectiva biopsicossocial, englobando fatores físicos, psicológicos e sociais, além de eventos privados, como sentimentos, pensamentos e emoções. De acordo com Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), a expressão Burnout é sobretudo, a carga emocional do trabalho diante do comportamento dos profissionais.

Esta síndrome foi identificada pelo psicólogo Herbert Freudenberger em 1974 nos Estados Unidos. Seus estudos indicam que a origem da síndrome está relacionada à desmotivação no trabalho, à perda de comprometimento, a sintomas físicos, e à redução dos níveis de energia física e mental (Freudenberger, 1974).

Atualmente, a SB é classificada como uma doença crônica que leva ao esgotamento e exaustão, e está registrada no Grupo V da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11) da Organização Mundial da Saúde (OMS). Em geral, a SB é caracterizada por três dimensões principais: 1) exaustão emocional e fadiga, levando a uma sensação de estar ao extremo, sem disposição para as atividades do cotidiano, 2) a despersonalização, ou seja, a frieza, gerando uma desconexão com os outros e consigo mesmo, e 3) a diminuição da realização pessoal, acarretando uma desmotivação nas atividades laborais (Anamt, 2017).

A SB tem sido amplamente reconhecida como um fenômeno crescente no ambiente organizacional. Segundo dados obtidos da *BBC News Brasil* (2024), os afastamentos do trabalho por burnout aumentaram 136% ao longo de cinco anos. Em 2019, foram registrados 178 casos, com um aumento significativo para 421 casos em 2023.

É notável o aumento das demandas de atividades diárias e a crescente competitividade no âmbito do trabalho, fatores estes que geram a exaustão emocional, despersonalização, e redução da realização pessoal no trabalho, podendo resultar em consequências graves tanto para os indivíduos quanto para as organizações, incluindo aumento do absenteísmo, queda na produtividade, além do

comprometimento do bem-estar psicológico dos profissionais (Leal; Tergolina; Miranda, 2024).

Atualmente, existem diversos estudos abordando a SB, no entanto, desafios ainda são encontrados no que diz respeito a identificação precoce desta dentro das organizações, implementação das estratégias de intervenção, e tratamentos eficazes. Neste sentido, a análise do comportamento se apresenta como uma abordagem relevante para compreender os fatores que mantêm e intensificam o burnout, permitindo a identificação de contingências ambientais e reforçadores que contribuem para a sua manifestação (Benevides-Pereira, 2002).

Para o autor supracitado, é necessário entender como a análise do comportamento aborda as questões emocionais da SB, levando em consideração o estudo da adaptação a novos ambientes/situações, a fim de expor do ponto de vista comportamental seus estressores.

Ao investigar essa problemática sob uma perspectiva comportamental, este trabalho busca não apenas ampliar o conhecimento sobre os determinantes do burnout, mas também oferecer subsídios para a construção de estratégias eficazes de prevenção e intervenção no ambiente organizacional.

Assim, a justificativa deste trabalho consiste na atualidade do tema e em sua relevância, visto que na última década, houve um aumento significativo de casos de burnout nas organizações. Além disso, observa-se a necessidade de aprofundar a compreensão sobre os impactos da SB na saúde mental dos colaboradores, contribuindo para o desenvolvimento de práticas organizacionais mais saudáveis. Ao compreender a saúde mental do colaborador, é possível entender como a SB é vivenciada, identificando através da análise do comportamento os fatores que influenciam e desencadeiam os sintomas, padrões de comportamento, impactos psicológicos e emocionais, além da compreensão do estresse ocupacional.

Dessa forma, este artigo tem como objetivo geral analisar o desenvolvimento da SB no contexto organizacional, investigando suas principais causas e consequências à luz da análise do comportamento. Os objetivos específicos são: (i) investigar como a SB se desenvolve; (ii) entender as contribuições da análise do comportamento para a compreensão e manejo da SB e, (iii) identificar a importância da saúde mental dos colaboradores nas organizações.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho apresenta um estudo exploratório através de uma revisão bibliográfica integrativa com cunho descritivo, realizada por meio de uma abordagem qualitativa.

O aumento da produção científica nas diversas áreas do conhecimento e a velocidade de sua divulgação reivindicam estudos de reconhecimento dos avanços científicos. Diferentes métodos de revisão bibliográfica surgem como alternativas de compreensão ampla do conhecimento da produção científica de um campo, área ou tema (Cavalcante e Oliveira, 2020, p. 83).

O mecanismo de busca utilizado nesta revisão foi através de palavras-chave diretamente ligadas ao tema proposto, tais como: Síndrome de Burnout, Saúde Mental dos colaboradores, e Análise do Comportamento, utilizando as bases de dados Portal de Periódicos CAPES, *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Google Acadêmico e Pepsic: Periódicos de Psicologia, como ferramentas de pesquisa online.

Após a busca, foram selecionados textos de livros, artigos científicos, e periódicos de psicologia em língua portuguesa e inglesa que englobam de forma específica o tema de psicologia organizacional, SB e análise do comportamento. No período de 2015 a 2025, no qual resultou em 154 artigos, dos quais 15 foram selecionados. Por se tratar de uma pesquisa de revisão bibliográfica e não de uma pesquisa de campo, não houve a necessidade de submissão ao Comitê de Ética da Faculdade de Apucarana.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Síndrome de Burnout

O aumento progressivo das doenças ocupacionais está associado, entre outros fatores, ao compasso acelerado das atividades laborais e às crescentes exigências impostas ao trabalhador no desempenho de suas funções (Silva, 2013).

A SB, ou síndrome de esgotamento profissional, é uma doença ocupacional na classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e CID-11. Deste modo, a SB possui o código do emprego ou desemprego “QD85” (Anamt, 2017). De acordo com

Silva e Tolfo (2009), diferentes elementos podem expor o indivíduo a situações de vulnerabilidade, como a sobrecarga de tarefas, metas excessivas e difíceis de alcançar, condições inadequadas de trabalho, falta de reconhecimento, pressão por resultados, conflitos interpessoais, e até mesmo a insegurança diante da possibilidade de perder o emprego.

Neste sentido, para a Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt, 2017), a SB é uma exaustão crônica, resultante de estressores, tais como: exaustão emocional, despersonalização, e diminuição da realização pessoal.

A exaustão emocional é caracterizada por uma fadiga intensa, pela falta de energia para realizar as demandas expostas do cotidiano, e pela sensação de estar próximo aos próprios limites emocionais. A despersonalização por outro lado, é o comportamento de frieza, distanciamento de si e dos outros, identificado como indiferença. Por fim, a diminuição da realização pessoal é caracterizada pela dificuldade em reconhecer as próprias potencialidades, falta de perspectiva, e presença de sentimentos voltados ao fracasso e incompetência. Sendo assim, quem enfrenta o burnout costuma perder a esperança de que sua situação melhore. Devido ao estresse intenso, a pessoa sente-se afogando em tarefas e responsabilidades, o que provoca a sensação de estar completamente esgotada e sem energia (Neto, 2022). Este fenômeno psicológico da SB foi mencionado por Cardoso *et al.* (2017) como uma resposta de estresse crônico.

Para Neto (2022), enquanto pessoas estressadas acreditam que, se conseguirem organizar tudo, eventualmente se sentirão melhor, o burnout é caracterizado por uma sensação de esgotamento total, falta de motivação, e indiferença.

3.1.1 Impactos psicológicos e emocionais

O esgotamento profissional é um distúrbio emocional causado pelo excesso de trabalho. Neste sentido, pessoas que trabalham a maior parte do tempo diretamente com outras pessoas e sob pressão de suas responsabilidades, apresentam uma maior chance de adquirir a SB, além das longas cargas horárias na organização (Cardoso *et al.*, 2017). Os impactos psicológicos da SB são

diagnosticados por um profissional de psicologia, e em casos mais graves, requerem intervenções medicamentosas (Nascimento, 2021).

De acordo com Costa (2021), o impacto emocional da SB afeta o bem-estar físico e mental do indivíduo, neste contexto, o psicólogo pode auxiliar por meio de intervenções que envolvem estilos de enfrentamento, além de exercícios emocionais, cognitivos e comportamentais. O autor supracitado também destaca a importância das evidências relacionadas à percepção e à atenção, considerando os fatos do contexto direto que as influenciam. Além disso, ao analisar o caso, pode-se desenvolver estratégias para auxiliar o colaborador a enfrentar a doença, promovendo maior segurança no ambiente de trabalho. É necessária a análise do ambiente de trabalho em que o colaborador está inserido, o ocasionador do estresse ocupacional, o impacto social, o envolvimento dos profissionais, e as relações interpessoais que podem influenciar o comportamento uns dos outros (Dejours, 1992).

O fator ambiental também possui um impacto na SB, visto que engloba as estruturas físicas e as necessidades básicas do trabalhador, os quais são definidos pelos horários, funções, e objetivos a serem alcançados (Perniciotti *et al.*, 2020). É de extrema importância priorizar a saúde mental do colaborador, assim como abordar esse tema dentro das organizações, pois exerce um papel interventivo no desenvolvimento físico e mental. Há um crescente índice de trabalhadores desenvolvendo doenças crônicas como a SB através de doenças ocupacionais, tais como: ansiedade, insônia, fadiga e depressão. Estas, estão diretamente relacionadas aos impactos psicológicos e emocionais da SB (Abreu *et al.*, 2002).

3.1.2 Análise do comportamento no Burnout

A análise do comportamento é uma abordagem que visa a interação comportamental do indivíduo a fim de compreender os níveis ontogenético, filogenético e cultural. Sendo assim, os analistas contextualizam os comportamentos por meio do método da análise funcional, com o objetivo de compreender os transtornos mentais e as variáveis que delineiam o modo de como os organismos se comportam (Skinner, 1970).

A análise funcional é compreendida como a interação entre a resposta emitida, a própria resposta, e as consequências que ela produz. Essa perspectiva complementa a abordagem analítico comportamental ao considerar também o

ambiente e o organismo em sua relação com o contexto laboral. Em suma, a análise funcional busca entender por que um comportamento ocorre (Lopes, 2008; Meyer, 2003). Segundo Silveira e Marton (2001), para realizar a observação, é necessário o estudo do comportamento por excelência, assim é possível avaliar o comportamento problema ou comportamento alvo. Ao realizar a análise funcional, busca-se compreender as respostas que afetam o organismo, identificando seus antecedentes e as variáveis relacionadas a essas respostas, ou, em outras palavras, às contingências envolvidas (Skinner, 1970).

Por sua vez, para realizar uma boa intervenção, se faz necessário identificar os eventos funcionalmente, frente ao comportamento (Britto, 2012). Os comportamentos são adquiridos por meio do reforço nas relações com o ambiente social e físico, assim, compreende-se que a análise funcional pode contribuir para a compreensão do problema através da prevenção e tratamento (Chiesa, 1994; Skinner, 1970).

Para compreender a análise funcional e seus métodos, é importante notar a interação entre o ambiente e o organismo, conforme a perspectiva da abordagem Analítico Comportamental (Lopes, 2008). Para Benevides-Pereira (2002), e Carlotto e Gobbi (2000), a análise indica os antecedentes do meio organizacional conflituoso capaz de modificar as necessidades laborais e, conseqüentemente, provocar esgotamento profissional, exaustão, fadiga, sobrecarga, excesso das demandas, e frustração de expectativas. Estes fenômenos configuram-se como variáveis que antecedem a SB, conforme apontado por diversos estudos sobre esgotamento profissional (Freudenberger, 1974; Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001; Vieira, 2010).

Desta forma, o ambiente laboral pode tornar-se aversivo em função das conseqüências geradas para o colaborador. Em busca do entendimento sobre a SB, Maslach e Leiter (2016), e Maslach, Schaufeli, e Leiter (2001) afirmam que é possível propor estratégias de intervenção eficazes para os indivíduos afetados.

3.2 Saúde Mental e Trabalho

O sofrimento mental no trabalho é compreendido como um objeto de estudo que envolve a análise de suas causas e conseqüências que podem revelar impactos significativos no desempenho do trabalhador (Guimarães e Grubitts, 2004). Segundo a OMS (2019), a importância da saúde mental é compreendida e refletida em sua

definição, que vai além de uma simples ausência de doença ou enfermidade, podendo ser entendida como um estado completo de bem-estar físico, e mental. As doenças em sua grande parte são influenciadas por interações de fatores biológicos, psicossociais e sociais.

Os transtornos mentais e comportamentais decorrem da interação entre os contextos de trabalho e as dimensões física e psíquica dos trabalhadores. Os sofrimentos relacionados à saúde mental estão fortemente correlacionados a fatores como o desemprego, a perda de significado no trabalho, ausência de suporte social, experiências de fracasso, mudanças na posição hierárquica, ambientes que dificultam a comunicação espontânea, jornadas excessivas de trabalho, pressão por produtividade, entre outras situações que impactam diretamente o bem-estar dos trabalhadores. Os transtornos mentais e comportamentais devem ser tratados adequadamente, de modo a possibilitar que o colaborador mantenha sua produtividade (Guimarães e Grubitts, 2004).

De acordo com Birman (1992), e Lancetti e Amarante (2006), as relações mútuas podem ser entendidas como parte do sistema cultural em saúde e enfermidade. Ao tratar da saúde mental, observa-se uma ampla gama de definições que atravessam diversos campos do saber, como a medicina, psicologia, psicanálise, socioanálise, análise institucional, esquizoanálise, filosofia, antropologia, sociologia e história.

A saúde mental trata-se de um processo dinâmico que envolve a produção de sentidos frente às situações existenciais e à realidade social, esta, visa compreender o sujeito em sua singularidade, história de vida, e contexto sociocultural. Além disso, a saúde mental deve ser compreendida como a possibilidade do sujeito de produzir sentidos para sua existência, sendo capaz de elaborar o sofrimento de maneira subjetiva e simbólica (Birman, 1992).

Sob uma perspectiva psicossocial, a saúde mental é o resultado da interação entre os fatores individuais, relacionais e sociais. O sofrimento psíquico não pode ser dissociado das condições de vida do sujeito, sendo fundamental considerar aspectos como trabalho, moradia, relações familiares e rede de apoio no cuidado à saúde mental. Assim, ele é compreendido tanto pela capacidade subjetiva de elaborar emoções quanto pelo contexto sociocultural em que o indivíduo está inserido. Diante do crescente adoecimento psíquico nas organizações, torna-se essencial compreender a saúde mental não apenas como ausência de transtornos, mas como

uma construção complexa que envolve diversos determinantes sociais e emocionais (Bochiner, 2000).

Nesse sentido, Marras (2007, p. 215) afirma que:

A saúde mental no trabalho refere-se não apenas à ausência de transtornos, mas ao equilíbrio emocional e social do trabalhador diante das exigências organizacionais. A Psicologia Organizacional deve considerar os aspectos subjetivos do indivíduo, suas condições de trabalho, relações interpessoais e o significado que o trabalho assume em sua vida. Promover saúde mental nas organizações é criar ambientes em que o sujeito possa desenvolver-se integralmente, sem que suas potencialidades sejam sufocadas pela lógica produtivista e pela sobrecarga emocional.

No contexto organizacional, a saúde mental consiste em fator primordial no que diz respeito a sustentabilidade do ambiente de trabalho. A saúde mental no trabalho está relacionada ao bom senso entre as exigências da função, a estrutura organizacional, e aos recursos internos do indivíduo para esforçar-se com pressões e desafios (Limongi-França, 2010).

Dejours (1992), aponta que a saúde mental e a qualidade de vida no trabalho estão interligadas, sendo ambas componentes essenciais para a produtividade, bem-estar, e a qualidade de vida dos colaboradores. O sofrimento do trabalhador em relação a demanda da organização não é apenas a reação ao ambiente que ele está inserido, mas sim, o reflexo da condição do trabalho e como o sujeito se relaciona com as atividades, ou seja, o sentido e o significado que o trabalho tem para o trabalhador.

Neste sentido, é necessário promover a saúde mental no trabalho, criando um clima organizacional agradável na verdade justo, com lideranças preparadas, com incentivo ao autocuidado, e a valorização da subjetividade dos trabalhadores.

4 CONCLUSÃO

Em suma, observa-se que a Síndrome de Burnout (SB) é um fenômeno complexo e crescente que está relacionado a sobrecarga do trabalho, a falta de reconhecimento, e às contingências ambientais que mantêm os padrões de comportamento sob as ações do emocional e do físico. A prevenção e o esclarecimento sobre a SB são medidas fundamentais para preservar o bem-estar dos colaboradores, tais medidas são fundamentais para preservar o bem-estar e a

integridade do colaborador, garantindo uma atuação profissional mais produtiva e, acima de tudo, satisfatória para o trabalhador.

REFERÊNCIAS

ABREU, K. L.; STOLL, I.; RAMOS, L. S.; BAUMGARDT, R. A.; KRISTENSEN, C. H. Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional de psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 22, n. 2, jun, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932002000200004>. Acesso em 27 de setembro de 2025.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO - ANAMT. **Síndrome de Burnout: do entusiasmo ao esgotamento profissional**. São Paulo. SP: ANAMT, 2017. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/pdeortal/2017/12/15/sindrome-de-burnout-do-entusiasmo-ao-esgotamento-profissional/>. Acesso em: 5 de abril de 2025.

BBC NEWS BRASIL. **O Brasil enfrenta uma epidemia de 'burnout'?**. São Paulo. SP, 2024. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/cnk4p78q03vo>. Acesso em: 23 de setembro de 2025.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. A relação entre comportamento e contexto organizacional. **Revista de Psicologia Organizacional**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 210-225, set. 2002. Acesso em 11 de abril de 2025.

BIRMAN, Joel. **Saúde mental e psicologia**. Rio de Janeiro: Graal, 1992.

BOCHINER, Roger. **Saúde mental e sofrimento psíquico: um olhar psicossocial**. São Paulo: Hucitec, 2000.

BRITTO, Ilma A. Goulart de Souza. A análise funcional do comportamento em contextos sociais e físicos. **Revista Brasileira de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 95-105, abr. 2012. Acesso em 11 de abril de 2025.

CARDOSO, H. F.; BAPTISTA, M. N.; SOUSA, D. F. A.; JUNIOR, E. G. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 121-128, abri-jun, 2017.

CARLOTTO, M. R.; GOBBI, M. C. O impacto do ambiente de trabalho na saúde mental dos trabalhadores. **Revista de Psicologia Aplicada**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 130-145, jun. 2000. Acesso em 15 de abril de 2025.

CAVALCANTE, L. T. C.; OLIVEIRA, A. A. S. Métodos de Revisão Bibliográfica nos estudos científicos. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 26, n.1, p. 83-102, abr. 2020. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/psicologiaemrevista/article/view/12005>. Acesso em 27 de setembro de 2025.

CHIESA, Nélío. A aplicação da análise funcional em transtornos emocionais. **Revista Brasileira de Psicologia**, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 250-265, out. 1994. Acesso em: 24 de maio de 2025.

COSTA, J. S. **Psicologia da percepção e atenção: estudos e práticas**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora ABC, 2021.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5. ed. São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.

FREUDENBERGER, Herbet J. Staff Burn-out. **Journal of Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974. Disponível em: DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x. Acesso em 23 de setembro de 2025.

GUIMARÃES, L.; GRUBITS, S. **Série saúde mental e trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

LANCETTI, A.; AMARANTE, P. **Saúde mental e saúde coletiva**. In: CAMPOS, G. W. S.; MINAYO, M. C. S.; AKERMAN, M.; DRUMOND JÚNIOR, M.; CARVALHO, Y. M (orgs.). Tratado de saúde coletiva. v. 2. Rio de Janeiro: Hucitec; Fiocruz, 2006.

LEAL, A.; TERGOLINA, L. M.; MIRANDA, J. A. A. Gestão preventiva do meio ambiente do trabalho e a síndrome de burnout: reflexos no ambiente empresarial e na previdência social. **Revista Processus de Estudos de Gestão, Jurídicos e Financeiros**, v. 15, n. 49, 2024. Disponível em: <https://periodicos.processus.com.br/index.php/egjf/article/view/1289>. Acesso em 27 setembro de 2025.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Saúde organizacional: diagnóstico e promoção do bem-estar**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LOPES, J. S. A análise funcional e a interação ambiente-organismo. **Revista Brasileira de Psicologia**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 50-65, jan. 2008. Acesso em: 24 de maio de 2025.

MARRAS, Jean Pierre. **Administração de Recursos Humanos: do operacional ao estratégico**. 12. ed. São Paulo: Saraiva, 2007.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016. Disponível em: DOI: 10.1002/wps.20311. Acesso em: 24 de maio de 2025.

MASLACH, C.; SHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 397-422, 2001. Disponível em: DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.297. Acesso em: 23 de setembro de 2025.

MEYER, J. A influência do ambiente de trabalho na saúde mental dos colaboradores. **Revista Brasileira de Psicologia**, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 70-85, jul. 2003. Acesso em: 20 de junho de 2025.

NASCIMENTO, J. S. **Psicologia organizacional: estratégias para ambientes de trabalho seguros**. 2. ed. São Paulo: Editora ABC, 2021.

NETO, Jose Rosendo. **A Síndrome de Burnout: uma análise do esgotamento profissional**. 2022. 35 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade Pitágoras, Belo Horizonte, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Internacional de Doenças: CID-11**. 11. ed. Geneva: Organização Mundial da Saúde, 2019.

Disponível em: <https://www.who.int/classifications/icd/en/>. Acesso em: 11 de abril 2025.

PERNICIOTTI, P.; SERRANO JÚNIOR, C. V.; GUARITA, R. V.; MORALES, R. J.; ROMANO, B. W. O impacto do ambiente de trabalho na produtividade. **Revista Brasileira de Psicologia do Trabalho**, São Paulo, v. 22, n. 3, p. 110-120, jul. 2020. Acesso em: 22 de abril de 2025.

SILVA, José Antônio Ribeiro de Oliveira. A flexibilização da jornada de trabalho e seus reflexos na saúde do trabalhador. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, n. 42, p. 127-156, 2013. Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/handle/20.500.12178/103778>. Acesso em 25 de setembro de 2025.

SILVA, N.; TOLFO, S. R. Resenha do livro Estresse nas organizações de Trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências (José Carlos Zanelli *et al.* 2010). **Revista Psicologia Organizações e Trabalhos**, Florianópolis, v. 9, n. 1, 2009. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572009000100008. Acesso em 27 de setembro de 2025.

SILVEIRA, J. S.; MARTON, M. S. **Psicologia do comportamento: teoria e prática**. 2. ed. São Paulo: Editora ABC, 2001.

SKINNER, Burrhus Frederic. **Sobre o comportamento dos organismos: uma análise experimental**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora XYZ, 1970.

VIEIRA, Isabela. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 35, n. 122, dez. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0303-76572010000200009>. Acesso em 27 de setembro de 2025.

