

ADOCIMENTO NO TRABALHO: O PAPEL DA SÍNDROME DE BURNOUT NA SAÚDE MENTAL E NA PRODUTIVIDADE PROFISSIONAL

Maria Carolina Pinheiro Plinio¹
Daiane Ferreira Polizel²

1 – Discente da Graduação de Psicologia - Faculdades ASMEC - Ouro Fino – MG

2 - Docente do Curso de Psicologia e Orientadora - Faculdades ASMEC - Ouro Fino - MG

RESUMO

Este estudo tem como objetivo compreender a relação entre condições de trabalho estressantes, o desenvolvimento da síndrome de burnout e seus impactos na saúde mental e no desempenho profissional. Trata-se de uma pesquisa de natureza exploratória, com abordagem qualitativa, realizada por meio de revisão bibliográfica em bases de dados científicas, como Periódicos CAPES, SciELO e PePSIC. Os resultados indicam que o burnout configura-se como um fenômeno psicossocial diretamente relacionado às transformações contemporâneas do mundo do trabalho e às dinâmicas organizacionais que intensificam as demandas profissionais. Ambientes laborais caracterizados por sobrecarga de tarefas, pressão por resultados, falta de reconhecimento e baixo suporte institucional favorecem o desenvolvimento do estresse ocupacional crônico, podendo evoluir para a síndrome de burnout. Evidencia-se, ainda, que o burnout impacta negativamente a saúde mental, desencadeando sintomas como exaustão emocional, ansiedade e comprometimento do bem-estar, além de prejudicar o desempenho profissional, reduzindo a produtividade, o engajamento e o comprometimento organizacional. Conclui-se que a prevenção e o enfrentamento do burnout exigem estratégias integradas que envolvam tanto intervenções organizacionais quanto o suporte psicológico aos trabalhadores.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de Burnout; Estresse Ocupacional; Saúde Mental; Condições de Trabalho; Desempenho Profissional.

ABSTRACT

This study aims to understand the relationship between stressful working conditions, the development of burnout syndrome, and its impacts on mental health and professional performance. This is an exploratory bibliographic review with a qualitative approach, based on scientific publications retrieved from CAPES Periodicals, SciELO, and PePSIC databases. The results indicate that burnout is a psychosocial phenomenon directly associated with contemporary transformations in the world of work and organizational dynamics that intensify professional demands. Work environments characterized by excessive workload, pressure for results, lack of recognition, and low institutional support contribute to the development of chronic occupational stress, which may evolve into burnout syndrome. It is also observed that burnout negatively affects mental health, leading to symptoms such as emotional exhaustion, anxiety, and reduced well-being, as well as impairing professional performance by decreasing productivity, engagement, and organizational commitment. It is concluded that the prevention and management of burnout require integrated strategies involving both organizational interventions and psychological support for workers.

KEYWORDS: Burnout Syndrome; Occupational Stress; Mental Health; Work Conditions; Professional Performance.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as transformações estruturais do mundo do trabalho têm promovido mudanças profundas na organização das atividades produtivas, nas relações laborais e nas formas de gestão. A intensificação do ritmo de trabalho, o aumento das metas institucionais, a ampliação da competitividade e a incorporação de modelos gerenciais voltados à maximização de resultados passaram a compor o cotidiano de diversas categorias profissionais. Tais transformações, embora associadas ao avanço tecnológico e à modernização organizacional, também têm produzido impactos significativos sobre a saúde mental dos trabalhadores. Nesse cenário, a síndrome de burnout emerge como um fenômeno psicossocial de grande relevância, sendo compreendida como uma resposta ao estresse crônico relacionado ao trabalho, caracterizada pelo esgotamento emocional, pela despersonalização e pela redução da realização profissional (Brasil, 2026).

O conceito de burnout foi amplamente difundido a partir das contribuições de Maslach e colaboradores, sendo posteriormente aprofundado no contexto brasileiro por autores como Benevides-Pereira (2002) e Carlotto e Câmara (2008), que destacam a natureza multidimensional da síndrome e sua estreita relação com fatores organizacionais. Para Benevides-Pereira (2002), o burnout configura-se como um processo gradual de desgaste emocional e físico que compromete o vínculo do trabalhador com sua atividade profissional. Já Carlotto e Câmara (2008) enfatiza que a síndrome deve ser compreendida no interior das relações de trabalho, considerando a interação entre demandas organizacionais e recursos individuais.

Inicialmente associada às profissões de cuidado, como saúde e educação, a síndrome passou a ser reconhecida como uma condição que atravessa diferentes categorias profissionais. Pesquisas brasileiras indicam que o burnout está diretamente vinculado à sobrecarga laboral, à falta de reconhecimento, à ambiguidade de papéis e à baixa autonomia decisional.

Estudos empíricos publicados em periódicos nacionais evidenciam que o burnout compromete significativamente o comprometimento organizacional e o desempenho profissional. Falce et al. (2023) demonstram que níveis elevados de esgotamento estão associados à diminuição do engajamento e à fragilização do vínculo institucional. Além disso, Tamayo e Tróccoli (2002) apontam que ambientes de trabalho marcados por baixa percepção

de justiça organizacional e escasso suporte social tende a favorecer o desenvolvimento do esgotamento emocional. Esses achados reforçam que o burnout não se limita a um estado subjetivo de cansaço, mas constitui um fenômeno com impactos concretos sobre a produtividade e a qualidade das relações laborais.

As transformações contemporâneas nas formas de gestão intensificam tais fatores de risco. A cultura da alta performance, a avaliação contínua de resultados e a instabilidade profissional contribuem para a manutenção de níveis elevados de estresse ocupacional. Codo (1999), ao discutir a relação entre trabalho e sofrimento psíquico, destaca que o desgaste mental está diretamente relacionado às condições de organização do trabalho e à ausência de reconhecimento simbólico. Nesse sentido, o esgotamento não surge de forma isolada, mas como expressão de contextos laborais que fragilizam o sentido atribuído ao trabalho.

Além dos impactos organizacionais, a síndrome de burnout apresenta repercussões significativas na saúde mental. Estudos indicam associação entre burnout, sintomas depressivos, ansiedade, distúrbios do sono e alterações cognitivas (Benevides-Pereira, 2002). A persistência dessas manifestações pode levar a afastamentos prolongados e prejuízos à qualidade de vida, evidenciando a interface entre saúde ocupacional e saúde mental. Silva, Souza e Oliveira (2025) ressaltam que o aumento de afastamentos relacionados a transtornos mentais tem mobilizado setores de Recursos Humanos a repensarem estratégias de prevenção e gestão do adoecimento no trabalho.

A atuação do psicólogo organizacional, nesse contexto, torna-se fundamental. Cassiano, Do Rosário e Cassiano (2022) defendem que intervenções eficazes devem contemplar não apenas o acompanhamento individual do trabalhador, mas também a análise crítica das práticas institucionais que favorecem o desgaste emocional. A promoção de espaços de escuta, o fortalecimento do suporte social e a revisão das cargas de trabalho configuram estratégias relevantes na prevenção do burnout.

Diante desse panorama, problematiza-se: como a síndrome de burnout afeta a saúde mental e o desempenho profissional de indivíduos expostos a condições de trabalho estressantes? Ao articular contribuições teóricas e evidências empíricas, este estudo busca compreender de que maneira o esgotamento ocupacional repercute simultaneamente na dimensão subjetiva do trabalhador e em sua atuação profissional. A relevância da pesquisa fundamenta-se na necessidade de ampliar o debate sobre os impactos psicossociais do burnout

no contexto brasileiro, considerando tanto os determinantes organizacionais quanto os efeitos sobre a saúde mental e o desempenho ocupacional.

Diante desse panorama, torna-se relevante compreender de que maneira as condições contemporâneas de trabalho podem favorecer processos de desgaste psicológico nos trabalhadores. Assim, este estudo parte do seguinte problema de pesquisa: como as condições de trabalho estressantes contribuem para o desenvolvimento da síndrome de burnout e quais são seus impactos na saúde mental e no desempenho profissional? A investigação dessa questão permite analisar o fenômeno do burnout a partir de uma perspectiva processual, considerando tanto os fatores organizacionais que favorecem o surgimento do esgotamento ocupacional quanto suas repercussões na saúde psíquica e na atuação profissional dos indivíduos. Desse modo, a pesquisa busca articular contribuições teóricas da Psicologia Organizacional e da Saúde do Trabalhador, com o objetivo de compreender a relação entre condições laborais estressantes, desenvolvimento do burnout e seus efeitos sobre o bem-estar psicológico e o desempenho no contexto de trabalho.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A síndrome de burnout tem sido amplamente discutida no campo da Psicologia Organizacional e da Saúde do Trabalhador como um fenômeno psicossocial resultante da interação entre condições estruturais de trabalho e processos subjetivos de enfrentamento. Diferentemente de uma compreensão restrita ao estresse individual, o burnout configura-se como expressão de um desequilíbrio prolongado entre exigências ocupacionais e recursos disponíveis para lidar com tais demandas. Nesse sentido, sua análise exige considerar simultaneamente aspectos organizacionais, cognitivos e emocionais envolvidos na experiência laboral contemporânea.

Tradicionalmente, o burnout é descrito a partir de três dimensões inter-relacionadas: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. A exaustão emocional corresponde ao sentimento de esgotamento físico e psíquico decorrente da sobrecarga constante; a despersonalização manifesta-se por meio de atitudes de distanciamento e indiferença frente às atividades e às pessoas no ambiente de trabalho; e a baixa realização profissional refere-se à percepção de ineficácia e insatisfação com o próprio desempenho. Embora essas dimensões estejam consolidadas na literatura, estudos desenvolvidos no contexto

nacional evidenciam que tais manifestações não podem ser compreendidas isoladamente do ambiente organizacional no qual o trabalhador está inserido.

Tamayo e Tróccoli (2002) demonstram que a percepção de suporte organizacional exerce influência significativa sobre os níveis de exaustão emocional. Trabalhadores que percebem menor apoio institucional tendem a apresentar maior desgaste psíquico, o que indica que o burnout não decorre apenas da intensidade das demandas, mas da forma como estas são mediadas pelo contexto organizacional. Assim, a ausência de reconhecimento, a ambiguidade de papéis e a rigidez hierárquica configuram fatores que intensificam o sofrimento e comprometem a saúde mental.

Essa relação entre desgaste emocional e contexto institucional também é evidenciada por Falce et al. (2023), ao apontarem que níveis elevados de burnout estão associados à diminuição do comprometimento organizacional. O esgotamento impacta diretamente o vínculo com a instituição, reduzindo o engajamento, a motivação e a permanência no trabalho. Dessa maneira, a síndrome produz efeitos que ultrapassam a esfera subjetiva, repercutindo na produtividade, na qualidade das atividades desempenhadas e na dinâmica organizacional como um todo.

No âmbito da gestão de pessoas, o aumento de afastamentos relacionados a transtornos mentais tem mobilizado discussões sobre a responsabilidade institucional na promoção de ambientes mais saudáveis. Silva, Souza e Oliveira (2025) destacam que o setor de Recursos Humanos deve atuar não apenas de forma reativa, mas preventiva, por meio da identificação de riscos psicossociais e da implementação de políticas de cuidado. Essa perspectiva reforça que a prevenção do burnout depende de intervenções estruturais e de mudanças nas práticas organizacionais.

Entretanto, além das transformações institucionais, o enfrentamento do burnout envolve a compreensão dos processos cognitivos que contribuem para a manutenção do sofrimento. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta contribuições relevantes ao propor que emoções e comportamentos são influenciados pelas interpretações que o indivíduo faz das situações vivenciadas. Conforme Beck (2013), pensamentos automáticos negativos, crenças de perfeccionismo rígido e interpretações distorcidas sobre desempenho e fracasso podem intensificar sentimentos de inadequação e esgotamento.

Aplicada ao contexto do burnout, a TCC busca identificar e reestruturar padrões cognitivos disfuncionais que mantêm o ciclo de desgaste emocional. Técnicas como

reestruturação cognitiva, treinamento em resolução de problemas e desenvolvimento de habilidades de enfrentamento contribuem para o fortalecimento da percepção de autoeficácia e para a redução da ruminação relacionada ao trabalho. Carlotto e Câmara (2008), ao analisarem a produção científica nacional sobre burnout, destacam a importância de intervenções estruturadas na prevenção e no manejo da síndrome, reforçando a necessidade de abordagens que integrem dimensões individuais e organizacionais.

Dessa forma, a compreensão do burnout como fenômeno multidimensional permite responder à questão que orienta este estudo, ao evidenciar que o esgotamento ocupacional repercute simultaneamente na saúde mental e no desempenho profissional. A exaustão emocional compromete a estabilidade psíquica, favorecendo sintomas de ansiedade, irritabilidade e desmotivação, enquanto a redução da realização profissional impacta diretamente o engajamento e a produtividade. A articulação entre condições organizacionais adversas e interpretações cognitivas disfuncionais sustenta a necessidade de intervenções integradas, que contemplem tanto mudanças estruturais no ambiente de trabalho quanto estratégias psicoterapêuticas voltadas ao fortalecimento emocional do trabalhador. Essa perspectiva integrada oferece base para a análise dos impactos do esgotamento na saúde mental e na atuação profissional, bem como para a reflexão sobre estratégias preventivas e interventivas no contexto organizacional contemporâneo.

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza exploratória, com abordagem qualitativa. A revisão bibliográfica consiste na análise e discussão de produções científicas já publicadas sobre determinado tema, permitindo a construção de um panorama teórico acerca do fenômeno investigado. Esse tipo de pesquisa possibilita compreender conceitos, identificar abordagens teóricas e analisar contribuições da literatura para a compreensão do problema de pesquisa.

O caráter exploratório da pesquisa justifica-se pelo objetivo de ampliar a compreensão acerca da relação entre condições de trabalho estressantes, desenvolvimento da síndrome de burnout e seus impactos na saúde mental e no desempenho profissional, buscando identificar como a literatura científica tem discutido esse fenômeno no campo da Psicologia e das ciências da saúde.

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas, com o objetivo de localizar produções acadêmicas relevantes sobre o tema. As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados: Portal de Periódicos da CAPES, SciELO e PePSIC. A partir das estratégias de busca utilizadas nessas plataformas, foram encontrados 17 resultados no Portal de Periódicos da CAPES, 560 resultados na base SciELO e 690 resultados na base PePSIC.

Após o levantamento inicial, foi realizada uma leitura exploratória dos títulos e resumos dos materiais encontrados, a fim de verificar sua relevância para o tema da pesquisa. Posteriormente, foram selecionados 20 trabalhos para leitura integral, considerando critérios como pertinência temática, relação com o problema de pesquisa e contribuição teórica para a compreensão da síndrome de burnout e seus impactos no contexto do trabalho.

Dentre os materiais analisados, cinco artigos foram selecionados para compor a base teórica principal do estudo, por apresentarem maior proximidade com os objetivos da pesquisa e abordarem de forma mais direta a relação entre condições de trabalho estressantes, síndrome de burnout, saúde mental e desempenho profissional. Outros materiais poderão ser incorporados ao longo do desenvolvimento do trabalho, caso contribuam para aprofundar a discussão teórica.

A análise dos dados foi realizada por meio de análise qualitativa da literatura, buscando identificar conceitos centrais, relações entre variáveis e contribuições teóricas relevantes para a compreensão do fenômeno investigado. Os conteúdos encontrados foram organizados e discutidos à luz do referencial teórico apresentado, permitindo estabelecer relações entre as diferentes perspectivas presentes na literatura científica.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1. O contexto do estresse no ambiente de trabalho

As transformações ocorridas no mundo do trabalho nas últimas décadas têm produzido mudanças significativas nas formas de organização laboral, nas exigências de produtividade e nas relações entre trabalhadores e instituições. O avanço das tecnologias, a intensificação da competitividade no mercado e a constante busca por resultados imediatos contribuem para a ampliação das demandas profissionais e para o aumento das pressões vivenciadas pelos trabalhadores. Nesse cenário, o ambiente organizacional passa a apresentar múltiplos fatores de estresse que podem comprometer o equilíbrio psicológico dos indivíduos.

O estresse ocupacional pode ser compreendido como uma resposta do organismo frente a demandas profissionais que ultrapassam os recursos disponíveis do trabalhador para lidar com determinadas situações. Quando essas demandas se tornam frequentes e prolongadas, o indivíduo passa a experimentar um estado de tensão constante, caracterizado por desgaste emocional, sobrecarga cognitiva e dificuldades de adaptação às exigências do trabalho. De acordo com Tamayo e Tróccoli (2002), o estresse no contexto organizacional está frequentemente relacionado à percepção de suporte institucional, à qualidade das relações interpessoais e às estratégias de enfrentamento utilizadas pelos trabalhadores diante das adversidades laborais.

Nesse sentido, fatores como excesso de tarefas, pressão por metas, jornadas prolongadas, falta de reconhecimento profissional e relações hierárquicas rígidas são frequentemente apontados na literatura como elementos que contribuem para o desenvolvimento de processos de desgaste psicológico. Esses fatores, quando presentes de forma contínua, tendem a gerar um ambiente de trabalho marcado por tensões constantes, no qual o trabalhador precisa lidar simultaneamente com múltiplas exigências e responsabilidades.

A literatura também destaca que o estresse ocupacional não se manifesta apenas como um fenômeno individual, mas está diretamente relacionado à estrutura organizacional e às condições de trabalho oferecidas pelas instituições. Ambientes laborais caracterizados por baixa autonomia, comunicação inadequada, ausência de apoio institucional e falta de reconhecimento profissional tendem a favorecer o surgimento de processos de adoecimento psicológico entre os trabalhadores.

Além disso, a intensificação do ritmo de trabalho e a crescente valorização da produtividade contínua contribuem para a ampliação das demandas emocionais e cognitivas enfrentadas pelos profissionais. Nesse contexto, o trabalhador muitas vezes precisa lidar com múltiplas responsabilidades simultaneamente, o que pode gerar sentimentos de sobrecarga e incapacidade de atender às expectativas institucionais.

Quando o estresse ocupacional se mantém por longos períodos, ele pode evoluir para quadros mais complexos de desgaste psicológico, como a síndrome de burnout. Assim, compreender as condições de trabalho e os fatores estressores presentes no ambiente organizacional torna-se fundamental para analisar o processo de desenvolvimento dessa síndrome e seus impactos na saúde mental e no desempenho profissional dos trabalhadores.

4. 2. O desenvolvimento da síndrome de burnout

A síndrome de burnout tem sido amplamente investigada na literatura científica como um fenômeno associado às transformações contemporâneas do mundo do trabalho e às condições organizacionais que intensificam o estresse ocupacional. O termo burnout foi introduzido na década de 1970 pelo psicólogo Herbert Freudenberger, que descreveu o fenômeno ao observar sinais de esgotamento físico e emocional em profissionais que atuavam em serviços de assistência e saúde. O autor identificou que a exposição prolongada a demandas ocupacionais intensas poderia resultar em fadiga extrema, perda de motivação e redução do envolvimento com o trabalho (Freudenberger, 1974 apud Benevides-Pereira, 2002).

Com o avanço das pesquisas, o burnout passou a ser compreendido de forma mais ampla dentro da psicologia organizacional e da saúde do trabalhador. A literatura aponta que o desenvolvimento da síndrome está diretamente relacionado à exposição contínua a situações de estresse ocupacional crônico. Diferentemente do estresse pontual, que pode ser momentâneo e até adaptativo, o estresse prolongado tende a provocar desgaste progressivo nos recursos emocionais e cognitivos do trabalhador, favorecendo o surgimento de processos de adoecimento relacionados ao trabalho.

Nesse contexto, a síndrome de burnout passou a ser compreendida a partir de três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. A exaustão emocional refere-se ao sentimento de esgotamento psicológico diante das exigências do trabalho, no qual o indivíduo percebe que seus recursos emocionais estão comprometidos. A despersonalização manifesta-se por meio de atitudes de distanciamento, indiferença ou frieza nas relações profissionais, funcionando muitas vezes como um mecanismo defensivo diante da sobrecarga emocional. Já a redução da realização profissional está associada à percepção de baixa eficácia no trabalho, acompanhada por sentimentos de incompetência e frustração em relação ao próprio desempenho (Carlotto; Câmara, 2008).

Estudos desenvolvidos no contexto brasileiro destacam que o desenvolvimento da síndrome está fortemente relacionado às condições organizacionais e à forma como o trabalho é estruturado nas instituições. Ambientes laborais caracterizados por sobrecarga de tarefas, pressão constante por produtividade, falta de reconhecimento profissional, jornadas extensas e relações hierárquicas rígidas tendem a aumentar significativamente o risco de esgotamento ocupacional. Esses fatores contribuem para a intensificação do estresse no trabalho, criando um cenário favorável ao surgimento do burnout (Benevides-Pereira, 2002).

Além disso, pesquisas indicam que a percepção de suporte organizacional desempenha papel importante na forma como os trabalhadores lidam com as demandas profissionais. Quando o ambiente de trabalho oferece apoio institucional, reconhecimento e condições adequadas para o exercício das atividades, os níveis de estresse tendem a ser menores. Por outro lado, contextos organizacionais marcados por baixa autonomia, escasso apoio institucional e elevada pressão por resultados podem contribuir para o aumento da exaustão emocional e do desgaste psicológico (Tamayo; Tróccoli, 2002).

Outro aspecto relevante na compreensão do burnout refere-se ao seu caráter progressivo. A síndrome geralmente não surge de forma repentina, mas se desenvolve ao longo do tempo, a partir da exposição contínua a situações de estresse ocupacional. Inicialmente, o trabalhador pode apresentar sinais de cansaço persistente, irritabilidade e dificuldades de concentração. Com o prolongamento dessas condições, podem surgir sentimentos de desmotivação, distanciamento emocional em relação ao trabalho e redução da satisfação profissional (Brasil, 2026).

Nesse sentido, o burnout pode ser compreendido como resultado de um processo de desgaste gradual que envolve fatores individuais, organizacionais e sociais. A interação entre condições de trabalho estressantes e a forma como o trabalhador vivencia essas demandas contribui para o desenvolvimento do esgotamento ocupacional. Dessa forma, a síndrome não deve ser interpretada apenas como uma dificuldade individual de adaptação ao trabalho, mas como um fenômeno que reflete as condições estruturais e organizacionais presentes no ambiente laboral contemporâneo.

Assim, compreender o desenvolvimento do burnout exige considerar não apenas os aspectos subjetivos do trabalhador, mas também as características do contexto organizacional em que ele está inserido. Essa perspectiva permite reconhecer que o adoecimento relacionado ao trabalho envolve múltiplos fatores e que a prevenção da síndrome depende tanto de estratégias individuais de enfrentamento quanto de mudanças nas práticas organizacionais e nas condições de trabalho.

4. 3. Impactos do burnout na saúde mental

Os efeitos da síndrome de burnout sobre a saúde mental têm sido amplamente discutidos na literatura científica. O desgaste emocional intenso característico da síndrome pode

desencadear uma série de sintomas psicológicos e físicos que comprometem significativamente o bem-estar do trabalhador.

Entre os principais sintomas associados ao burnout destacam-se sentimentos persistentes de exaustão, irritabilidade, ansiedade, dificuldades de concentração e alterações do sono. Esses sintomas podem evoluir para quadros mais graves de sofrimento psicológico, incluindo transtornos depressivos e ansiedade generalizada (Brasil, 2026).

Segundo Benevides-Pereira (2002), o burnout representa um processo de deterioração progressiva da saúde mental do trabalhador, no qual o indivíduo passa a experimentar um estado constante de desgaste emocional e perda de energia psicológica. Esse processo compromete não apenas o desempenho profissional, mas também as relações interpessoais e a qualidade de vida do indivíduo.

Além dos sintomas emocionais, o burnout também pode produzir manifestações físicas, como dores musculares, fadiga crônica, cefaleias frequentes e alterações no sistema imunológico. Essas manifestações evidenciam que o desgaste psicológico associado ao trabalho pode repercutir diretamente na saúde física do trabalhador (Benevides-Pereira, 2002).

Outro aspecto relevante refere-se ao impacto do burnout na vida pessoal dos indivíduos. Trabalhadores que desenvolvem a síndrome frequentemente apresentam dificuldades em manter relações sociais e familiares saudáveis, uma vez que o esgotamento emocional interfere na capacidade de interação e no envolvimento com atividades fora do ambiente profissional. Assim, o burnout não deve ser compreendido apenas como um problema relacionado ao desempenho profissional, mas como um fenômeno que afeta de forma ampla o funcionamento psicológico e social do indivíduo.

4. 4. Consequências do burnout no desempenho profissional

Além dos impactos na saúde mental, a síndrome de burnout também apresenta repercussões significativas no desempenho profissional dos trabalhadores. O esgotamento emocional e a perda de motivação associados à síndrome podem comprometer a capacidade do indivíduo de realizar suas atividades de maneira eficiente.

Entre as principais consequências do burnout no contexto organizacional destacam-se a redução da produtividade, o aumento de erros no trabalho, a diminuição do comprometimento institucional e o aumento das taxas de absenteísmo e afastamentos por motivos de saúde.

Segundo Silva, Souza e Oliveira (2025) e Carlotto e Câmara (2008), trabalhadores com altos níveis de burnout tendem a apresentar menor envolvimento com suas atividades profissionais, demonstrando redução no nível de engajamento e interesse pelo trabalho. Esse processo pode gerar impactos significativos no funcionamento das organizações, especialmente em contextos que dependem diretamente do desempenho humano.

Além disso, o burnout pode contribuir para o aumento da rotatividade de funcionários nas organizações. Trabalhadores que vivenciam níveis elevados de desgaste psicológico frequentemente buscam afastar-se do ambiente de trabalho ou procurar novas oportunidades profissionais como forma de reduzir o sofrimento associado às atividades laborais (Benevides-Pereira, 2002).

Outro aspecto importante refere-se à qualidade das relações interpessoais no ambiente organizacional. A despersonalização, uma das dimensões do burnout, pode levar os trabalhadores a desenvolver atitudes de distanciamento emocional em relação a colegas, clientes ou usuários dos serviços prestados. Esse distanciamento pode prejudicar a comunicação, o trabalho em equipe e o clima organizacional.

Dessa forma, o burnout não afeta apenas o indivíduo, mas também a dinâmica organizacional, podendo gerar impactos negativos tanto para os trabalhadores quanto para as instituições.

4. 5. Relação entre condições de trabalho, burnout e saúde mental

A análise da literatura evidencia que a síndrome de burnout não pode ser compreendida de maneira isolada, sendo necessário considerar o conjunto de fatores que compõem o contexto organizacional no qual o trabalhador está inserido. Nesse sentido, as condições de trabalho desempenham papel fundamental no processo de desenvolvimento da síndrome.

Ambientes laborais caracterizados por elevada pressão por resultados, excesso de demandas, falta de autonomia e ausência de suporte institucional tendem a favorecer o surgimento de processos de estresse ocupacional crônico. Quando esse estresse se mantém por longos períodos, ele pode evoluir para quadros de desgaste psicológico mais severos, como o burnout.

Assim, observa-se uma sequência de eventos que pode ser representada da seguinte forma: inicialmente, o trabalhador é exposto a condições de trabalho estressantes; em seguida, ocorre o desenvolvimento de estresse ocupacional crônico; posteriormente, esse estresse

prolongado pode resultar em desgaste emocional intenso; e, por fim, esse processo pode culminar no desenvolvimento da síndrome de burnout.

Uma vez instalada, a síndrome tende a produzir impactos significativos na saúde mental e no desempenho profissional dos indivíduos. O esgotamento emocional compromete a capacidade de lidar com as demandas do trabalho, enquanto a despersonalização prejudica as relações interpessoais no ambiente organizacional. Já a redução da realização profissional contribui para sentimentos de insatisfação e frustração em relação à carreira.

Diante desse cenário, a literatura destaca a importância de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental no trabalho. Programas de prevenção do estresse ocupacional, políticas de valorização profissional, melhoria das condições de trabalho e fortalecimento das relações interpessoais nas organizações são algumas das medidas que podem contribuir para a redução do risco de desenvolvimento da síndrome de burnout.

Além disso, a atuação de profissionais da psicologia organizacional pode desempenhar papel fundamental na identificação de fatores de risco e na implementação de intervenções voltadas à promoção do bem-estar no ambiente de trabalho. Assim, compreender a relação entre condições de trabalho, burnout e saúde mental torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção, contribuindo para a construção de ambientes organizacionais mais saudáveis e sustentáveis.

5. CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo compreender a relação entre condições de trabalho estressantes, o desenvolvimento da síndrome de burnout e seus impactos na saúde mental e no desempenho profissional dos trabalhadores. A partir da análise da literatura científica disponível nas bases Scielo, Pepsic e Periódicos da CAPES, foi possível identificar que o burnout constitui um fenômeno psicossocial diretamente relacionado às transformações contemporâneas do mundo do trabalho e às dinâmicas organizacionais que intensificam as demandas profissionais.

Os estudos analisados indicam que ambientes de trabalho caracterizados por elevada pressão por resultados, sobrecarga de tarefas, ausência de reconhecimento profissional e escassez de suporte institucional favorecem o desenvolvimento do estresse ocupacional crônico. Quando essas condições se mantêm por longos períodos, podem desencadear um

processo gradual de desgaste emocional e psicológico, culminando no surgimento da síndrome de burnout. Dessa forma, compreende-se que o burnout não deve ser interpretado apenas como um problema individual, mas como um fenômeno que envolve fatores organizacionais, estruturais e subjetivos presentes no contexto laboral.

Além disso, a literatura evidencia que os impactos da síndrome ultrapassam o sofrimento psíquico individual, afetando também o desempenho profissional e o funcionamento das organizações. Trabalhadores que apresentam sinais de esgotamento tendem a experimentar dificuldades de concentração, redução do engajamento profissional, queda na produtividade e maior propensão ao afastamento laboral. Nesse sentido, o burnout configura-se como um importante problema de saúde mental no contexto do trabalho, com repercussões tanto para os indivíduos quanto para as instituições.

Outro aspecto relevante identificado ao longo do estudo refere-se à importância de estratégias de prevenção e intervenção voltadas à promoção da saúde mental no ambiente organizacional. A atuação de profissionais da psicologia organizacional, bem como a implementação de políticas institucionais que valorizem o bem-estar dos trabalhadores, pode contribuir significativamente para a redução de fatores de risco associados ao estresse ocupacional. Iniciativas como programas de apoio psicológico, melhoria das condições de trabalho, fortalecimento do suporte organizacional e incentivo a práticas de gestão mais humanizadas são apontadas na literatura como medidas importantes para minimizar o desenvolvimento do burnout.

Entretanto, é importante destacar que esta pesquisa apresenta algumas limitações. Por tratar-se de uma revisão bibliográfica de caráter exploratório, os resultados apresentados baseiam-se na análise de estudos já publicados, não envolvendo coleta direta de dados empíricos com trabalhadores ou organizações. Dessa forma, as conclusões refletem a interpretação das evidências disponíveis na literatura, podendo não abranger todas as variáveis envolvidas no fenômeno analisado.

Diante disso, sugere-se que pesquisas futuras ampliem a investigação sobre o tema por meio de estudos empíricos que analisem, de forma direta, a relação entre condições de trabalho, desenvolvimento do burnout e impactos na saúde mental e no desempenho profissional. Além disso, novas pesquisas podem explorar estratégias de intervenção e prevenção no contexto organizacional, contribuindo para o desenvolvimento de práticas institucionais mais eficazes na promoção da saúde mental no trabalho.

Por fim, conclui-se que compreender a síndrome de burnout exige uma abordagem integrada que considere simultaneamente os fatores organizacionais, as condições de trabalho e os aspectos subjetivos envolvidos na experiência laboral. A reflexão sobre essas dimensões torna-se fundamental para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, capazes de promover não apenas a produtividade, mas também o bem-estar e a qualidade de vida dos trabalhadores.

6. REFERÊNCIAS

BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Síndrome de burnout*. Brasília, 2026. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout> . Acesso em: 8 fev. 2026.

SILVA, Andrieli Calciragli; SOUZA, Natalia Mendes; OLIVEIRA, Mara Janaina Gomes. Desvendando o burnout no ambiente de trabalho: o papel vital do RH na gestão dos afastamentos dos colaboradores. *Revista Interface Tecnológica, Taquaritinga*, v. 21, n. 1, p. 459–470, 2025. Disponível em: <https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/article/view/1950> . Acesso em: 8 fev. 2026.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção científica sobre a síndrome de burnout no Brasil. *Psico, Porto Alegre*, v. 39, n. 2, p. 152-158, 2008. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/1461> . Acesso em: 27 fev. 2026.

CODO, Wanderley. *Educação: carinho e trabalho*. Petrópolis: Vozes, 1999.

CASSIANO, M. Érika da Silva Cunha; DO ROSÁRIO, N.; CASSIANO, G. Análise histórico-literária da atuação do psicólogo no âmbito organizacional e sua influência na prevenção à síndrome de burnout. *Revista Formadores, Campo Grande*, v. 15, n. 2, 2022. Disponível em: <https://adventista.emnuvens.com.br/formadores/article/view/1540> . Acesso em: 25 fev. 2026.

FALCE, Jefferson Lopes La; SANTOS, Camila Bretas; DE MUYLDER, Cristiana Fernandes; VERWAAL, Ernst; GUIMARÃES, Ludmila de Vasconcelos Machado. Influência do burnout no comprometimento organizacional em profissionais de saúde. *RAE – Revista de Administração de Empresas, São Paulo*, v. 63, n. 3, p. 1-19, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/8hMPfqb4DTLMWHy3Ksjph9n/?lang=pt> . Acesso em: 8 fev. 2026.

TAMAYO, Mauricio Robayo; TRÓCCOLI, Bartholomeu Tôres. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. *Estudos de Psicologia (Natal), Natal*, v. 7, n. 1, p. 37-46, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/JZYHqLfbXyfxWg3vTHQBk6x/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 27 fev. 2026.