

Burnout profissional: esgotamento emocional, fatores organizacionais e impactos na saúde mental contemporânea

Professional burnout: emotional exhaustion, organizational factors and impacts on contemporary mental health

Marcos Paulo da Silva Aguiar¹
Rosana Miranda de Carvalho²
Flávia Saletti Grecco Dotoli³
Gustavo Cesar Gandolfi⁴

Resumo

O burnout profissional configura-se como uma das principais manifestações de sofrimento psíquico relacionadas ao trabalho na contemporaneidade, caracterizando-se por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Trata-se de um fenômeno complexo, diretamente associado às transformações nas formas de organização do trabalho, à intensificação das demandas e à precarização das relações laborais. O presente artigo tem como objetivo analisar o burnout profissional, considerando seus fatores determinantes, seus impactos na saúde mental e os desafios relacionados à prevenção e intervenção. Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura, de abordagem qualitativa, fundamentada em produções científicas nacionais e internacionais relevantes. Os resultados evidenciam que o burnout está associado a fatores organizacionais, individuais e sociais, incluindo sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento, pressão por desempenho e dificuldades de regulação emocional. Observa-se ainda que seus impactos vão além do indivíduo, afetando o desempenho profissional, as relações interpessoais e as instituições. Destacam-se desafios relacionados ao reconhecimento precoce do problema e à implementação de estratégias eficazes de prevenção. Conclui-se que o enfrentamento do burnout exige uma abordagem integrada, envolvendo intervenções clínicas, mudanças organizacionais e políticas voltadas à promoção da saúde mental no trabalho.

Palavras-chave: Burnout; Saúde mental; Trabalho; Estresse ocupacional; Psicologia organizacional.

¹ Especialista em Neurociências e Comportamento pela Faculdade Metropolitana (FAMEESP). Graduado em Psicologia pelo Centro Universitário Salesiano de São Paulo (UNISAL). Psicólogo e professor universitário. Cachoeira Paulista/SP, Brasil. E-mail: markosfeno@gmail.com

² Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo Centro Universitário Salesiano (UNISAL). Graduada em Psicologia pela Universidade de Taubaté (UNITAU). Psicóloga e professora universitária. Cachoeira Paulista/SP, Brasil. E-mail: rosanacarmi@gmail.com

³ Mestre em Educação Sexual pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP). Graduada em Psicologia pela Universidade Paulista (UNIP). Psicóloga e professora universitária. Araraquara/SP, Brasil. E-mail: fgdotoli@yahoo.com.br

⁴ Mestre em Psicologia da Educação pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP). Graduado em Psicologia pela Universidade de Araraquara (UNIARA) e em Direito pelas Faculdades Integradas de Jaú. Psicólogo, advogado e professor universitário. Araraquara/SP, Brasil. E-mail: gugandolfi@gmail.com

Abstract

Professional burnout is one of the main manifestations of psychological distress related to work in contemporary society, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced professional accomplishment. It is a complex phenomenon directly associated with transformations in work organization, increased demands, and precarious labor relations. This article aims to analyze professional burnout, considering its determinants, impacts on mental health, and challenges related to prevention and intervention. This is a qualitative literature review based on relevant national and international scientific publications. The findings indicate that burnout is associated with organizational, individual, and social factors, including work overload, lack of recognition, performance pressure, and difficulties in emotional regulation. It is also observed that its impacts extend beyond the individual, affecting professional performance, interpersonal relationships, and institutions. Challenges related to early recognition and the implementation of effective prevention strategies are highlighted. It is concluded that addressing burnout requires an integrated approach involving clinical interventions, organizational changes, and policies aimed at promoting mental health in the workplace.

Keywords: Burnout; Mental health; Work; Occupational stress; Organizational psychology.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o trabalho tem assumido um papel cada vez mais central na vida dos indivíduos, não apenas como meio de subsistência, mas também como fonte de identidade, reconhecimento social e realização pessoal. No entanto, paralelamente a essa centralidade, observa-se um aumento significativo dos quadros de sofrimento psíquico relacionados ao ambiente laboral, entre os quais o burnout profissional se destaca como um dos mais relevantes no cenário contemporâneo.

O burnout foi inicialmente descrito por Herbert Freudenberger na década de 1970, sendo posteriormente aprofundado por Christina Maslach, que o definiu como uma síndrome caracterizada por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Essa concepção tornou-se referência na literatura científica, orientando estudos e intervenções ao longo das últimas décadas.

No contexto atual, marcado por intensificação das exigências profissionais, flexibilização das relações de trabalho e crescente competitividade, o burnout assume novas configurações, tornando-se um fenômeno ainda mais complexo.

A sobrecarga de tarefas, a pressão por resultados e a dificuldade de equilíbrio entre vida pessoal e profissional têm contribuído para o aumento dos níveis de estresse e exaustão entre trabalhadores de diferentes áreas.

Segundo o Ministério da Saúde (2022), os transtornos mentais relacionados ao trabalho estão entre as principais causas de afastamento laboral no Brasil, evidenciando a gravidade do problema e seus impactos tanto individuais quanto sociais. Nesse cenário, o

burnout não deve ser compreendido apenas como um problema individual, mas como um fenômeno que reflete as condições estruturais e organizacionais do trabalho contemporâneo.

A relevância do tema também se evidencia no reconhecimento recente do burnout como fenômeno ocupacional pela Organização Mundial da Saúde, que o incluiu na Classificação Internacional de Doenças (CID-11). Esse reconhecimento reforça a necessidade de aprofundar a compreensão sobre suas causas, manifestações e formas de intervenção.

Diante desse cenário, emerge o seguinte problema de pesquisa: quais são os principais fatores associados ao burnout profissional e quais seus impactos na saúde mental no contexto contemporâneo?

Parte-se da hipótese de que o burnout resulta da interação entre fatores organizacionais, individuais e socioculturais, sendo intensificado pelas condições de trabalho contemporâneas, caracterizadas por alta exigência, instabilidade e pressão por desempenho.

A relevância científica deste estudo está na necessidade de aprofundar a compreensão sobre o burnout, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção. No âmbito social, justifica-se pela importância de promover ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis. No âmbito institucional, especialmente no contexto acadêmico, discutir o burnout torna-se essencial, considerando as exigências impostas aos profissionais da educação e da pesquisa.

Dessa forma, o objetivo geral deste artigo é analisar o burnout profissional, considerando seus fatores determinantes, seus impactos na saúde mental e os desafios relacionados ao seu enfrentamento. Como objetivos específicos, busca-se compreender os fundamentos teóricos do burnout; analisar os fatores organizacionais e individuais associados ao seu desenvolvimento, bem como discutir estratégias de prevenção e intervenção.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Fundamentos teóricos do Burnout e sua caracterização clínica

O burnout profissional configura-se como um fenômeno complexo, situado na intersecção entre saúde mental, organização do trabalho e subjetividade. Sua compreensão exige uma abordagem multidimensional, que articule elementos clínicos, psicológicos e sociológicos, evitando reduções simplistas que o interpretem apenas como fragilidade individual. Nesse sentido, o burnout deve ser compreendido como uma resposta ao contexto

laboral, especialmente quando este se apresenta como fonte contínua de exigência, pressão e desgaste emocional.

A definição clássica do burnout foi consolidada por Christina Maslach, que o caracteriza a partir de três dimensões fundamentais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. A exaustão emocional refere-se ao esgotamento dos recursos afetivos do indivíduo; a despersonalização envolve uma postura de distanciamento e indiferença em relação ao trabalho e às pessoas; e a baixa realização profissional diz respeito à percepção de ineficácia e insatisfação com o próprio desempenho.

Essa concepção pode ser compreendida na seguinte descrição:

O burnout constitui uma síndrome psicológica que emerge como resposta prolongada a estressores interpessoais crônicos no trabalho. Caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Esses componentes refletem não apenas o desgaste do indivíduo, mas também sua relação com o contexto organizacional, evidenciando a influência das condições de trabalho na saúde mental (MASLACH; LEITER, 2016, p. 103).

Essa definição evidencia que o burnout não é apenas um estado emocional, mas uma condição estruturada, que envolve a forma como o indivíduo se relaciona com seu trabalho e com as demandas que lhe são impostas.

A síndrome de burnout apresenta manifestações que ultrapassam o esgotamento emocional, afetando diferentes dimensões do funcionamento humano. Seus sintomas comprometem não apenas o desempenho profissional, mas também a saúde física, cognitiva e relacional dos indivíduos.

Nesse sentido, compreender as principais manifestações associadas ao burnout torna-se fundamental para a identificação precoce do quadro. A Tabela 1 sintetiza os sintomas mais frequentemente descritos na literatura científica.

Tabela 1 – Principais sintomas associados à síndrome de burnout

DIMENSÃO	SINTOMAS MAIS FREQUENTES
Emocional	Exaustão, irritabilidade, desânimo
Cognitiva	Dificuldade de concentração, esquecimento
Física	Insônia, fadiga, dores musculares
Comportamental	Isolamento, baixa produtividade

Fonte: Benevides-Pereira (2010), Maslach e Leiter (2016)

A análise da Tabela 1 evidencia que o burnout se manifesta de forma ampla e multidimensional, impactando simultaneamente aspectos emocionais, cognitivos, físicos e comportamentais.

Observa-se que a exaustão emocional constitui um dos elementos centrais do quadro, mas seus efeitos se estendem para dificuldades cognitivas e alterações físicas que comprometem significativamente a qualidade de vida.

Esses dados reforçam que o burnout não deve ser compreendido apenas como cansaço relacionado ao trabalho, mas como um fenômeno complexo que afeta integralmente o funcionamento psicológico do indivíduo.

No campo da Psicodinâmica do Trabalho, Christophe Dejours propõe uma leitura ainda mais aprofundada do sofrimento psíquico no trabalho, destacando que o desgaste emocional está diretamente relacionado à organização das atividades e à ausência de reconhecimento. Para o autor, o trabalho pode ser tanto fonte de prazer quanto de sofrimento, dependendo das condições em que é realizado.

Essa perspectiva pode ser compreendida na seguinte descrição:

O sofrimento no trabalho surge quando há um descompasso entre as exigências da organização e a capacidade do sujeito de responder a elas. A ausência de reconhecimento, a intensificação das tarefas e a impossibilidade de expressar o próprio sofrimento contribuem para o desgaste psíquico. Nesse contexto, o burnout pode ser entendido como uma forma de esgotamento decorrente da impossibilidade de transformar o sofrimento em prazer no trabalho (DEJOURS, 2015, p. 71).

A análise de Dejours amplia a compreensão do burnout ao destacar que o sofrimento não está apenas no indivíduo, mas nas condições que estruturam o trabalho. Essa leitura é fundamental para evitar a culpabilização do trabalhador e direcionar o olhar para as responsabilidades organizacionais.

Complementando essa perspectiva, Ricardo Antunes discute as transformações no mundo do trabalho e sua relação com o sofrimento psíquico. Segundo o autor, a precarização das relações laborais, a intensificação das jornadas e a instabilidade profissional têm contribuído para o aumento dos quadros de adoecimento mental.

Essa relação pode ser observada na seguinte descrição:

O trabalho na contemporaneidade tem sido marcado por processos de intensificação e precarização que fragilizam o trabalhador. A exigência de produtividade constante, associada à insegurança quanto à permanência no emprego, gera um estado permanente de tensão. Esse cenário contribui para o aumento do sofrimento psíquico, incluindo quadros de esgotamento e burnout (ANTUNES, 2020, p. 158).

Essa análise evidencia que o burnout está inserido em um contexto mais amplo de transformações sociais e econômicas, reforçando sua natureza estrutural.

Do ponto de vista clínico, o burnout apresenta sintomas que incluem fadiga persistente, irritabilidade, dificuldade de concentração, distanciamento emocional e sensação de ineficácia. Segundo Dalgalarondo (2019), esses sintomas refletem um estado de exaustão que compromete o funcionamento global do indivíduo, podendo evoluir para quadros mais graves, como depressão e transtornos de ansiedade.

Essa caracterização pode ser compreendida na seguinte descrição:

O burnout manifesta-se por meio de sintomas emocionais, cognitivos e físicos que refletem o esgotamento dos recursos do indivíduo. A persistência desse estado compromete a capacidade de adaptação, gerando prejuízos no desempenho profissional e na vida pessoal. A identificação precoce desses sinais é fundamental para evitar a progressão do quadro (DALGALARRONDO, 2019, p. 442).

Além disso, é importante destacar que o burnout não se desenvolve de forma abrupta, mas como resultado de um processo gradual de desgaste. Inicialmente, o indivíduo pode apresentar elevado engajamento e dedicação ao trabalho, seguido por aumento da sobrecarga, dificuldade de recuperação e, por fim, esgotamento completo.

Autores brasileiros como Zanelli, Borges-Andrade e Bastos (2014) reforçam essa compreensão ao destacar que o burnout deve ser analisado como um processo, e não como um evento isolado. Essa dinâmica pode ser observada na seguinte descrição:

O burnout deve ser compreendido como um processo de desgaste progressivo, no qual o indivíduo, inicialmente engajado, passa a experimentar sobrecarga, perda de energia e desmotivação. Esse processo está diretamente relacionado às condições de trabalho e à forma como as demandas são estruturadas, evidenciando a importância de intervenções preventivas (ZANELLI; BORGES-ANDRADE; BASTOS, 2014, p. 219).

Dessa forma, os fundamentos teóricos do burnout evidenciam que se trata de um fenômeno multifacetado, que envolve a interação entre fatores individuais, organizacionais e sociais. Sua compreensão exige uma abordagem crítica e integrada, capaz de considerar tanto as experiências subjetivas quanto as condições estruturais do trabalho contemporâneo.

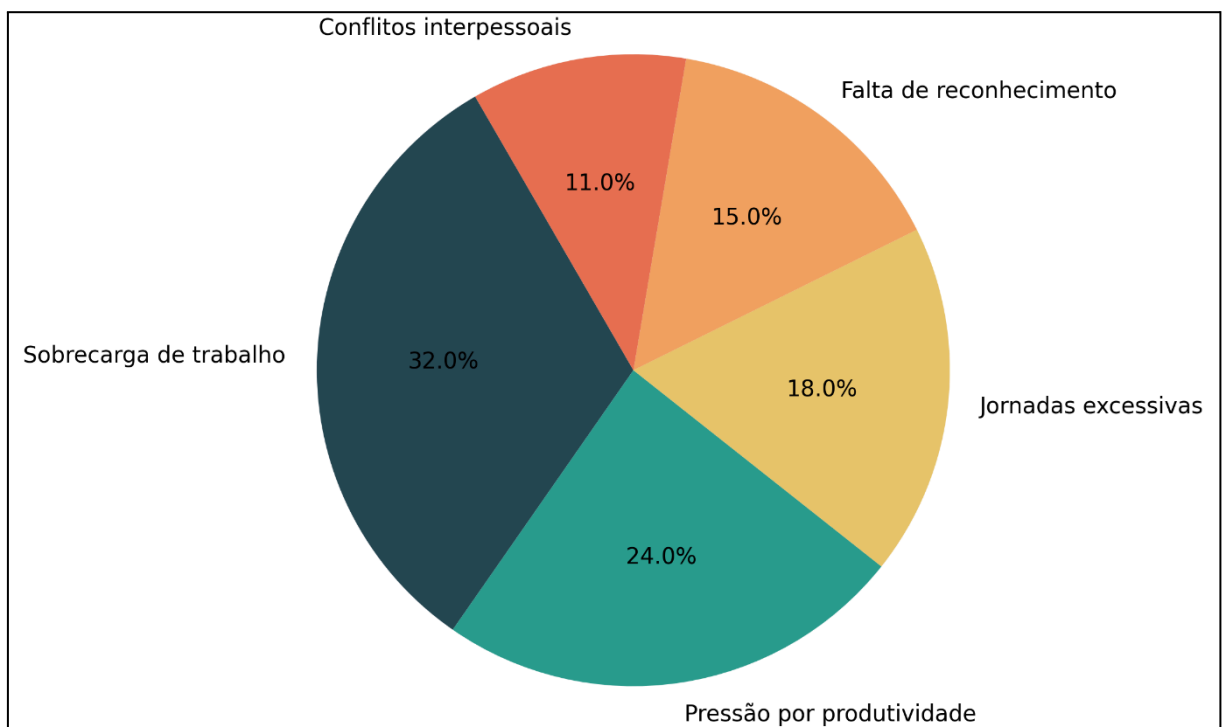
2.2 Fatores organizacionais e contemporâneos associados ao Burnout

A compreensão do burnout profissional no contexto contemporâneo exige a análise das transformações estruturais no mundo do trabalho, especialmente aquelas relacionadas à

intensificação das exigências, à flexibilização das relações laborais e à crescente lógica de desempenho. Esses fatores não apenas ampliam a carga de trabalho, mas também modificam a forma como o indivíduo se relaciona com suas atividades, impactando diretamente sua saúde mental.

O desenvolvimento da síndrome de burnout está relacionado à interação entre fatores individuais e organizacionais, especialmente em contextos marcados por alta exigência emocional e pressão por desempenho. A literatura aponta que determinadas condições de trabalho exercem influência significativa sobre o surgimento do esgotamento profissional. Com o objetivo de ilustrar os principais elementos associados ao burnout, apresenta-se o Gráfico 1.

Gráfico 1 – Principais fatores associados ao burnout profissional



Fonte: Benevides-Pereira (2010); Maslach e Leiter (2016)

Um dos elementos centrais na gênese do burnout refere-se à sobrecarga de trabalho, entendida como a discrepância entre as demandas exigidas e os recursos disponíveis para sua execução. Essa sobrecarga não se limita à quantidade de tarefas, mas envolve também a complexidade das atividades, a pressão por resultados e a necessidade de constante adaptação.

Segundo Zanelli, Borges-Andrade e Bastos (2014), a intensificação do trabalho constitui um dos principais fatores de risco para o adoecimento psíquico, especialmente quando não acompanhada de suporte organizacional adequado. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A sobrecarga de trabalho, associada à intensificação das exigências e à redução dos recursos disponíveis, contribui para o desenvolvimento de sofrimento psíquico. O trabalhador passa a vivenciar um estado contínuo de tensão, no qual as demandas superam sua capacidade de resposta. Esse desequilíbrio favorece o esgotamento emocional e compromete o bem-estar (ZANELLI; BORGES-ANDRADE; BASTOS, 2014, p. 223).

Essa análise evidencia que o burnout não decorre apenas do volume de trabalho, mas da forma como esse trabalho é estruturado e exigido.

Outro fator relevante refere-se à falta de reconhecimento, que impacta diretamente a motivação e a percepção de valor do trabalhador. A ausência de feedback positivo, de valorização institucional e de reconhecimento simbólico pode gerar sentimentos de inutilidade e desvalorização, contribuindo para a redução da realização profissional — uma das dimensões centrais do burnout.

Na perspectiva da psicodinâmica do trabalho, Christophe Dejours destaca que o reconhecimento constitui elemento essencial para a transformação do sofrimento em prazer. Sua ausência, portanto, intensifica o desgaste psíquico.

Essa relação pode ser observada na seguinte descrição:

O reconhecimento no trabalho é um elemento fundamental para a saúde mental, pois permite ao sujeito atribuir sentido à sua atividade. Quando esse reconhecimento não ocorre, o sofrimento tende a se intensificar, uma vez que o indivíduo não encontra validação para seu esforço. Essa ausência compromete a identidade profissional e favorece o esgotamento (DEJOURS, 2015, p. 83).

Essa leitura reforça que o burnout está profundamente relacionado à dimensão simbólica do trabalho, e não apenas às suas condições materiais.

Além disso, a cultura organizacional baseada na competitividade e na lógica de desempenho tem se mostrado um fator significativo na intensificação do burnout. Ambientes que valorizam exclusivamente resultados tendem a gerar pressão constante, insegurança e medo de falhar, elementos que contribuem para o desgaste emocional.

De acordo com Sennett (2009), a sociedade contemporânea tem reforçado valores ligados à produtividade e à performance, impactando a forma como o indivíduo constrói sua identidade. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A cultura da performance impõe ao indivíduo a necessidade constante de provar seu valor por meio de resultados. Essa exigência contínua gera instabilidade e fragiliza a identidade, uma vez que o reconhecimento passa a depender do desempenho. Nesse

contexto, o trabalho deixa de ser espaço de realização e torna-se fonte de ansiedade e esgotamento (SENNETT, 2009, p. 97).

Essa análise evidencia que o burnout está inserido em uma lógica social mais ampla, na qual o valor do indivíduo é frequentemente associado à sua produtividade.

Outro aspecto relevante refere-se à precarização das relações de trabalho, caracterizada por contratos instáveis, ausência de garantias e insegurança quanto ao futuro profissional. Esse cenário contribui para a intensificação da ansiedade e do estresse, criando um ambiente propício ao desenvolvimento do burnout.

Segundo Ricardo Antunes (2020), a precarização constitui uma das marcas do trabalho contemporâneo, impactando diretamente a saúde mental dos trabalhadores. Essa relação pode ser observada na seguinte descrição:

A precarização das relações de trabalho fragiliza o trabalhador ao reduzir suas garantias e aumentar sua exposição à insegurança. A instabilidade constante impede o planejamento e gera um estado permanente de tensão. Esse contexto favorece o surgimento de sofrimento psíquico, incluindo quadros de esgotamento e burnout (ANTUNES, 2020, p. 162).

Essa perspectiva reforça que o burnout não pode ser dissociado das condições socioeconômicas que estruturam o trabalho.

Além disso, a dificuldade de equilíbrio entre vida profissional e pessoal constitui um fator importante na intensificação do burnout. A ampliação da jornada de trabalho, associada ao uso de tecnologias digitais, tem contribuído para a dissolução das fronteiras entre trabalho e vida privada, dificultando o descanso e a recuperação emocional.

Autores como Limongi-França (2012) destacam que a qualidade de vida no trabalho está diretamente relacionada à possibilidade de o indivíduo equilibrar suas diferentes esferas de vida. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A dificuldade de conciliar as demandas profissionais com a vida pessoal constitui um dos principais fatores de desgaste no trabalho contemporâneo. A ausência de tempo para descanso e recuperação compromete a saúde física e mental, favorecendo o surgimento de sintomas de estresse e burnout. A promoção do equilíbrio constitui elemento essencial para o bem-estar (LIMONGI-FRANÇA, 2012, p. 148).

Essa análise evidencia que o burnout está diretamente relacionado à organização do tempo e à gestão das demandas no cotidiano.

Por fim, destaca-se que os fatores organizacionais e contemporâneos associados ao burnout não atuam de forma isolada, mas se articulam em um contexto complexo, no qual

exigências elevadas, falta de reconhecimento, precarização e desequilíbrio de vida se combinam, potencializando o sofrimento psíquico.

Dessa forma, compreender o burnout exige uma leitura crítica do contexto de trabalho contemporâneo, reconhecendo que o adoecimento não é apenas individual, mas resultado de condições estruturais que precisam ser repensadas.

2.3 Intervenções, prevenção e enfrentamento do Burnout

A complexidade do burnout profissional exige abordagens de intervenção que ultrapassem a dimensão individual e considerem, de forma integrada, os aspectos organizacionais, sociais e subjetivos que sustentam o fenômeno. Nesse sentido, o enfrentamento do burnout não pode ser reduzido a estratégias pontuais de manejo do estresse, mas deve envolver mudanças estruturais no ambiente de trabalho, bem como o desenvolvimento de recursos psicológicos no indivíduo.

Diante do aumento dos casos de burnout, diferentes estratégias de prevenção e intervenção têm sido discutidas na literatura científica, envolvendo tanto ações individuais quanto organizacionais. Essas estratégias buscam reduzir os níveis de estresse ocupacional e promover condições mais saudáveis de trabalho.

Nesse contexto, a Tabela 2 apresenta algumas das principais abordagens utilizadas na prevenção do burnout e seus impactos observados.

Tabela 2 – Estratégias de prevenção do burnout e impactos observados

Estratégia	Objetivo	Impacto observado
Psicoterapia	Regulação emocional	Redução da exaustão
Pausas laborais	Recuperação mental	Melhora da produtividade
Apoio organizacional	Redução da pressão	Aumento do bem-estar
Mindfulness	Controle do estresse	Melhora emocional

Fonte: Benevides-Pereira (2010); Carlotto (2021)

A análise da Tabela 2 demonstra que o enfrentamento do burnout exige uma abordagem integrada, que considere simultaneamente o indivíduo e o ambiente organizacional. Observa-se que intervenções psicológicas e estratégias de redução do estresse

apresentam efeitos positivos significativos, especialmente quando associadas a mudanças nas condições de trabalho.

Esses dados reforçam que a prevenção do burnout não depende exclusivamente da capacidade individual de adaptação, mas também da construção de ambientes profissionais mais equilibrados e humanizados.

No campo da Psicologia Clínica, intervenções baseadas na terapia cognitivo-comportamental têm demonstrado eficácia na redução dos sintomas de burnout, especialmente por atuarem na modificação de padrões cognitivos disfuncionais relacionados ao desempenho, à autocrítica e à percepção de exigência. Essas intervenções permitem ao indivíduo desenvolver uma leitura mais realista das demandas e reduzir a sobrecarga emocional associada ao trabalho.

Segundo Knapp e Beck (2008), a reestruturação cognitiva constitui um elemento central no enfrentamento do esgotamento emocional, especialmente quando o indivíduo apresenta crenças rígidas relacionadas à necessidade de desempenho constante. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A modificação de pensamentos automáticos e crenças centrais disfuncionais permite ao indivíduo reduzir a percepção de ameaça e exigência excessiva. No contexto do burnout, essa intervenção contribui para a diminuição da autocrítica e da sobrecarga emocional, favorecendo a construção de respostas mais adaptativas diante das demandas do trabalho (KNAPP; BECK, 2008, p. 78).

Essa abordagem evidencia que o trabalho terapêutico não se limita à redução dos sintomas, mas envolve a transformação da relação do indivíduo com suas próprias exigências internas.

Além disso, estratégias voltadas à regulação emocional têm se mostrado fundamentais no enfrentamento do burnout, especialmente no que se refere à gestão da exaustão emocional. O desenvolvimento de habilidades como identificação emocional, tolerância ao desconforto e flexibilização cognitiva contribui para a redução do sofrimento psíquico.

Autores como Neufeld et al. (2017) destacam que a regulação emocional constitui um dos pilares da saúde mental, especialmente em contextos de alta demanda. Essa relação pode ser observada na seguinte descrição:

A capacidade de regular emoções intensas permite ao indivíduo lidar de forma mais adaptativa com situações de estresse, reduzindo a probabilidade de esgotamento emocional. No burnout, a dificuldade de regulação emocional contribui para a intensificação do sofrimento, tornando essencial o desenvolvimento dessa habilidade no processo de intervenção (NEUFELD et al., 2017, p. 97).

Essa perspectiva amplia o olhar sobre o tratamento, destacando a importância de desenvolver recursos internos que favoreçam o enfrentamento das demandas.

No entanto, limitar as intervenções ao nível individual implica o risco de desconsiderar os fatores estruturais que contribuem para o burnout. Nesse sentido, autores da Psicologia do Trabalho enfatizam a necessidade de mudanças organizacionais como condição essencial para a prevenção do adoecimento.

Segundo Zanelli, Borges-Andrade e Bastos (2014), a promoção da saúde mental no trabalho depende da criação de condições que equilibrem demandas e recursos, permitindo ao trabalhador exercer suas atividades de forma mais saudável. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A prevenção do burnout exige intervenções no nível organizacional, incluindo a revisão das práticas de gestão, a redução da sobrecarga e a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis. A criação de condições adequadas permite ao trabalhador desenvolver suas atividades com menor nível de estresse, favorecendo o bem-estar e a produtividade (ZANELLI; BORGES-ANDRADE; BASTOS, 2014, p. 228).

Essa análise evidencia que o enfrentamento do burnout depende de uma responsabilidade compartilhada entre indivíduo e organização.

Outro aspecto relevante refere-se à promoção do equilíbrio entre vida profissional e pessoal, que tem sido apontado como fator de proteção contra o esgotamento. A possibilidade de estabelecer limites claros entre trabalho e vida privada contribui para a recuperação emocional e para a preservação da saúde mental.

De acordo com Limongi-França (2012), a qualidade de vida no trabalho está diretamente relacionada à capacidade de conciliar diferentes dimensões da vida. Essa relação pode ser observada na seguinte descrição:

A promoção do equilíbrio entre vida profissional e pessoal constitui elemento essencial para a prevenção do burnout. A ausência desse equilíbrio compromete a capacidade de recuperação do indivíduo, favorecendo o desgaste físico e emocional. A implementação de políticas que valorizem esse equilíbrio contribui para a saúde e o bem-estar dos trabalhadores (LIMONGI-FRANÇA, 2012, p. 152).

Essa perspectiva reforça a importância de políticas institucionais que promovam condições mais humanas de trabalho.

Além disso, a criação de espaços de escuta e apoio no ambiente organizacional tem se mostrado uma estratégia relevante na prevenção do burnout. A possibilidade de compartilhar experiências, expressar dificuldades e receber suporte contribui para a redução do isolamento e do sofrimento.

Na perspectiva da psicodinâmica do trabalho, Christophe Dejours destaca que a possibilidade de verbalizar o sofrimento constitui um elemento fundamental na sua elaboração. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A fala sobre o sofrimento no trabalho permite sua elaboração psíquica, reduzindo seu impacto sobre o indivíduo. A ausência de espaços de escuta contribui para a intensificação do sofrimento, favorecendo o esgotamento. A criação de ambientes que permitam essa expressão constitui uma estratégia importante de prevenção. (DEJOURS, 2015, p. 95).

Essa análise evidencia que o enfrentamento do burnout envolve não apenas intervenções técnicas, mas também a construção de ambientes mais acolhedores e humanizados.

Por fim, destaca-se que a prevenção do burnout exige uma abordagem integrada, que considere a complexidade do fenômeno e articule diferentes níveis de intervenção. A combinação de estratégias clínicas, organizacionais e sociais constitui o caminho mais eficaz para a promoção da saúde mental no trabalho.

Dessa forma, o enfrentamento do burnout não deve ser compreendido como responsabilidade exclusiva do indivíduo, mas como um desafio coletivo, que envolve a transformação das condições de trabalho e a valorização do bem-estar humano.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão de literatura, com o objetivo de analisar o burnout profissional sob uma perspectiva multidimensional, considerando seus fundamentos teóricos, fatores determinantes e possibilidades de intervenção.

A escolha desse delineamento metodológico justifica-se pela necessidade de integrar diferentes contribuições teóricas e empíricas, possibilitando uma compreensão crítica e aprofundada do fenômeno no contexto contemporâneo.

A coleta de dados foi realizada a partir de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas reconhecidas, como SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PePSIC e

Google Scholar. Foram selecionados artigos científicos, livros, capítulos de obras e documentos institucionais publicados, prioritariamente, entre os anos de 2010 e 2024, com o intuito de garantir a atualidade das discussões. Autores clássicos do campo da Psicologia do Trabalho e da Saúde Mental também foram incluídos, considerando sua relevância histórica e teórica.

Os descritores utilizados incluíram “burnout profissional”, “esgotamento emocional”, “saúde mental no trabalho”, “estresse ocupacional” e “psicologia organizacional”, combinados por meio de operadores booleanos. A busca priorizou produções nacionais, a fim de valorizar o contexto brasileiro, sem excluir contribuições internacionais de referência no campo.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudos que abordassem diretamente o burnout, suas dimensões, fatores associados e estratégias de enfrentamento. Foram excluídos trabalhos duplicados, estudos com baixa aderência temática e publicações sem rigor científico. Após a seleção, os materiais foram submetidos a leitura analítica e interpretativa, permitindo a identificação de categorias temáticas e a construção de um diálogo crítico entre os autores.

A análise dos dados foi realizada por meio de abordagem interpretativa, buscando não apenas descrever, mas problematizar as contribuições da literatura, articulando diferentes perspectivas teóricas. Dessa forma, a metodologia adotada permitiu uma compreensão ampliada do burnout, alinhada aos objetivos propostos neste estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES OU ANÁLISE DOS DADOS

A análise da literatura evidencia que o burnout profissional constitui um fenômeno complexo, cuja compreensão exige a articulação entre fatores individuais, organizacionais e socioculturais. Os estudos analisados convergem ao apontar que o esgotamento emocional, a despersonalização e a redução da realização profissional não são eventos isolados, mas manifestações de um processo contínuo de desgaste, fortemente influenciado pelas condições de trabalho contemporâneas.

Observa-se que a intensificação das demandas laborais, associada à redução de recursos e ao aumento da pressão por desempenho, constitui um dos principais fatores relacionados ao desenvolvimento do burnout. No entanto, essa relação não é linear, sendo mediada pela forma como o indivíduo interpreta e responde às exigências do ambiente.

Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

O burnout não resulta apenas da quantidade de trabalho, mas da forma como o trabalho é estruturado e percebido pelo indivíduo. A combinação entre alta demanda e baixo controle sobre as atividades favorece o desenvolvimento de esgotamento emocional, especialmente quando associada à ausência de suporte organizacional. Esse cenário contribui para a perda de sentido no trabalho e para o comprometimento da saúde mental (ZANELLI; BORGES-ANDRADE; BASTOS, 2014, p. 231).

Essa análise evidencia que o burnout deve ser compreendido a partir de uma perspectiva relacional, na qual o sujeito e o contexto organizacional interagem de forma contínua.

Além disso, os estudos indicam que a ausência de reconhecimento constitui um elemento central na intensificação do sofrimento psíquico. A falta de valorização do trabalho realizado impacta diretamente a identidade profissional, contribuindo para a sensação de inutilidade e desmotivação.

Outro aspecto relevante refere-se à influência das transformações contemporâneas no mundo do trabalho, especialmente no que se refere à precarização das relações laborais. A instabilidade profissional, a flexibilização dos contratos e a insegurança quanto ao futuro contribuem para a intensificação da ansiedade e do estresse, criando um ambiente propício ao desenvolvimento do burnout.

Essa relação pode ser observada na seguinte descrição:

A precarização do trabalho e a instabilidade das relações laborais constituem fatores que intensificam o sofrimento psíquico, ao gerar insegurança e dificultar o planejamento da vida. Esse cenário contribui para a manutenção de um estado de tensão constante, favorecendo o esgotamento emocional e a perda de sentido no trabalho (ANTUNES, 2020, p. 165).

A partir dessa análise, torna-se evidente que o burnout não pode ser dissociado das condições socioeconômicas que estruturam o trabalho contemporâneo.

No que se refere às estratégias de enfrentamento, os estudos apontam que intervenções isoladas apresentam eficácia limitada, sendo necessária uma abordagem integrada. A combinação de intervenções clínicas, voltadas ao desenvolvimento de recursos psicológicos, e mudanças organizacionais, voltadas à melhoria das condições de trabalho, mostra-se mais eficaz na redução do burnout.

Entretanto, destaca-se que a implementação dessas estratégias enfrenta desafios significativos, especialmente relacionados à cultura organizacional, que frequentemente

valoriza a produtividade em detrimento do bem-estar. Essa lógica dificulta o reconhecimento do problema e a adoção de medidas preventivas, contribuindo para a perpetuação do sofrimento.

Dessa forma, os resultados evidenciam que o burnout deve ser compreendido como um fenômeno sistêmico, cuja análise exige a integração de diferentes níveis de compreensão.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida neste estudo permite afirmar que o burnout profissional constitui um dos principais desafios contemporâneos no campo da saúde mental, especialmente no contexto das transformações recentes no mundo do trabalho. Longe de ser um fenômeno individual isolado, o burnout emerge como resultado da interação entre exigências organizacionais, condições estruturais e processos subjetivos, exigindo uma abordagem ampliada para sua compreensão e enfrentamento.

Os resultados evidenciaram que fatores como sobrecarga de trabalho, ausência de reconhecimento, precarização das relações laborais e dificuldade de equilíbrio entre vida profissional e pessoal desempenham papel central na gênese do burnout. Esses elementos, quando combinados, contribuem para a intensificação do sofrimento psíquico e para o comprometimento da qualidade de vida dos trabalhadores.

Além disso, destacou-se que o burnout não afeta apenas o indivíduo, mas também as organizações e a sociedade como um todo, impactando a produtividade, as relações interpessoais e a qualidade dos serviços prestados. Nesse sentido, sua relevância ultrapassa o campo da Psicologia, constituindo um problema de saúde pública e de gestão organizacional.

No que se refere às estratégias de enfrentamento, o estudo reforça a importância de abordagens integradas, que articulem intervenções clínicas, voltadas ao fortalecimento de recursos individuais, e mudanças organizacionais, voltadas à criação de ambientes de trabalho mais saudáveis. A promoção de políticas institucionais que valorizem o bem-estar, o reconhecimento e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional constitui elemento fundamental nesse processo.

Do ponto de vista científico, o estudo contribui para a ampliação da compreensão sobre o burnout, destacando a necessidade de abordagens que considerem sua complexidade e multidimensionalidade. Como implicação para futuras pesquisas, sugere-se o aprofundamento

de investigações empíricas que analisem o fenômeno em diferentes contextos profissionais, bem como a avaliação da eficácia de intervenções específicas.

Dessa forma, conclui-se que o enfrentamento do burnout exige não apenas o desenvolvimento de estratégias individuais de enfrentamento, mas uma transformação mais ampla nas formas de organização do trabalho, com foco na valorização da saúde mental e na construção de relações laborais mais humanas e sustentáveis.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão**: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo, 2020.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 2015.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. **Terapia cognitivo-comportamental**: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2008.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de vida no trabalho**. São Paulo: Atlas, 2012.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael. **Burnout at work**: a psychological perspective. New York: Psychology Press, 2016.

ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antônio Virgílio Bittencourt. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. Porto Alegre: Artmed, 2014.