

SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma doença ocupacional, essa síndrome afeta significativamente a saúde mental dos trabalhadores e a produtividade das organizações.

Identificação e Sintomas:

Os principais sintomas do Burnout incluem sensação de esgotamento físico e mental, perda de interesse nas atividades laborais, sentimentos negativos em relação ao ambiente de trabalho, falta de motivação, irritabilidade, depressão, ansiedade, baixa autoestima, dificuldade de concentração e pessimismo.

Causas:

Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, tais como: Sobrecarga de Trabalho: Excesso de tarefas e responsabilidades que excedem a capacidade do colaborador. Falta de Controle: Ausência de autonomia nas decisões relacionadas às atividades laborais. Ambiente Organizacional Desfavorável: Condições de trabalho precárias, falta de suporte e reconhecimento inadequado. Ausência de Suporte Social: Relações interpessoais frágeis e falta de apoio de colegas e superiores.

Impacto no Mercado de Trabalho:

A Síndrome de Burnout tem consequências significativas no mercado de trabalho, incluindo aumento do absenteísmo, redução da produtividade, alta rotatividade de funcionários e elevação dos custos relacionados à saúde ocupacional. No Brasil, aproximadamente 30% dos trabalhadores sofrem com essa síndrome, posicionando o país como o segundo com mais casos diagnosticados no mundo.

Cenário Brasileiro e Diferenças de Gênero:

Estudos indicam que a Síndrome de Burnout afeta mais as mulheres do que os homens no Brasil. Dados mostram que 70,55% dos casos diagnosticados entre 2012 e 2022 foram em mulheres, enquanto 29,45% foram em homens. Além disso, mulheres apresentam 12% a mais de cargas mentais relacionadas ao trabalho e 73% mais casos de Burnout em comparação aos homens. Fatores como a dupla jornada de trabalho, responsabilidades domésticas e pressões sociais contribuem para essa disparidade.

Papel do Psicólogo Organizacional:

O psicólogo organizacional desempenha um papel crucial na identificação, prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. Suas funções incluem: Avaliação de Riscos Psicossociais: Identificar fatores no ambiente de trabalho

que possam contribuir para o estresse e o desenvolvimento do Burnout. Desenvolvimento de Programas de Intervenção: Implementar programas de apoio psicológico, treinamentos em gestão de estresse e desenvolvimento de habilidades de resiliência. Promoção de Cultura Organizacional Saudável: Fomentar um ambiente de trabalho que priorize o bem-estar, ofereça suporte social e reconhecimento adequado aos colaboradores.

Ações do Ministério da Saúde e do Setor Trabalhista:

Para minimizar a incidência da Síndrome de Burnout no Brasil, é essencial que o Ministério da Saúde, em colaboração com o setor trabalhista, realize ações como: Campanhas de Conscientização: Promover campanhas permanentes de combate, conscientização e prevenção à Síndrome de Burnout. Avaliação de Riscos Psicossociais: A partir de 26 de maio de 2025, as empresas brasileiras serão obrigadas a incluir a avaliação de riscos psicossociais no processo de gestão de Segurança e Saúde no Trabalho (SST), conforme atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). Políticas de Suporte ao Trabalhador: Desenvolver políticas públicas que incentivem a criação de ambientes de trabalho saudáveis, promovam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal e ofereçam suporte psicológico aos trabalhadores. Sendo assim a síndrome de Burnout representa um desafio significativo no ambiente de trabalho brasileiro. A adoção de medidas preventivas e interventivas, aliada à atuação efetiva de profissionais de psicologia organizacional e políticas públicas adequadas, é essencial para garantir a saúde mental dos colaboradores e a eficiência das organizações.

Referências:

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Síndrome de Burnout: definição, sintomas e tratamento. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/sindrome-de-burnout-definicao-sintomas-e-tratamento>. Acesso em: 20 mar. 2025.

SOUZA, A. L. et al. Síndrome de Burnout em profissionais da saúde: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais, v. 21, n. 1, p. 45-58, 2019. Disponível em: <https://www.revistabrasileiradeterapiascognitivas.com.br/index.php/RBTCC/article/view/123>. Acesso em: 20 mar. 2025.