

**CENTRO DE ENSINO SUPERIOR CESREI LTDA  
CURSO DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

**EDILANE SIMPLÍCIO DOS SANTOS**

**SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO LABORAL: PARAÍBA É O 3º  
ESTADO DO NORDESTE EM CASOS DE TRANSTORNOS MENTAIS  
SEGUNDO O MPT-PB**

Campina Grande - PB  
2023

**EDILANE SIMPLÍCIO DOS SANTOS**

**SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO LABORAL: PARAÍBA É O 3º  
ESTADO DO NORDESTE EM CASOS DE TRANSTORNOS MENTAIS  
SEGUNDO O MPT-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Administração da Cesrei Faculdade, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Administração, pela referida instituição.

Orientadora: Profª Ma. Maria Zita Almeida Batista dos Santos.

- 
- S237s Santos, Edilane Simplício dos.  
Saúde mental no contexto laboral: Paraíba é o 3º Estado do Nordeste em casos de transtornos mentais segundo o MPT-PB / Edilane Simplício dos Santos. – Campina Grande, 2023.  
26 f. : il. color.
- Artigo (Bacharelado em Administração) – Cesrei Faculdade – Centro de Educação Superior Cesrei Ltda., 2023.  
"Orientação: Profa. Ma. Maria Zita Almeida Batista dos Santos".  
Referências.
1. Doença Mental – Esgotamento Profissional. 2. Síndrome de *Burnout*.  
3. *Home Office* e Saúde Mental. 4. Transtornos Mentais na Paraíba.  
I. Santos, Maria Zita Almeida Batista dos. II. Título.

CDU 613.86:331(043)

EDILANE SIMPLÍCIO DOS SANTOS

SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO LABORAL: PARAÍBA É O 3º  
ESTADO DO NORDESTE EM CASOS DE TRANSTORNOS MENTAIS  
SEGUNDO O MPT-PB

Aprovado em: 05/12/23.

BANCA EXAMINADORA

Maria Zita Almeida Batista dos Santos  
Profª Ma. Maria Zita Almeida Batista dos Santos – CESREI  
Orientadora

Janne Lúcia Nóbrega Firmino  
Profª Drª Janne Lúcia Nóbrega Firmino – CESREI  
1º Arguidor

Bruna Lima Barros  
Profª Esp. Bruna Lima Barros – CESREI  
2º Arguidor

## AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus por ter me dado a honra de estudar e concluir uma graduação, uma coisa que estava nos planos dEle sem que eu imaginasse. Deus é maravilhoso demais, cada detalhe tem a mão de Deus, sou grata a Ele por tudo!

A minha mãe Maria das Neves Alves uma mulher batalhadora, guerreira que sempre enfrentou lutas durante a minha criação e de meus irmãos, para que nada nos faltasse. Ao meu pai João Simplício dos Santos (*in-memorian*), no qual guardo lembranças de seus bons conselhos relacionados aos estudos.

A minha irmã Edneusa e seu esposo Isaias que tiveram participação especial na minha criação, da infância até a fase adulta, e aos meus irmãos: Edna, Evandro e Edvandro, meus sobrinhos, Igor, Philippe e Thaíse que sempre me deram grande força para continuar meus estudos.

A todos os meus professores, do primeiro período à conclusão, todos competentes dedicados, que transmitiram conhecimentos, e muita força em cada aula que tive.

A minha professora e orientadora Maria Zita Almeida Batista dos Santos, que com sua grande dedicação, paciência, experiência e conhecimento, me ajudou bastante neste trabalho de conclusão de curso.

As professoras Janne Nóbrega e Bruna Barros por terem aceitado participar da banca, contribuindo para o melhoramento dessa pesquisa.

Agradeço à Cesrei Faculdade, por ter aberto essa porta para mim, a todos os funcionários desta instituição de ensino, aos que estão presentes ainda e aos que conheci durante o primeiro momento que pisei nesta faculdade, pois sempre estiveram dispostos a me ajudar no que foi preciso.

Ao Sr. Emanuel Nascimento, diretor da Cesrei, por ter me ouvido no momento mais delicado que precisei dele, juntamente com o professor Lênio de Assis Barros, por ter me dado a oportunidade de concluir minha graduação.

E também aos meus colegas de curso que me ajudaram bastante nessa trajetória.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>2 SAÚDE MENTAL NO TRABALHO: CONTEXTO GERAL</b>	<b>8</b>
<b>3. HOME OFFICE E A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES</b>	<b>11</b>
3.1 HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19	12
<b>4 SÍNDROME DE BURNOUT</b>	<b>13</b>
4.1 FATORES QUE OCASIONAM A SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	15
<b>5 <i>BURNOUT</i> E SUA RELEVÂNCIA PARA A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES</b>	<b>17</b>
<b>6 DIREITOS DO TRABALHADOR COM SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i></b>	<b>18</b>
<b>7 PARAÍBA É O 3º ESTADO DO NORDESTE EM CASOS DE TRANSTORNOS MENTAIS</b>	<b>19</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>22</b>

**SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO LABORAL: PARAÍBA É O 3º  
ESTADO DO NORDESTE EM CASOS DE TRANSTORNOS MENTAIS  
SEGUNDO O MPT-PB**

SANTOS, Edilane Simplício<sup>1</sup>  
SANTOS, Maria Zita Almeida Batista dos<sup>2</sup>

**RESUMO**

Este trabalho tem como objetivo mostrar que devido à evolução capitalista, o aumento da produtividade e os avanços tecnológicos, a saúde mental do trabalhador tem sofrido grandes impactos. Desse modo, a Síndrome de *Burnout*, denominada em 1974 por Freudenberger, tem sido definida como doença (Classificação Internacional de Doenças – CID), de caráter mental e de acordo com a Organização Mundial de Saúde, é uma doença ocupacional. Assim, a pesquisa foi realizada por método bibliográfico, análise de artigos científicos, sites de jornais eletrônicos, do Ministério do Trabalho da Paraíba, entre outros. O trabalho apresenta o conceito da Síndrome de *Burnout*, suas características, fatores que ocasionam a doença, a maneira como o RH pode conscientizar os colaboradores a manter um clima organizacional saudável, a relevância do *Burnout* mediante as classes de trabalhadores mais afetados. Percebemos que muitos trabalhadores não sabem identificar a doença e associam a depressão por possuir sintomas semelhantes, mas o que difere é que a Síndrome de *Burnout* é resultante do esgotamento profissional, e como qualquer outra doença, o trabalhador diagnosticado possui direitos perante o INSS. Nosso objetivo foi embasado e reforçado com os dados do Ministério Público do Trabalho do Estado, que aponta que a Paraíba é o 3º estado do Nordeste brasileiro em casos de transtornos mentais.

**Palavras-chave:** Síndrome de *Burnout*. Doença mental. Esgotamento profissional. *Home office* e saúde mental. Transtornos mentais na Paraíba.

**ABSTRACT**

This work aims to show that due to capitalist evolution, increased productivity and technological advances, workers' mental health has suffered major impacts. Thus, *Burnout* Syndrome, named in 1974 by Freudenberger, has been defined as a disease (International Classification of Diseases – ICD), of a mental nature and according to the World Health Organization, it is an occupational disease.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Administração. E-mail: lanesantos2456@gmail.com

<sup>2</sup> Coordenadora e professora Mestra do Curso de Administração. E-mail: mariazita.albasan@gmail.com

Thus, the research was carried out using a bibliographic method, analysis of scientific articles, electronic newspaper websites, the Ministry of Labor of Paraíba, among others. The work presents the concept of *Burnout Syndrome*, its characteristics, factors that cause the disease, the way in which HR can make employees aware of maintaining a healthy organizational climate, the relevance of *Burnout* for the classes of workers most affected. We realize that many workers do not know how to identify the disease and associate it with depression because it has similar symptoms, but what differs is that *Burnout Syndrome* is the result of professional exhaustion, and like any other disease, the diagnosed worker has rights before the INSS. Our objective was based and reinforced with data from the State Public Ministry of Labor, which points out that Paraíba is the 3rd state in the Brazilian Northeast in cases of mental disorders.

Keywords: *Burnout Syndrome*. Mental disease. Professional *burnout*. Home office and mental health. Mental disorders in Paraíba.



## 1 INTRODUÇÃO

As evoluções que vêm ocorrendo, no âmbito da tecnologia e produtividade, influenciam na qualidade de vida de muitos profissionais. A saúde mental no trabalho é algo que deve ser levado em consideração para que uma organização cresça e se estabeleça, pois um profissional satisfeito emocionalmente produz melhor.

Todos os profissionais devem estar atentos não somente para as doenças físicas acometidas no ambiente de trabalho, mas também às doenças mentais relacionadas ao excesso de trabalho.

Os gestores de uma determinada organização, juntamente com o RH, possuem participação importante para que as doenças mentais não venham afetar o profissional alocado em uma determinada área, e também a produtividade.

A Síndrome de *Burnout* é uma doença mental adquirida devido esgotamento profissional, desconhecida por muitos, ela tem sintomas parecidos aos da depressão e, por este motivo, é necessário que cada profissional conheça mais sobre a doença, seus sintomas e se policie diante os fatores que podem desencadear a síndrome, que uma vez diagnosticada por profissionais como psicólogos e psiquiatras, têm tratamento e garantias de afastamento, se necessário, como qualquer outra doença.

A proposta deste trabalho é colaborar com a reflexão acerca da saúde mental de muitos trabalhadores que vivem em contínua tensão no ambiente de trabalho; que por muitas vezes se sentem incapazes de realizar suas atividades; possuem grande dificuldade em buscar ajuda profissional, por achar que o que está sentindo no momento é normal e natural.

Na contextualização deste trabalho foi abordado sobre a saúde mental no ambiente de trabalho; como as mudanças no mercado de trabalho influenciaram as novas formas de trabalho, exemplificando o trabalho *home office*, e levando em consideração os cuidados com a saúde mental desses trabalhadores. Trouxemos o conceito da Síndrome de *Burnout* e seus fatores, com informações sobre a relevância da doença, exemplificando os profissionais mais afetados. Foi acentuado sobre os direitos dos trabalhadores acometidos da Síndrome de *Burnout* perante o INSS, e no último capítulo, foi relatado

sobre os números registrados na Paraíba como fator preocupante relacionado à saúde mental do trabalhador, pois de acordo com os dados do Ministério Público do Trabalho, a Paraíba é o 3º estado do Nordeste brasileiro em casos de transtornos mentais.

## 2 SAÚDE MENTAL NO TRABALHO: CONTEXTO GERAL

Com a exploração capitalista e mudanças na sociedade no que diz respeito à produção, a sociedade tem sido afetada por problemas relacionados à saúde mental. De acordo com o *Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde*<sup>3</sup> do Ministério da Saúde (Brasil, 2001), devido aos avanços tecnológicos, várias maneiras de gestão e contrato do trabalho, fez com que a saúde mental do trabalhador fosse afetada.

O trabalho produz sentimentos de utilidade à sociedade, e também atende suas necessidades das básicas às mais complexas, mas é preciso ter cautela para que a mente não seja impactada por excesso de trabalho, resultado de altas demandas repetitivas, do crescente avanço tecnológico e das cobranças pelo desempenho nas organizações no qual tem afetado o ser humano psicologicamente.

Para Faria (2004a), com a reestruturação produtiva no Brasil na década de 90, novas tecnologias, métodos gerenciais e precarização das relações de trabalho, o trabalhador foi acometido de várias doenças mentais como o *Burnout*<sup>4</sup> e físicas como a *Ler*<sup>5</sup> e *Dort*<sup>6</sup>.

---

<sup>3</sup> [bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas\\_relacionadas\\_trabalho\\_manual\\_procedimentos.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho_manual_procedimentos.pdf)

<sup>4</sup> Síndrome de *Burnout* ou Síndrome do Esgotamento Profissional, de acordo com o Ministério da Saúde, é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.

<sup>5</sup> A LER é uma lesão relacionada com a atividade da pessoa, e em alguns casos pode ser entendida como uma doença ocupacional, e ocorre sempre que houver incompatibilidade entre os requisitos físicos da atividade ou tarefa e a capacidade física do corpo humano. [saude.gov.br](http://saude.gov.br).

<sup>6</sup> O termo DORT (Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho) refere-se às doenças/distúrbios que acometem o aparelho locomotor (músculos, tendões, articulações e/ou nervos) quando relacionados ao trabalho. [saude.gov.br](http://saude.gov.br).

Ainda de acordo com o Manual do Ministério da Saúde (Brasil, 2001) o que tem afetado a saúde mental do trabalhador nesses últimos tempos são:

- Falta de trabalho ou ameaça de perder o emprego;
- Falta de reconhecimento de suas atividades;
- Sentimento de incapacidade em desenvolver as atividades que são solicitadas;
- Falta de um suporte no desenvolvimento das atividades prestadas;
- Acidente de trabalho ou mudanças na gestão;
- Falta de segurança ao se expressar, expor suas ideias e sugestões;
- Longas jornadas de trabalho;
- Pressão psicológica sofrida ao ter que desenvolver suas atividades de acordo com o ritmo das máquinas para que atinja o alto grau de produção;
- Traumas relacionados aos trabalhos desempenhados em outras organizações.

Além disso, os transtornos mentais relacionados ao trabalho segundo (Brasil, 2001), tem desenvolvido outras doenças como alcoolismo crônico, depressão, síndrome de fadiga crônica, neurose profissional como resultado de assédios morais e outros fatores relacionados à saúde mental, como a síndrome de *Burnout*.

Para muitos trabalhadores, a saúde mental no ambiente de trabalho está relacionada à falta de coleguismo, a um ambiente físico não propício ao trabalho, o difícil relacionamento com o gestor, a sensação de que está sendo vigiado a cada passo dado em seu trabalho, cobrança pela perfeição nas atividades exercidas, e exigências das organizações no que diz respeito em lidar com a má-educação e agressividade dos clientes.

As organizações que têm como referência o atendimento ao cliente e padronização dos comportamentos dos trabalhadores, afeta a comunicação espontânea de determinado grupo e resulta em um ambiente complicado de se trabalhar, devido o trabalhador não se sentir à vontade em realizar suas atividades, resultando não só a baixa produtividade, como também a saúde mental do trabalhador, que em muitos casos, devido fatores emocionais, são acometidos de doenças e sintomas físicos como dores de cabeça, gastrites, úlceras e estresse.

Dejours (1992), afirma que o sofrimento está presente em trabalhadores desmotivados com seu trabalho, não fazendo o que realmente gostam, ou seja, seu trabalho não permite uma descarga pulsional e não representa um substituto das experiências prazerosas tidas outrora.

Segundo Freud (1905, p.171, apud, Maxwell. p.2)<sup>7</sup> “a fonte de uma pulsão é um processo de excitação que ocorre num órgão e o objetivo imediato da pulsão consiste na eliminação deste estímulo orgânico”. Ou seja, as pulsões são a origem da energia psíquica que se acumula no interior do ser humano, gerando uma tensão que exige ser descarregada.

Em muitos casos, a insatisfação trabalhista só é vista quando a mesma vira doença, pois muitos trabalhadores se acostumam com a rotina, com a falta de elogios e reconhecimento de suas atividades exercidas.

Dejours, Abdoucheli e Jayet (2004) afirmam que o reconhecimento confere um sentido ao trabalho que transforma o sofrimento em prazer. Neste caso, a falta de reconhecimento é um dos fatores de fragilização mental, mesmo que os trabalhadores encarem como algo normal. E o resultado da insatisfação é o adoecimento e desligamento da organização.

O setor de RH tem o papel de ajudar o colaborador a exercer suas atividades através de programas de desenvolvimento e aperfeiçoamento, para estreitar os laços das relações humanas, disponibilizar também saúde e qualidade de vida no trabalho, abrangendo assim a produtividade, estimulando a criatividade e capacitação para que a organização esteja apta a competir com o mercado globalizado. Um colaborador satisfeito produz melhor e reduz o índice de absenteísmo.

As organizações podem adotar alguns programas de saúde, entre eles ginástica laboral, atividades esportivas e de lazer, e palestras sobre a saúde do trabalhador, todos são importantes para o trabalhador ter conhecimento sobre saúde física e mental no ambiente de trabalho.

A grande maioria dos programas de saúde tem como objetivo a saúde mental e física dos colaboradores, mas grande parte das organizações não está preocupada em adotar esses tipos de programas, mesmo que as doenças sejam expostas pelos colaboradores. Dejours (2001) afirma que as doenças

---

<sup>7</sup> maxwell.vrac.puc-rio.br/8285/8285\_3.PDF

mentais acometidas no ambiente de trabalho, são oriundas do individualismo entre gestores e funcionários. Para Foucault (2000), as doenças mentais estão acompanhadas de valores e julgamentos de uma cultura, nas organizações se refere ao fracasso, a um indivíduo com o qual não se pode contar, alguém frágil, "problemático".

### 3. HOME OFFICE E A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

As constantes mudanças no mercado de trabalho contribuíram para que as profissões se reformulassem de acordo com as novas necessidades que surgem. As novas tecnologias trazem, também, um apelo para que cada vez mais as coisas sejam realizadas com mais urgências e o resultado são novas formas de trabalho, como o *home office*, que têm colaborado para o desenvolvimento e manutenção de organizações.

O *home office* é um termo utilizado para designar o trabalho à distância, trabalho remoto e também trabalho em casa. Para Brik (2013), *home office* é um termo usado para definir o trabalho remoto, também conhecido como teletrabalho. Trope (1999), define *home office* como a forma de levar o trabalho até as pessoas, e não as pessoas irem até o trabalho. Não é uma expressão recente, mas ganhou força, durante a pandemia do Covid-19<sup>8</sup>, quando as pessoas tiveram de viver em isolamento social por quase dois anos.

Embora o trabalho *home office* tenha vantagens, como a redução dos custos operacionais, muitos profissionais são acometidos de várias doenças ocupacionais e psicológicas devido às condições de trabalho, ocasionadas por problemas como: não possuir um espaço específico para atividades profissionais em suas residências; interrupções familiares no horário de trabalho; possível perda de benefícios como auxílio-transporte e alimentação; o que pode implicar na baixa produção de resultados desse funcionário.

O setor de Recursos Humanos deve orientar os colaboradores para promover um clima organizacional mais saudável, como a conscientização do trabalhador em *home office* de que é necessário cumprir com sua jornada de

---

<sup>8</sup> Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma pandemia. É uma doença infecciosa causada pelo coronavírus SARS-CoV-2.

trabalho, porém não permitir que ultrapasse o horário para que sua mente não fique sobrecarregada, e venha resultar em desânimo, estresse, depressão, descontrole emocional, ansiedade, e síndrome de *Burnout* devido ao esgotamento profissional.

### 3.1 HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

A pandemia do novo coronavírus trouxe desafios sociais incomparáveis. O isolamento social como forma de prevenção ao Covid-19 fez com que as organizações reestruturassem seu modelo de trabalho, aderindo repentinamente ao *home office*. Segundo Miceli (2020), a pandemia “obrigou” que o método funcionasse. “Muitas empresas não testavam. Algumas testavam, mas ficavam com aquela sensação de que não funcionava, só que durante a pandemia precisou funcionar”.

De acordo com estudos compilados pela CNN Brasil<sup>9</sup>, o trabalho remoto durante a pandemia trouxe impacto à saúde mental dos brasileiros, pois o que na teoria traria mais horas de sono, pouco deslocamento, e mais tempo com os familiares, a prática mostrou que a situação é adversa, pois houve aumento de sobrecarga na rotina do trabalho.

O estudo, de novembro de 2021, apontou que seis em cada dez brasileiros sentiram uma sobrecarga de trabalho devido à mudança de rotina, ambiente, dinâmica de trabalho, diminuição de socialização e dificuldade em impor limites, resultando em lidar com mais pressão e uma sensação de cansaço ou exaustão maior.

Uma pesquisa realizada com profissionais de 23 estados brasileiros e o Distrito Federal, pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP)<sup>10</sup>, detectou que o impacto sofrido com a pandemia e, conseqüentemente, o *home office*, levou a uma maior demanda por tratamento de transtornos psíquicos. Segundo o levantamento, 82,9% dos psiquiatras perceberam o agravamento dos

---

<sup>9</sup> <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/estudos-relacionam-problemas-de-saude-fisicos-e-mentais-com-o-home-office/>

<sup>10</sup> <https://www.abp.org.br/post/atendimentos-psiquiatricos-no-brasil-sofrem-impacto-da-pandemia-de-covid-19>

problemas de saúde mental em pacientes que já se tratavam de algum distúrbio, como depressão e ansiedade.

Além de doenças mentais, percebeu-se que os profissionais desta modalidade também estão sujeitos e sofrer com problemas físicos como LER; Dort; problemas relacionados a visão devido longas jornadas de trabalho em frente ao computador, causada pela luminosidade; cardiopatias, devido ao sedentarismo ligado a má alimentação e falta de exercícios físicos; trombozes e varizes devido a falta de circulação sanguínea; hérnias, causadas por posições erradas na hora de se sentar e mover o corpo ao levantar-se e dores nas costas e na coluna vertebral.

Muitas organizações encontraram altos benefícios ao inserirem e/ou adaptarem o *home office* como condição de trabalho, inclusive algumas repensaram seu modelo de gestão e adotaram essa nova configuração de maneira permanente. Para as empresas, um dos benefícios foi o aumento da produtividade através do trabalho *home office* em relação ao trabalho presencial, mas os profissionais sempre apontam dificuldades no quesito bem-estar entre a vida profissional e pessoal.

Boonen (2003); Rocha e Amador (2018) alegam que as atividades que antes eram realizadas em equipe e as rotinas em grupo foram substituídas por um ambiente de comunicação eletrônica, com menor relação interpessoal e informal devido ao isolamento, podendo levar a um bem-estar negativo.

#### **4 SÍNDROME DE BURNOUT**

A Síndrome de Burnout é uma doença ou distúrbio emocional resultado do esgotamento profissional crônico que muitos profissionais vivenciam, oriundos de extrema responsabilidade, competitividade, e excesso de jornadas de trabalho.

*Burnout*, expressão inglesa que significa “queimar-se” ou “consumir-se pelo fogo”, foi utilizada pela fácil semelhança metafórica com o estado de exaustão emocional, o “estar consumido”, fenômeno vivenciado mais frequente e intensamente por algumas categorias profissionais (Maslach & Schaufeli, 1993; Schaufelli & Buunk, 1996). Pereira afirma que *Burnout* “é referente àquilo

que deixou de funcionar, pela falta de energia, que chegou ao limite e não possui condição física e mental". Benevides-Pereira (2002, p. 21).

A Síndrome de *Burnout* foi denominada em 1974, nos Estados Unidos, quando Hebert J. Freudenberger, um psicólogo americano, fez análises comportamentais de humor, atitude, motivacionais, e de comprometimento para com alguns indivíduos e isso resultou em problemas psíquicos e físicos, através de voluntários de uma instituição para tratamento de drogados (Freudenberger & Richelson, 1980; Schaufelli & Buunk, 1996).

Segundo Maslach (1993; Maslach & cols., 2001), a exaustão emocional tem características como fadiga e falta de energia para exercer suas atividades profissionais, pois o profissional se sente esgotado emocionalmente, e começa a perder sua personalidade, passando a ter sentimentos negativos com relação ao seu desempenho profissional.

De acordo com Gisbert (apud Teixeira, 2007, p.2) entre as características do *Burnout* estão: sobrecarga de trabalho, trabalho desmotivador, falta de assertividade ao exercer algumas atividades, e baixa estima. Já para Maslach (et al.18), ela caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização (ou ceticismo), diminuição da realização pessoal (ou eficácia profissional), ou seja, a falta de perspectiva para o futuro.

O indivíduo com Síndrome de *Burnout* além de se sentir incapaz de realizar atividades cotidianas, que influenciam o seu lado emotivo, como sentimentos de incompetência, insegurança por não realizar suas atividades como realmente gostaria, também é afetado por sintomas físicos como: cansaço físico e mental; tonturas; insônia; pressão alta; isolamento; dores musculares; problemas gastrointestinais; alterações de batimentos cardíacos entre outros. Os sintomas mentais são irritação e falta de humor, problemas de memória, depressão, ansiedade entre outros.

Os sintomas do *Burnout* podem ser de cunho psicossomático, psicológico e comportamental e geralmente produzem consequências negativas nos níveis individual, profissional e social (Zanatta & Lucca, 2015).

Em geral, os indivíduos apresentam-se emocional e fisicamente exaustos, estão frequentemente irritados, ansiosos ou tristes. Além disso, as frustrações emocionais podem desencadear úlceras, insônia, dores de cabeça



e hipertensão, além de abuso no uso do álcool e medicamentos, promovendo problemas familiares e conflitos sociais, segundo Carlotto (2002).

**Figura 1:** Síndrome de Burnout



Fonte: Artigo UniDomBosco *Burnout: o que é e como identificar?* <https://unidombosco.edu.br/blog/burnout-o-que-e-e-como-identificar/>

Entre as consequências da *Burnout* para as instituições, destacam-se elevado índice de absenteísmo, acidentes de trabalho, licença saúde, diminuição da qualidade de vida no trabalho e aumento de conflitos interpessoais.

O diagnóstico é realizado por psicólogos ou psiquiatras, que ao analisar cada caso, irão orientar para seguir com o tratamento, através de medicamentos antidepressivos, e ou ansiolíticos, ou através de mudanças nas condições de trabalho, de hábitos e estilos de vida.

#### 4.1 FATORES QUE OCASIONAM A SÍNDROME DE *BURNOUT*

A síndrome de *Burnout* é definida como doença (Classificação Internacional de Doenças (CID). A Organização Pan-Americana de Saúde

(OPAS)<sup>11</sup>, definiu *Burnout* como uma síndrome resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. Pinto (2015), afirma que a Síndrome de *Burnout* é um acontecimento psicossocial que ocorre devido a fatores inadequados no ambiente de trabalho ocasionando estresse crônico, sobretudo a sobrecarga emocional causada por se lidar excessivamente com pessoas.

De acordo com o Sistema Único de Saúde (SUS), existem alguns fatores que ocasionam a Síndrome de *Burnout* como:

- Fatores pessoais: no momento em que o profissional traz de casa problemas pessoais, isso gera a impaciência em lidar com diversas situações cotidianas difíceis de solucionar, fazendo ligação direta com o lado profissional e em muitos casos o profissional procura distanciamento entre os colegas de trabalho;
- Fatores socioeconômicos: baixa remuneração salarial, desvio de função sem que haja o acerto do valor correto no ambiente de trabalho para execução da mais nova função, falta de promoção salarial devido a falta de reconhecimento pelas suas ações e seus esforços.

A síndrome faz com que o profissional sinta-se incapaz de exercer suas atividades, afetando também o seu lado fisiológico: dores vagas, taquicardia, alergias, psoríase, hipertensão, infecções, distúrbios gastrointestinais (úlcera, gastrite, diarreia, náuseas), alteração de peso, depressão, ansiedade, fobias, entre outros Maslach (2001, p.84).

Silva KSG, et al. (2020) reforça que, as cobranças dos setores em que o profissional atua, como sendo demasiadas, os desentendimentos no ambiente de trabalho, a intolerância de erros, dentre outros fatores, que fazem com que o profissional entre um quadro de aflição, angústia, insatisfação, desânimo, estresse total e, conseqüentemente, adoecimento, adquirindo inclusive, a síndrome de *Burnout*.

Outro fator elencado é a desmotivação, destacado como ápice para desencadear a síndrome do esgotamento ou exaustão emocional e física, decorrentes das exigências do trabalho.

---

<sup>11</sup><https://www.paho.org/es/node/80159#:~:text=28%20de%20maio%20de%202019,como%20uma%20condi%C3%A7%C3%A3o%20de%20sa%C3%BAde>.

## 5 *BURNOUT* E SUA RELEVÂNCIA PARA A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Para Kanaane (1994), a forma como o trabalhador exerce suas atividades está atrelado ao ponto de vista psicológico, pois o trabalho provoca graus de motivação e satisfação de acordo com seu desempenho.

O fato da maioria das organizações estarem preocupadas com a qualidade e produtividade são fatores relevantes à busca de profissionais saudáveis e proativos. Por este motivo o indivíduo sente-se desmotivado, insatisfeito devido às grandes preocupações com a perfeição profissional e isso gera estados de doenças como *Burnout*, que é formada por vários fatores sucessivos que ocorrem a cada tempo, e representam uma forma de adaptação às diversas formas de estresse e isso são fenômenos que se manifestam na saúde do trabalhador e reflete na organização.

O sofrimento do indivíduo é resultado de diversos aspectos gerados por sentimentos de não possuir inteligência superior e por este motivo sente-se incapaz de idealizar ações no contexto organizacional, em muitos casos devido à falta de qualificação profissional sente-se inútil, desqualificado para desempenhar determinadas funções.

A síndrome possui sintomas similares à depressão, mas a diferença é que na depressão a infelicidade é resultado de uma vida toda e no *Burnout*, a infelicidade é resultado das ações que refletem somente o trabalho.

Os profissionais mais afetados são os que possuem uma sobrecarga de trabalho exaustiva, como médicos, enfermeiros, professores, jornalistas, advogados, policiais, atendentes de telemarketing, agentes penitenciários, entre outros.

São profissionais que são acometidos de pressões psicológicas, e devido à falta de descontração, relaxamento, a saúde mental tem sido afetada, a ponto de desenvolver a Síndrome de *Burnout*.

## 6 DIREITOS DO TRABALHADOR COM SÍNDROME DE *BURNOUT*

Apesar de não existir uma legislação específica para a Síndrome de *Burnout*, não significa que o trabalhador está indefeso, pois também é um tipo de doença como outras. O trabalhador afetado precisa comprovar através do laudo médico o diagnóstico de sua doença, para que fique respaldado mediante a organização que faz parte, e para que possa ter direitos previdenciários e trabalhistas.

O Instituto Nacional do Seguro Nacional (INSS) assegura o auxílio doença acidentário, que permite ao segurado do INSS permanecer mais de 15 dias ausente de suas atividades em razão de acidente do trabalho, doença profissional ou doença do trabalho. Sendo assim, a Síndrome de *Burnout* se encaixa como doença profissional resultante de esgotamento profissional e de acordo com a Organização Mundial de Saúde, faz parte do quadro de doenças ocupacionais. A síndrome concede, também, estabilidade empregatícia de 12 meses, o que significa que após o tratamento, o funcionário que volta ao ambiente de trabalho não pode ser demitido nos próximos 12 meses pela empresa.

A indenização também é um dos principais direitos do trabalhador com *Burnout*. Considerando a indenização por danos morais, materiais e emergentes. O trabalhador também tem o direito de rescindir o contrato de trabalho indiretamente. Neste caso, o empregador deverá pagar todos os direitos como aviso prévio, 13º salário, férias atrasadas e multa de 40% sobre o FGTS.

Percebemos então que mediante o diagnóstico de Síndrome de *Burnout*, o colaborador tem alguns direitos trabalhistas. Contudo, é de suma importância entender que esses direitos apenas serão válidos se for comprovado que o motivo que gerou a doença está relacionado ao ambiente de trabalho e às suas funções laborais diárias. Além disso, o diagnóstico deve ser feito mediante perícia médica.

## 7 PARAÍBA É O 3º ESTADO DO NORDESTE EM CASOS DE TRANSTORNOS MENTAIS

Milhares de profissionais brasileiros são afastados de seus trabalhos por questões de saúde mental. Segundo o Ministério Público do Trabalho, na Paraíba, o estado também tem números preocupantes, principalmente após o cenário da pandemia da Covid-19.

Segundo a instituição, em pesquisa realizada na Paraíba, em 2022 o número de trabalhadores com transtornos mentais relacionados ao trabalho teve uma crescente, saindo dos 52 casos registrados em 2019 (antes da pandemia), para 104 em 2022 (cenário pós-pandêmico) um aumento de 100%, colocando o estado como o 3º no *ranking* do Nordeste com o maior número de casos de transtornos mentais relacionados ao trabalho notificados em 2022, atrás apenas dos estados da Bahia, com 229 casos, e Alagoas, com 128.

Como forma de prevenir a saúde mental e combater os vários tipos de assédio sofridos no trabalho, bem como outras situações que levam ao adoecimento no ambiente laboral, o MPT-PB realiza regularmente campanhas que tem por objetivo informar e conscientizar trabalhadores, empresas, gestores públicos e a sociedade em geral sobre a importância de um meio ambiente de trabalho saudável para o bem-estar de todos e a garantia de uma sociedade menos adoecida.

De acordo com a procuradora-chefe do MPT-PB, Andressa Coutinho, em entrevista concedida ao Jornal A União<sup>12</sup>,

O adoecimento mental no ambiente de trabalho é um cenário que lamentavelmente pode levar um trabalhador a quadros de ansiedade, pânico, depressão e Síndrome de *Burnout*, conhecida como síndrome do esgotamento profissional e até mesmo ao suicídio.

A Organização Mundial da Saúde elencou os principais fatores no ambiente de trabalho que podem contribuir para problemas de saúde mental, como mostra a figura a seguir. Os fatores de riscos à saúde mental também

---

<sup>12</sup> <https://auniaio.pb.gov.br/noticias/geral/paraiba-e-o-3o-do-nordeste-em-casos-de-transtornos-mentais>

podem estar relacionados ao conteúdo do trabalho, como tarefas inadequadas para as competências da pessoa ou uma carga de trabalho alta e implacável. Alguns empregos podem acarretar um risco pessoal mais alto do que outros.

**Figura 2:** Principais fatores presentes no ambiente de trabalho que contribuem para os transtornos mentais



Fonte: Políticas e Programas de saúde mental no local de trabalho (OMS, 2005)

Considerando a necessidade de abordar a saúde mental no contexto laboral, considerando que os transtornos mentais associados ao trabalho têm se agravado ao longo dos anos, e que os trabalhadores estão excessivamente ansiosos, cansados, estressados, e muito atarefados é importante finalizar pontuando que o trabalhador que tem características de adoecimento em decorrência do trabalho, pode recorrer ao Ministério Público do Trabalho (MPT), para denúncia de irregularidades das normas de atenção à saúde e segurança do trabalho nas empresas.

As denúncias podem ser feitas, de forma anônima, se assim desejar o trabalhador, no portal nacional do Ministério Público do Trabalho ([www.mpt.mp.br](http://www.mpt.mp.br)), ou pelo aplicativo MPT Pardal. Na Paraíba, o MPT também

recebe denúncias no site do MPT no estado, no link [www.prt13.mpt.mp.br/servicos/denuncias](http://www.prt13.mpt.mp.br/servicos/denuncias), ou pelo WhatsApp (83) 3612-3128.

Por fim, vale ressaltar que apesar da Paraíba vir registrando um aumento na criação de novos postos de trabalho, segundo dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), do Ministério do Trabalho e Emprego, esses dados embora revele um saldo positivo, é preciso ficar atento a que condições estão inseridos esses trabalhadores, afinal, se temos um alto número de trabalhadores afastados por adoecimento relacionado à ocupação, o que se configura positivo?

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nesta pesquisa analisamos que, apesar do trabalho ser útil ao ser humano na maneira de atender suas necessidades das básicas às mais complexas, o trabalhador precisa de total atenção para que a rotina laboral não seja algo que venha desencadear o esgotamento profissional.

Embora a tecnologia tenha facilitado a rotina trabalhista de muita gente, através dela e das novas formas de trabalho, como o *home office* que até então já existia, mas ganhou evidência durante o período pandêmico devido suas vantagens, como a redução de custos operacionais, fez com que vários profissionais fossem acometidos de doenças físicas e mentais.

Vimos que o RH pode desenvolver atividades que orientem o trabalhador a cumprir sua jornada de trabalho, sem que ultrapasse o horário para que a mente não fique sobrecarregada, e também promover atividades de saúde e lazer que proporcione o bem-estar e um clima organizacional sadio, pois isso impacta positivamente no desenvolvimento de uma organização, garantindo satisfação profissional e pessoal do trabalhador.

Devido às exaustivas jornadas de trabalho, a mente do trabalhador têm sofrido grandes impactos, seja com intuito de atingir metas, seja por sentimentos de incapacidade, má realização profissional, demandas conflitantes em casa e no trabalho, e outros motivos no qual tem desencadeado doenças como a Síndrome de *Burnout*. Além disso, foi

identificado o perfil de profissionais que são mais acometidos dessa doença, juntamente com seus sintomas, fatores associados, e formas de tratamento.

Um profissional diagnosticado com a Síndrome de Burnout possui direitos trabalhistas como as demais doenças perante o INSS, e tem tratamento, basta seguir as orientações de profissionais como psicólogos e psiquiatras, e fazer o uso correto das medicações, caso necessário, ou mudanças no estilo de vida.

Segundo as informações do Ministério Público do Trabalho, o Estado da Paraíba se encontra em 3º lugar no ranking entre os estados do Nordeste, a desenvolver casos de saúde mental, uma situação preocupante, pois os quadros de doenças mentais relacionados ao trabalho tem se agravado e se expandido no Brasil.

Caso o trabalhador seja vítima de assédio moral no ambiente de trabalho, ou algum outro tipo de irregularidade trabalhista, pode abrir uma denuncia no Portal do Ministério Público do Trabalho para que a situação possa ser investigada, pois também são fatores que contribuem para a piora da saúde mental do trabalhador, podendo levar até mesmo ao suicídio.

Vimos que, apesar dos dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged) revelar um saldo positivo, muitos possuem péssimas condições de trabalho, o que resulta em absenteísmo, desemprego, aumento da rotatividade podendo gerar custos as empresas por demissões e admissões e doenças mentais devido ao alto grau de insatisfação do profissional.

Uma organização precisa analisar bem suas atividades rotineiras, para que o grau de insatisfação em realizar as atividades laborais seja reduzido, pois um profissional doente, insatisfeito, interfere no progresso da empresa, podendo até mesmo manchar a sua imagem perante o mercado competitivo.

Percebemos o quanto é importante manter a qualidade de vida no trabalho, e bem estar profissional, além de buscar o conhecimento e prevenção para que os casos de doenças mentais, como a Síndrome de *Burnout*, sejam reduzidos no Brasil, e para que as organizações venham se sensibilizar sobre os casos e também ajudar o trabalhador a ter uma rotina profissional mais saudável.



## REFERÊNCIAS

AZEVÊDO, Luzângela. **Paraíba é o 3º do Nordeste em casos de transtornos mentais.** [S.l.], 14 de set. 2023. Disponível em: <https://auniao.pb.gov.br/noticias/geral/paraiba-e-o-3o-do-nordeste-em-casos-de-transtornos-mentais>. Acesso em 01 out. 2023.

BRIK, M. S.; BRIK, A. **Trabalho portátil: Produtividade, economia e qualidade de vida no home office das empresas.** Curitiba. 2013.

CARDOSO, Hugo Ferrari, BAPTISTA, Makilim Nunes, SOUSA Denise Francioni Amorim, JÚNIOR Edward Goulart. **PEPSIC: Revista Psicologia Organizações e Trabalho.** Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. [S.l.], 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572017000200007&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572017000200007&script=sci_arttext). Acesso em: 1 set. 2023.

FECOMÉRCIO. **Facilitado pela Reforma Trabalhista, home office se torna trunfo para empresas e trabalhadores em dois anos de pandemia.** [S.l.], 2022. Disponível em: <https://www.fecomercio.com.br/noticia/facilitado-pela-reforma-trabalhista-home-office-se-torna-trunfo-para-empresas-e-trabalhadores-em-dois-anos-de-pandemia>. Acesso em: 1 set. 2023.

FURBINO, Isabela. **Saúde Mental no Trabalho: Qual é o Papel do RH?** [S.l.], 2021. Disponível em: <https://tangerino.com.br/blog/saude-mental-no-trabalho/>. Acesso em 01 out. 2023.

GRANGEIRO, Maria Vanessa T, ALENCAR, Denise Torquato, BARRETO, Julyanne de O. Paes. **A Síndrome de Burnout: Uma Revisão da Literatura.** [S.l.], 2008. Disponível em: <http://coletanea2008.no.comunidades.net/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 7 set. 2023.

GRUPO OCUPACIONAL. **Principais Doenças Ocupacionais No Home Office.** [S.l.], 2022. Disponível em: <https://www.ocupacional.com.br/ocupacional/principais-doencas-ocupacionais-no-home-office/>. Acesso em 11 out. 2023.

G1.GLOBO. **Produtividade aumenta entre profissionais em home office, mas bem-estar está em queda, diz pesquisa.** [S.l.], 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2021/05/06/produtividade-aumenta-entre-profissionais-em-home-office-mas-bem-estar-esta-em-queda-diz-pesquisa.ghtml>. Acesso em 11 out. 2023.

JANONE, Lucas. **Estudos relacionam problemas de saúde físicos e mentais com o home office.** CNN Brasil. 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/estudos-relacionam-problemas-de-saude-fisicos-e-mentais-com-o-home-office/>. Acesso em 12 out. 2023.

LEMOS, Danilo, **Qualidade de Segurado do INSS: O que é? Quem possui? Como manter?** [S.I.], 27 de fev. 2023. Disponível em: <https://lemosdemiranda.adv.br/qualidade-de-segurado-do-inss/> . Acesso em: 01 set. 2023.

LIZOTE, Suzete Antonieta. MARTENDAL, Brenda Castro. ASSI, Silvia Ribeiro. **Bem-estar subjetivo e home office em tempos de pandemia: Um estudo com discentes de ciências contábeis,** [S.I.], 2020. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos20/13630143.pdf>. Acesso em: 11 de out. 2023.

LOPES, Glícia. **Entenda como o home-office prejudica saúde mental e quais cuidados adotar.** [S.I.], 2022. Disponível em: <https://jcconcursos.com.br/noticia/saude/entenda-como-o-home-office-prejudica-saude-mental-e-quais-cuidados-adotar-100283>

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.B. & LEITER, M. P. (2001). **Job burnout.** Annual Review Psychology, 52, 397-422. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/hfg8JKJTYFpgCNggqLHS3ppm/>. Acesso em: 08 out. 2023.

MICELI, A. L. **Tendências de Marketing e Tecnologia 2020:** Humanidade Redefinida e os Novos Negócios. TEC Institute. Infobase Interativa. 2020.

MININEL, Vivian Aline, **Combustão total:** conheça a Síndrome de Burnout, Informasus, [S.I.], 26 de agost. 2021. Disponível em: <https://informasus.ufscar.br/combustao-total-conheca-a-sindrome-de-burnout/>. Acesso em: 13 out. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Síndrome de Burnout.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 17 out. 2023.

NARDELLI, Ernane de Oliveira. **A síndrome de burnout e os direitos trabalhistas.** 2023. Disponível em: <https://www.migalhas.com.br/depeso/381302/a-sindrome-de-burnout-e-os-direitos-trabalhistas>. Acesso em: 08 out. 2023.

OLIVEIRA, Ana Flávia. **Ergonomia: conceito, tipos e benefícios no trabalho,** [S.I.], 29 de dez. 2021. Disponível em: <https://beecorp.com.br/ergonomia/#:~:text=Regulamentada%20pela%20NR%2017%2C%20pode,de%20ergonomia%2C%20n%C3%A3o%20%C3%A9%20mesmo%3F>. Acesso em: 01 nov. 2023.

PINTO M, et al. **Síndrome de Burnout em docentes.** Revista Interdisciplinar, 2015; 8(2): 169-177.

SABERALEI. **Trabalho Home Office: Direitos Trabalhistas na Pandemia.** [S.I.]. Disponível em: <https://saberalei.com.br/trabalho-home-office/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

SILVA, Flávia Pietá Paulo, **Burnout: Um desafio à saúde do trabalhador**, PSI-Revista de Psicologia Social e Institucional, [S.I.], jun 2000. Disponível em: <http://www.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov2n15.htm>. Acesso em: 01 de nov. 2023.

SILVA KSG, et al. **A síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem**. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde (ReBIS), 2020; 2(1): e24441.

TEIXEIRA, Ailma, **Saiba o que antecede a síndrome de burnout e como superar a síndrome extrema de estresse**, [S.I.], 24 mar 2023. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude-mental/izabella-camargo-conta-o-que-acontece-antes-e-depois-de-um-burnout,ba28d0e24dbb3ad8c3f92fa42cc176e659pfs6dg.html> . Acesso em: 21 set. 2023.

TOBIAS, Julio César. TESTON, Sayonara de Fátima. **Bem-estar subjetivo e home office em tempos de pandemia: um estudo com discentes de ciências contábeis**. [S.I.], Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos20/13630143.pdf>. Acesso em: 01 nov. 2023.

TROPE, A. **Organização virtual: Impactos do teletrabalho nas organizações**. Rio de Janeiro: Qualitymark. 1999.

VASCONCELOS, Amanda de. FARIA, José Henrique de. **Saúde mental no trabalho: contradições e limites**. Centro Universitário Positivo - UnicenP, Curitiba, Brasil. Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/6X46nvFMKpmcLKv7HnYx76R/>. Acesso em: 01 nov. 2023.

VIEIRA, Isabela. **Burnout na clínica psiquiátrica: relato de um caso**. [S.I.], dez 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/T5TG8wVZwH6WzfyYqgbVh6c/?lang=pt#:~:text=A%20s%C3%ADndrome%20de%20burnout%2C%20identificada,relacionada%20%C3%A0%20organiza%C3%A7%C3%A3o%20do%20trabalho.> Acesso em: 1 de nov. 2023.