Sociedade do Cansaço e Burnout: Um estudo a partir da Psicologia Organizacional e do Trabalho

Autor(res)

Rafael Gonçalves Campolino
Jennifi Thaina Martins
Cristiane Sousa De Araújo Dos Santos
Auriane Quixaba Da Paixao De Sousa
Agnes Rodrigues
Eduarda Da Silva Martins
Danielle Da Silva Dos Santos
Josiane Souza Dos Santos
Maria Cecília Alves Custódio

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UCB - UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA

Introdução

Burnout é um estado de exaustão física e mental relacionado ao trabalho, conceito originalmente descrito por Freudenberger (1974). Além do uso técnico, a metáfora de “queimar até o fim” expressa a perda progressiva de energia psíquica e funcionalidade, o que impacta fatores importantes da saúde do trabalhado, levando ao adoecimento e formação de uma espécie de “sociedade do cansaço”, advinda por pressões constantes de desempenho, levando ao esgotamento mental e físico (Han, 2017). Entre os fatores associados ao desenvolvimento do burnout, destacam-se o estresse crônico, a intensificação do ritmo e a pressão por resultados, com impactos sobre o bem-estar psicossocial e a qualidade de vida. A literatura indica lacunas quanto às especificidades do fenômeno e à delimitação de perfis de vulnerabilidade. Nesse sentido, no presente estudo, optou-se por não discutir variáveis sociodemográficas, concentrando a análise nos processos sociais que permeiam as interações laborais e podem favorecer o surgimento e/ou agravamento do esgotamento. A partir do referencial da Psicologia Organizacional e do Trabalho (POT), buscou-se articular burnout, clima organizacional e qualidade de vida no trabalho, examinando como práticas de gestão e arranjos organizacionais podem atuar como fatores de risco ou proteção para elevar ou diminuir a presença de trabalhadores no que foi estabelecido como sociedade do cansaço (Han, 2017).

Objetivo

Este estudo teve por objetivo compreender a vinculação entre burnout e processos sociais nas relações de trabalho e, à luz da Psicologia Organizacional e do Trabalho, e desdobrou-se especificamente em identificar como práticas de gestão orientadas à qualidade de vida e ao clima organizacional podem

contribuir para reduzir o adoecimento laboral.

Material e Métodos

A pesquisa, quanto à abordagem, foi considerado qualitativo, e quanto aos objetivos tratou-se de uma pesquisa descritiva, de natureza básica, com uso de procedimentos bibliográficos (Gil, 2008). Para o Estudo em tela, foram selecionados, de forma primária, os capítulos 2, 4 e 7 da obra Sociedade do Cansaço (Han, 2017), o estudo referencial do Conselho Federal de Psicologia, que trata da POT (Brasil, 2023), e, de forma secundária à análise, cinco artigos brasileiros publicados entre 2020 e 2025, disponíveis na Scientific Electronic Library Online (SciELO). A seleção considerou os seguintes critérios: alinhamento temático com a temática: “burnout”, “Psicologia Organizacional e do Trabalho”, “qualidade de vida no trabalho” e “clima organizacional”. Após a seleção dos artigos, procedeu-se à leitura integral dos textos e à análise de aderência conceitual para subsidiar a discussão. As informações foram sistematizadas em quatro eixos: (I) trabalho, identidade e adoecimento; (II) medicalização/psicologização do sofrimento; (III) sociedade do desempenho e autoexploração; e (IV) implicações para a gestão.

Resultados e Discussão

Na POT, o trabalho é compreendido como atividade intencional que transforma a natureza, sustenta a subsistência e participa da constituição da identidade e das relações sociais (Brasil, 2023), no entanto, embora possa promover realização, também pode gerar sofrimento e adoecimento, como bem aponta o clássico da psicodinâmica do trabalho (Dejours, 1992). Burnout, nessa perspectiva, afeta a saúde do trabalhador e produz custos sociais e econômicos, caracterizando problema de saúde pública, dessa forma, estratégias centradas apenas em intervenções clínicas tendem a reduzir o problema a uma ordem médico-psicológica, o que limita a eficácia preventiva (Costa, 2023; trigo, Teng e Hallak, 2007). Além disso, a literatura sobre medicalização do sofrimento indica a necessidade de abordagens que articulem dimensões biológicas, psicológicas e sociais (Vieira; Russo, 2019), reconhecendo que a organização do trabalho estrutura exposições ao estresse, ao conflito de papéis e à sobrecarga.

Do ponto de vista sociológico, Han (2017) propõe a transição de uma sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho, na qual a autovigilância e a autoexploração substituem a coerção externa. Nesse contexto, o imperativo de produtividade se internaliza como projeto de si, favorecendo o esgotamento subjetivo “infarto psíquico” e efeitos coletivos sobre cooperação, confiança e sentido do trabalho. O diagnóstico sugere que políticas apenas baseadas em resiliência individual são insuficientes quando metas, ritmos e controles permanecem inalterados.

À luz da POT, identificam-se práticas de gestão potencialmente protetivas, tais como: liderança compartilhada e não violenta; espaços regulares de escuta e participação; delimitação clara de papéis e metas; autonomia com suporte; monitoramento do clima organizacional com devolutivas e planos de ação; gestão de carga de trabalho e pausas; reconhecimento justo; e formação de lideranças para prevenção de riscos psicossociais. Tais medidas articulam qualidade de vida no trabalho e resultados organizacionais, reduzindo fatores estressores crônicos e fortalecendo vínculos baseados no respeito, no entanto, a atuação do gestor com conhecimento em psicologia organizacional ou um psicólogo organizacional é fator crucial para que essas medidas possam ser implantadas de forma ética e em um contexto biopsicossocial (Brasil, 2023).

Nessa senda, paralelamente a práxis da POT, o profissional deve atuar no contexto institucional visando estabelecer um equilíbrio entre os objetivos organizacionais – tanto da empresa, quanto do trabalhador – com

atenção direta à qualidade de vida, com olhar diretivo à liderança compartilhada e colaborativa, a escuta, a valorização dos trabalhadores e o desenvolvimento de vínculos baseados no respeito e ética (Freitas, et. al., 2025).

Conclusão

Este estudo buscou captar as múltiplas faces do burnout, enfatizando o valor da POT. Seus objetivos foram atendidos e foi possível evidenciar que o burnout extrapola a esfera individual e deve ser compreendido como fenômeno biopsicossocial, com repercussões organizacionais e coletivas. Nesse aspecto, a literatura direcionou que a POT oferece, um importante referencial para integrar ações de gestão, clima e qualidade de vida no trabalho, priorizando escuta, participação e reconhecimento, diminuindo assim a presença de pessoas na tão chamada sociedade do cansaço (Brasil, 2023; Han, 2017).

Referências

BRASIL. Conselho Federal de Psicologia. Psicologia organizacional e do trabalho (POT): você precisa conhecê-la. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2023.
COSTA, Ana Rosa. Burnout e liderança. Acta Obstétrica e Ginecológica Portuguesa, v. 17, n. 3, p. 184-185, 2023.
DEJOURS, C. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez Oboré, 1992
FREITAS, Karen Grecco de; BAPTISTA, Patrícia Campos Pavan; CAMAROTTO, João Alberto; SILVA, Jaqueline Alcântara Marcelino da; MIRANDA, Fernanda Maria de; MININEL, Vivian Aline. Desafios do retorno ao trabalho na perspectiva dos trabalhadores após afastamento por agravos do trabalho. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 49, n. 144, e9147, jan./mar. 2025. DOI: 10.1590/2358-289820251449147P.
FREUDENBERGER, H. J. Staff burnout. J. Soc. Issues, v. 30, p. 159-165, 1974.
GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. – 6. ed. – São Paulo: Atlas: 2008.
HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.
TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Revista de Psiquiatria Clínica, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.
VIEIRA, Isabela; RUSSO, Jane Araujo. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, e290206, 2019. DOI: 10.1590/S0103-73312019290206