# Saúde mental

**Autor(res)**

Vanessa Martins De Oliveira
Daiane Bezerra De Lima

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

## Introdução

A saúde mental no ambiente de trabalho tornou-se um tema central nas últimas décadas, principalmente devido ao aumento das exigências profissionais e ao ritmo acelerado da vida contemporânea. Nesse contexto, surgem conceitos como a Síndrome de Burnout, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno ocupacional (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019), e o mais recente Burnon, que descreve uma forma de esgotamento crônico, menos visível, mas igualmente nociva (KERNBERG, 2021). Ambos os fenômenos estão relacionados ao estresse ocupacional e impactam significativamente a vida do trabalhador, exigindo atenção clínica, social e institucional (SCHAUFELI; TARIS, 2020).

## Objetivo

Analisar e refletir sobre os fenômenos de Burnout e Burnon, destacando suas características, os impactos na saúde mental do trabalhador e a importância de estratégias preventivas e de intervenção no ambiente laboral.

## Material e Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, BDENF e SciELO. Para a busca textual, foram empregadas de maneira combinada as seguintes palavras-chave: “Burnout” AND “trabalho” OR “Burnon” AND “saúde mental”.
Na seleção, incluíram-se artigos publicados em periódicos indexados em português, no período entre 2015 e 2024. Os critérios de inclusão foram: artigos de periódicos; textos cujo resumo estivesse disponível para leitura completa. Os critérios de exclusão foram: estudos divulgados na forma de editoriais, entrevistas e relatos de caso.
Após a seleção inicial, foi realizada a leitura, análise e interpretação dos textos completos, resultando na seleção de 5 artigos.

## Resultados e Discussão

A Síndrome de Burnout, descrita por Freudenberger (1974) e aprofundada por Maslach (1997), decorre do estresse crônico no trabalho e caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Os sintomas incluem fadiga extrema, irritabilidade, insônia, alterações gastrointestinais, isolamento social e, em alguns casos, depressão. Em 2019, a OMS incluiu o Burnout na CID-11 como fenômeno ocupacional, reforçando sua relevância para a saúde pública (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019).

O Burnon é uma forma silenciosa e crônica de esgotamento, em que o trabalhador permanece ativo, mas em "piloto automático", sem prazer ou energia, mascarando sofrimento psíquico e dificultando a identificação precoce (KERNBERG, 2021). Entre profissionais de enfermagem, alta carga de trabalho, turnos prolongados e demandas emocionais intensas aumentam a vulnerabilidade a ambos os fenômenos. A assistência de enfermagem deve incluir monitoramento de sinais de estresse, pausas regulares, apoio psicológico e promoção de ambientes colaborativos, fortalecendo a resiliência e garantindo segurança e qualidade no cuidado ao paciente (SCHAUFELI; TARIS, 2020).

## Conclusão

Burnout e Burnon são formas de esgotamento ocupacional que afetam a saúde mental, especialmente em profissionais de enfermagem, devido à intensidade do trabalho. Enquanto o Burnout se manifesta pelo colapso visível, o Burnon é silencioso, mantendo o profissional ativo, porém sem energia ou satisfação. A atuação da enfermagem inclui monitoramento de sinais de estresse, pausas regulares, apoio psicológico, incentivo ao autocuidado e promoção de ambientes colaborativos. Essas medidas fortalecem a resiliência, preservam o bem-estar e garantem a qualidade e segurança no cuidado ao paciente.

## Agência de Fomento

FAPESP-Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo

## Referências

FREUDENBERGER, H. J. Esgotamento Profissional (Staff Burn-Out). Journal of Social Issues, v. 30, n. 1, p. 159–165, 1974.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Burnout: O Custo de Cuidar. Cambridge: Malor Books, 1997.
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID-11. Genebra: OMS, 2019.

KERNBERG, O. F. Burnout, Burnon e Boreout: Sobrecarga e Subcarga no Trabalho. Psychosomatische Medizin, v. 65, n. 4, p. 123–132, 2021.

SCHAUFELI, W. B.; TARIS, T. W. Revisão Crítica do Modelo Demandas-Recursos do Trabalho: Implicações para a Melhoria da Saúde e do Trabalho. British Journal of Health Psychology, v. 25, n. 1, p. 1–17, 2020.