A relação da Síndrome de Burnout com o Meio Ambiente de Trabalho

Autor(res)

Cintia Batista Pereira
Ana Luiza Souza Neves
Luciana Leal De Carvalho Pinto

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A Síndrome de Burnout pode ser definida, em apertada síntese, como uma doença psíquica decorrente de situações de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, todas relacionadas ao trabalho. A palavra “burnout”, em sua tradução literal do inglês, se refere a algo que deixou de funcionar em razão de falta de energia.

Ressalta-se que a síndrome de burnout também é também conhecida como síndrome do esgotamento profissional. Ambientes de trabalho estressantes, com grande sobrecarga de tarefas, ausência de suporte organizacional e relações conflituosas acarretam o esgotamento profissional dos trabalhadores.

Nesse cenário, o meio ambiente de trabalho se destaca como sendo um fator central na gênese e na prevenção do Burnout. Um ambiente de trabalho inadequado, para além do espaço físico, que é marcado por pressões excessivas, metas inatingíveis e demais imposições, contribui para o agravamento ou desencadeamento da síndrome.

Objetivo

O presente estudo buscará compreender a relação entre a Síndrome de Burnout e o meio ambiente de trabalho, percebendo de que forma aspectos organizacionais, físicos e psicossociais do ambiente laboral influenciam no desenvolvimento dessa síndrome.

Material e Métodos

Este estudo utilizou pesquisas bibliográficas relativas ao tema. Foram selecionados artigos científicos publicados entre 2015 e 2024 nas bases de dados do google acadêmico. Ademais, utilizou-se o método indutivo/dedutivo durante a pesquisa, permitindo a formulação de generalizações a partir dos estudos analisados, bem como a aplicação de teorias gerais ao contexto específico da saúde mental no ambiente de trabalho

Resultados e Discussão

Durante o estudo, verificou-se que parte significativa da doutrina trabalhista reconhece que a proteção da saúde mental do trabalhador, incluindo a prevenção da Síndrome de Burnout, está diretamente relacionada ao

cumprimento das normas de saúde, segurança e medicina do trabalho, conforme previsto nos arts. 7º, XXII, e 225 da CR/88, além do art. 157 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

A ausência de um ambiente laboral seguro, tanto física quanto psicologicamente, configura violação a direitos fundamentais do trabalhador, especialmente no que tange à dignidade da pessoa humana e à valorização do trabalho.

Assim, a não observância do respeito à saúde mental no trabalho afronta não apenas a legislação trabalhista infraconstitucional, mas também a princípios constitucionais como a legalidade, a dignidade da pessoa humana e a proteção à saúde.

Conclusão

A Síndrome de Burnout está ligada a fatores como sobrecarga, falta de apoio e ambientes organizacionais disfuncionais. A ausência de políticas eficazes agrava o problema. Nesse sentido, a promoção de ambientes de trabalho saudáveis, pautados em práticas de gestão humanizadas, no respeito aos direitos fundamentais do trabalhador e no cumprimento das normas de saúde e segurança é essencial para prevenir o adoecimento psíquico e garantir condições laborais dignas.

Referências

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 5 out. 1988.

BRASIL. Consolidação das Leis do Trabalho. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943.

CARRIEL, Janete Almeida; CUNHA, Beatriz de Lima; PINA, Giovanna Oliveira; OLIVEIRA, Jucelaine Lopes. Um estudo sobre o ambiente de trabalho e os riscos à geração dos casos da síndrome de burnout entre mulheres. Journal of Technology & Information, v. 3, n. 2, dez. 2023. Disponível em: https://jtni.com.br/index.php/JTnI/article/view/75. Acesso em: 09 out. 2025.

NETO, José Rosendo. A síndrome de burnout: uma análise do esgotamento profissional. 2022. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Pitágoras, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/54007/1/JOSE_NETO.pdf. Acesso em: 10 out. 2025.