

OS IMPACTOS CAUSADOS PELA SÍNDROME DE BURNOUT ATRAVÉS DO ESGOTAMENTO MENTAL EM MULHERES QUE TRABALHAM E ESTUDAM: UM ESTUDO DE CASO EM UMA IES CONFSSIONAL LOCALIZADA NA CIDADE DE CACHOEIRA PAULISTA - SP

*Ana Carolina Simões e Silva
Faculdade Canção Nova
acsimoess30@gmail.com*

*Prof. Me. Fernanda Aparecida Zanin de Oliveira Aquino
Faculdade Canção Nova
fernanda.aquino@fcn.edu.br*

Resumo

O presente artigo aborda sobre as temáticas de esgotamento mental e Síndrome de Burnout. Com assuntos relacionados à saúde mental ganhando destaque, principalmente nesse período pós pandemia, nota-se como a vida de mulheres que trabalham e estudam têm sido cada vez mais afetada no dia a dia. O objetivo deste trabalho foi analisar os possíveis impactos causados pelo esgotamento mental e sinais da Síndrome de Burnout em mulheres que trabalham e são alunas de uma IES Confessional, e ainda descrever as consequências geradas pelo esgotamento mental identificando se as possíveis causas estariam mais relacionadas ao ambiente de trabalho, acadêmico ou ambos, e apontar estratégias de enfrentamento a fim de amenizar os impactos negativos. Deste modo, apontou-se o seguinte problema de pesquisa: quais os possíveis impactos causados pela Síndrome de Burnout, através do esgotamento mental, na rotina de mulheres que trabalham e são alunas da IES confessional? O estudo de caso foi realizado em uma IES Confessional situada na cidade de Cachoeira Paulista - SP. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário, feito pelo Google Forms e distribuído para alunas dos cursos noturnos, sendo eles administração, rádio e TV e jornalismo, o qual obteve-se 50 respostas. Os dados coletados foram analisados, tendo como base o referencial teórico já apresentado neste artigo. Foi possível identificar evidências do Burnout nas estudantes, assim como analisar os impactos causados pelo esgotamento mental e dos sinais da Síndrome de Burnout nas mulheres que trabalham e são alunas da IES Confessional.

Palavra-chaves: Esgotamento mental; Estudantes universitárias; Síndrome de Burnout; Prevenção.

Abstract

This article addresses the topics of mental exhaustion and Burnout Syndrome. With issues related to mental health gaining prominence, especially in this post-pandemic period, it is clear how the lives of women who work and study have been increasingly

affected on a daily basis. The objective of this work was to analyze the possible impacts caused by mental exhaustion and signs of Burnout Syndrome in women who work and are students at a Confessional HEI, and also describe the consequences generated by mental exhaustion, identifying whether the possible causes would be more related to the environment work, academic or both, and point out coping strategies in order to mitigate the negative impacts. Therefore, the following research problem was highlighted: what are the possible impacts caused by Burnout Syndrome, through mental exhaustion, on the routine of women who work and are students at confessional HEIs? The case study was carried out in a Confessional HEI located in the city of Cachoeira Paulista - SP. To collect data, a questionnaire was used, created by Google Forms and distributed to students of evening courses, including administration, radio and TV and journalism, which received 50 responses. The data collected was analyzed, based on the theoretical framework already presented in this article. It was possible to identify evidence of Burnout in students, as well as analyze the possible impacts caused by mental exhaustion and signs of Burnout Syndrome in women who work and are students at the Confessional IES.

Keywords: Mental exhaustion; University students; Burnout Syndrome; Prevention.

1 - Introdução

Os problemas relacionados à saúde mental vêm aumentando cada vez mais e desencadeando diversas doenças psicológicas. A Síndrome de Burnout é uma consequência de ambientes que se tornaram fonte de estresse. O Burnout costuma estar relacionado diretamente à saúde ocupacional. Devido ao ambiente de trabalho ser muitas vezes estressante, o esgotamento profissional acaba desencadeando distúrbios psicológicos que afetam o trabalhador mentalmente e, se não for tratado, pode afetá-lo até fisicamente.

Na maioria das vezes o ambiente laboral é considerado a principal fonte de estresse que pode desencadear a síndrome, porém, identifica-se esta possibilidade em outros contextos, como por exemplo, o ambiente universitário. O ambiente acadêmico tem se tornado fonte de estresse, devido à quantidade de horas de estudo, pressões por notas altas, e a tensão sobre o que esperar após a formação com o mercado de trabalho tão competitivo. Além disso, muitos estudantes conciliam

trabalho e estudo, pois muitas vezes precisam de um emprego para custear os estudos, o que aumenta as chances de sobrecarga.

A Síndrome de Burnout atinge tanto homens quanto mulheres, porém, nos dias atuais, principalmente no cenário pós-pandemia, nota-se que as mulheres têm sido mais atingidas pelo esgotamento mental, uma vez que enfrentam jornada dupla, pois além de trabalhar fora, também cuidam das tarefas de casa e dos filhos e estudam, o que acaba deixando-as mais vulneráveis a problemas relacionados à saúde mental.

O objetivo desta pesquisa é analisar os possíveis impactos causados pelo esgotamento mental e sinais da Síndrome de Burnout em mulheres que trabalham e são alunas de uma IES Confessional. Além disso, descrever as consequências geradas pelo esgotamento mental, identificar se as possíveis causas estariam mais relacionadas ao ambiente de trabalho, acadêmico ou ambos. Busca-se ainda, apontar estratégias de enfrentamento a fim de amenizar os impactos negativos. Deste modo, pretende-se responder a seguinte questão: quais os possíveis impactos causados pela Síndrome de Burnout, através do esgotamento mental, na rotina de mulheres que trabalham e são alunas da IES confessional?

A partir deste contexto, foi realizado um estudo de caso, com o objetivo de identificar os possíveis impactos causados pelo esgotamento mental, através da síndrome de burnout, nas mulheres que têm uma jornada de trabalho e também são alunas em uma IES Confessional.

2 - Referencial Teórico

A saúde mental é de extrema importância para o bem-estar, tanto individual quanto coletivo, podendo causar impactos significativos em famílias, comunidades e na sociedade em geral. Faria et al (2021) nos diz que o SUS aumentou o acesso a tratamentos inovadores oferecidos numa rede de saúde direcionada à área da saúde mental e com a aprovação da lei 10.216/2001 e o movimento da reforma psiquiátrica no Brasil, o modelo de atenção psicossocial à saúde foi implantado.

As autoras Santos e Diniz (2018) afirmam que as taxas de prevalência e incidência de transtornos mentais são inegáveis quanto à questão de gênero. Apontam problemas de transtornos comuns, como depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, transtornos associados ao ciclo reprodutivo, transtornos afetivos, ansiosos e dissociativos, e que as mulheres são mais acometidas do que os homens. Outro transtorno que se desenvolve caso não se cuide da saúde mental é a Síndrome de Burnout.

A Síndrome de Burnout, atualmente, tem se tornado uma doença cada vez mais frequente na vida de trabalhadores e também de estudantes. A este respeito, Trigo (2007, p. 225) nos diz que “o termo Burnout é definido, segundo um jargão inglês, como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia”. E de acordo com Tamayo (2008), o termo tem a intenção de apresentar a ideia de que as pessoas afetadas pela síndrome podem sentir-se consumidas ou queimadas pelo próprio trabalho.

Mendanha (2024) nos diz que uma variação do termo Burnout foi citada pela primeira vez na obra *O Peregrino Apaixonado*, publicado em 1599, porém, foi descrito como síndrome pela primeira vez somente em 1974, no artigo *Staff Burnout*, escrito pelo psicólogo Herbert J. Freudenberger (1926-1999). Mendanha (2024) ainda ressalta que no artigo, Freudenberger descreve o quadro clínico dos que sofrem com a síndrome por ele proposta.

Freudenberger (1974) nos diz que o Burnout se apresenta por meio de diversas formas, alternando os sintomas e a sua gravidade, de acordo com as características pessoais. O autor descreve um conjunto de sintomas relacionados à síndrome, conforme descrito abaixo:

- Sentimento de exaustão e fadiga;
- Baixa imunidade;
- Dores de cabeça frequentes;
- Problemas gastrointestinais;
- Insônia;
- Falta de ar/ respiração curta;
- Irritabilidade;
- Respostas e/ou reações impulsivas quando irritado ou frustrado;

- Dificuldade em lidar com os sentimentos;
- Choro fácil;
- Baixa resiliência às pressões, mesmo que pequenas;
- Atitude de suspeita e paranóia, em que a pessoa que sofre com a síndrome pode vir a sentir que todos, inclusive colegas de trabalho, querem prejudicá-la;
- Sentimento de onipotência, arrogâncias, auto confiança baseada em sua experiência, e falta de paciência para qualquer tipo de mudança ou novo aprendizado;
- Uso excessivo de tranquilizantes;
- Rigidez, teimosia e inflexibilidade;
- Introspecção e humor deprimido;
- Mais tempo no trabalho e menos produtividade.

Uma pessoa com a Síndrome de Burnout, não necessariamente terá todos estes sintomas. De acordo com Benevides-Pereira (2002), o nível, o tipo e a quantidade de manifestações apresentadas dependerá da configuração de fatores individuais, tais como predisposição genética, experiências socioeducacionais, fatores ambientais, como os locais de trabalho ou cidades com maior incidência de poluição, por exemplo, além da etapa em que a pessoa se encontre no processo de desenvolvimento da síndrome.

Após ser apresentado por Freudenbergler como uma síndrome, o Burnout seguiu sendo estudado, e surgiram outras definições. Mendanha (2024) nos explica que o Burnout apresentado por Freudenbergler pode estar relacionado ao trabalho ou não, e que o Burnout passou a ser relacionado ao trabalho de forma específica, quando se tornou objeto de estudo da doutora em psicologia social Christina Maslach.

Maslach Schaufeli e Leiter (2001) nos definem o Burnout como uma síndrome psicológica composta de três dimensões que são a exaustão emocional (ou simplesmente a exaustão física e emocional), a mais importante dimensão que é a despersonalização ou cinismo (vem de uma reação negativa ou profundamente distanciada em relação às pessoas que devem receber o cuidado ou serviço) e a

baixa eficácia ou realização profissional (sentimentos de incompetência e de baixa produtividade).

O Burnout é relacionado a ambientes que causem estresse, porém, não é todo estresse que adocece. Paschoal (2004) afirma que nos últimos anos, a razão para o aumento de pesquisas sobre este tema deve-se ao impacto negativo do estresse ocupacional na saúde e no bem estar dos colaboradores e, consequentemente, no funcionamento e na efetividade das organizações. Segundo Lopes (2020), o Brasil é o segundo país com o maior número de pessoas afetadas pelo estresse no mundo, ficando atrás apenas do Japão.

Trigo (2007, p. 230) diz que:

Os indivíduos que estão neste processo de desgaste estão sujeitos a largar o emprego, tanto psicológica quanto fisicamente. Eles investem menos tempo e energia no trabalho fazendo somente o que é absolutamente necessário e faltam com mais frequência. Além de trabalharem menos, não trabalham tão bem. Trabalho de alta qualidade requer tempo e esforço, compromisso e criatividade, mas o indivíduo desgastado já não está disposto a oferecer isso espontaneamente. A queda na qualidade e quantidade de trabalho produzido é o resultado profissional do desgaste.

Quando o estresse atinge níveis extremos, afeta psicologicamente, e também fisicamente. Aguiar (2005, p. 168) diz que “as pressões organizacionais não geram apenas a doença mental, geram também as doenças psicossomáticas, que são doenças físicas resultantes da pressão mental transferidas para o corpo.” Ou seja, quando se afeta o físico provoca-se, entre outras doenças, a gastrite, a úlcera, tensão e o estresse. Desse modo é importante que se analise formas de prevenção e que se esteja atento ao surgimento de sintomas, para que se possa procurar ajuda antes que a situação se agrave.

Dimitriadis e Psychogios (2021) nos dizem que a palavra chave para entender e prevenir o Burnout é disparidade, pois passar por ela durante um longo período sem que ela seja resolvida pode desencadear um ou mais sintomas de Burnout, e as disparidades podem ocorrer de diversas formas, como: expectativas elevadas de desempenho e pouco recurso disponível, pressão por um bom desempenho seguido da falta de reconhecimento por parte da empresa, discrepância entre a descrição do cargo ocupado e as habilidades reais, entre outras. Araújo (2022, p. 12) diz que “a Síndrome de Burnout pode acontecer quando uma pessoa usa diversas maneiras

para tentar superar uma questão emocional ligada ao trabalho e, sem solução, se sente incapaz de seguir”.

Fasanella (2022, n. p) diz que:

Trata-se de uma condição que se desencadeia após um estado de tensão constante, seja no contexto físico e/ou mental. Quem sofre dessa doença sente que não possui mais recursos para enfrentar a situação estressante; sente frieza ou falta de empatia nas relações com os colegas de trabalho e, também, nota um sentimento de baixa produtividade, que pode vir acompanhado de culpa. Ou seja: é um grande sofrimento que impacta a vida dessas pessoas.

Os autores Dimitriadis e Psychogios (2021) também reforçam o quão sério o Burnout tem se tornado e o quanto impacta nas organizações no mundo todo, de modo que em 2019 a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu a Síndrome de Burnout em sua 11ª revisão da classificação internacional de doenças como um fenômeno ocupacional, e que mesmo sendo mais um sintoma do que de fato uma doença, a OMS (2019) nos explica que o Burnout é conceitualizado como resultado do estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi gerenciado com sucesso.

Araújo (2022, p. 12) diz que:

Essa mudança na CID-11, que incluiu receber o acréscimo do termo “Síndrome de Burnout”, pode contribuir diretamente para o interesse em novas pesquisas, tais como: compreender o impacto econômico gerado pelo desgaste emocional do colaborador, a qualidade de vida no trabalho dos funcionários que foram acometidos pela síndrome, desenvolvimento de diferentes possíveis tratamentos, além de um trabalho preventivo, com possíveis novos protocolos e cuidados que poderiam contribuir diretamente para evitar o desenvolvimento do Burnout.

E pelo fato de a Síndrome de Burnout ser um possível resultado do estresse crônico em ambientes de trabalho, a OMS (2019) também tem o interesse em desenvolver diretrizes que possam somar positivamente no bem-estar no trabalho, dando um suporte para que o ambiente profissional seja mais adequado para saúde mental do trabalhador.

Ministério da Saúde (2024) realizou no final do ano de 2023 a atualização da Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT), e agora inclui transtornos mentais, como Burnout, ansiedade, depressão e tentativa de suicídio, como doenças

relacionadas ao trabalho. E a inclusão destas enfermidades nos chama a atenção aos cuidados com a saúde mental no ambiente profissional e lembra que o trabalhador pode adquirir a estabilidade de 12 meses no emprego após alta médica, se a causa da doença estiver vinculada ao trabalho. De acordo com informações do INSS, em 2023 foram concedidos 288.041 benefícios por incapacidade devido a transtornos mentais e comportamentais no Brasil.

O Conselho Nacional de Saúde (2023) afirma que transtornos mentais relacionados ao trabalho (TMRT) são a terceira maior causa de afastamento do trabalho e que apesar dos dados apontarem tendência de crescimento, eles não traduzem a realidade da situação, uma vez que poucos colaboradores procuram ajuda, devido ao medo e também pela falta de acolhimento que enfrentam no ambiente de trabalho, uma vez que trabalhadores e trabalhadoras têm sido vítimas de assédio moral constante.

A síndrome de Burnout atinge homens e mulheres, mas nos dias atuais nota-se um aumento considerável na quantidade de mulheres afetadas pela síndrome. Melo (2021) nos traz que com a entrada das mulheres no mercado de trabalho, surgiram mudanças principalmente, em relação ao papel desenvolvido pelas mulheres, que deixam de ser apenas cuidadoras do lar para também trabalhadoras remuneradas. Dessa forma, Araújo (2022, p. 15) nos explica que “ para as mulheres, soma-se o cuidado com os filhos, a gestão da casa e outras atividades pessoais às obrigações e responsabilidades profissionais.” Sendo assim, Melo (2021) finaliza dizendo que o tempo gasto com as atividades domésticas é o que determina como será o dia a dia das mulheres, dessa forma, quanto maior é o número de atividades domésticas, maior será o tempo despendido para realizá-las e, conseqüentemente, menor será o tempo livre para descanso, como também menor será o tempo e a disposição para dedicar-se à vida pessoal e ao lazer.

Ávila (2014) também nos traz que atualmente, a maioria das mulheres que trabalha de forma remunerada também é responsável pelo trabalho doméstico, reforçando a dupla jornada da mulher reprodutiva e produtiva. Devido à essa dupla jornada, as mulheres têm se tornado mais vulneráveis a desenvolver a síndrome. Marchand et al. (2018) realizou uma pesquisa com a intenção de compreender o impacto do sexo e da idade dos profissionais em relação à Síndrome de Burnout, e

Os resultados apontam que mulheres entre 20 a 35 anos mostraram-se mais propensas a desenvolver a Síndrome de Burnout.

Lyra (2015, p. 8) diz que:

O transtorno tem predominância de casos em mulheres, o que teria uma possível explicação sobre esse fato, é a carga de trabalho maior devido ao conciliar a prática profissional às tarefas domésticas. Quanto ao estado civil, pessoas que não possuem relacionamento estável têm maior incidência do burnout, que pessoas que possuem.

Existem outras pesquisas relacionadas ao impacto do gênero nos profissionais. Rodríguez-López (2021) realizou uma pesquisa na Espanha, em meio à pandemia da COVID-19, com 360 trabalhadores em vendas, sendo 114 homens e 246 mulheres, com idade entre 19 e 56 anos e nos resultados as mulheres apresentaram níveis de exaustão mais elevados que os homens, e os resultados também indicaram que insônia, sintomas somáticos e preocupação profissional foram possíveis causas para o Burnout.

Durante o período da pandemia da COVID-19, agravaram-se ainda mais os níveis de estresse nas mulheres.

Gonçalves et al. (2021, p. 40) diz que:

Em decorrência da dupla jornada de trabalho, da pressão cultural sobre o seu desempenho na sociedade e do trabalho e condições de alto estresse, o risco de esgotamento profissional é agravado entre as mulheres. Ademais, em relação à maternidade, as mulheres tendem a ser as mais sobrecarregadas, haja vista a necessidade da mulher auxiliar os filhos nas aulas on-line somado ao convívio 24 horas desencadearam o esgotamento de muitas mães, acarretando o mommy Burnout, fenômeno este que está relacionado ao desgaste mental causado pela experiência materna.

Carriel et al. (2023) ainda nos reforça a dificuldade de adaptação dos trabalhadores durante a pandemia, devido ao trabalho home office, em que era necessário conciliar atividades laborais e atividades domésticas, ambiente de trabalho e ambiente de descanso em um só lugar, e para as mulheres essa fusão de ambiente se tornou um agravante, pois foi necessário que, além de exercer o papel de mãe, dona de casa e esposa, as mulheres incluíssem também a vida profissional nesse ambiente, o que contribuiu para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Ocorre que tem se percebido a presença do esgotamento mental em outros ambientes, além do ambiente profissional, como por exemplo, o acadêmico. Christofolletti et al. (2007) nos diz que o surgimento dos sintomas de exaustão física e emocional não se restringe a profissionais formados, mas também àqueles que estão em período de formação, e que quando submetidos a cargas horárias elevadas e estressantes, o Burnout também pode ser percebido em acadêmicos.

Souza et al. (2021) reforça a afirmação nos explicando que com a evolução de pesquisas foi verificado que a síndrome também se manifesta em outros tipos de relações e ambientes, que não sejam de natureza laboral, e tendo em vista que o meio acadêmico é reconhecido por ser um ambiente competitivo, onde há grande cobrança por cumprimento de prazos e entrega de trabalhos, apresentações a serem desempenhadas, constante avaliação dos estudantes, carga de horário para estudo elevadas, os pesquisadores identificaram a necessidade de investigar a Síndrome de Burnout também no ambiente acadêmico.

Carlotto et al. (2006, p. 58) diz que:

O conceito de Burnout em estudantes também se constitui de três dimensões: Exaustão Emocional, caracterizada pelo sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo; Descrença, entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação ao estudo; e Ineficácia Profissional, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes.

Tomaschewski-Barlem et al (2013) nos explica as três dimensões dizendo que com a exaustão emocional, os estudantes passam a se queixar da rotina desgastante vivida diariamente e é possível notar as seguintes alterações individuais: rotina de sono irregular, dores no corpo, cansaço físico e mental, estresse, aumento da irritabilidade, desânimo, etc, e já a descrença origina um comportamento defensivo, em que nota-se o distanciamento social dos colegas e professores, vontade de faltar às aulas ou até desistir do curso, e além disso, passam a alimentar um sentimento de baixa eficácia profissional, em que o estudante sente-se impotente, inseguro e insuficiente, o que acaba gerando uma sensação de inferioridade e baixa autoestima.

Diante desse cenário, Mota et al. (2017) comenta acerca da busca sobre informações em torno da Síndrome de Burnout em estudantes universitários, que têm sido elaboradas, de modo que possa se compreender como os processos de ensino/aprendizagem influenciam no bem-estar de pessoas em fase de formação profissional, e ainda reforça que grande parte dos universitários precisam trabalhar para que consigam manter os estudos, juntando a sobrecarga de seu trabalho com as exigências existentes no ambiente acadêmico que, conseqüentemente, podem gerar um estresse excessivo, causando ansiedade e prejuízos. Alves et al., (2022) afirma que é preciso considerar a grande pressão existente, tanto por boas notas como por grande produtividade dentro da própria graduação, os prazos de entrega muitas vezes curtos, a pressão imposta pelos docentes, a pressão imposta pelos pais e a autoexigência. E além de lidar com a pressão, há também os sintomas físicos e outros, tais como: fadiga, distúrbios do sono, irritabilidade, perda de iniciativa, falta de atenção e de concentração, alterações da memória, impaciência, tendência ao isolamento e perda de interesse pelos estudos.

Com o crescente número de casos relacionados à saúde mental, desenvolver estratégias de prevenção e melhoria da saúde mental é de grande importância. Iserson (2018) diz que há três formas que podem ser trabalhadas para esta finalidade, sendo elas: reduzir novos casos de Burnout, eliminando ou modificando o local de trabalho estressor; a segunda estratégia visa ajudar os indivíduos a lidar de forma mais eficaz com situações de trabalho estressantes, em vez de diminuir os estressores do trabalho; e a terceira é tratar quem já sofre de Burnout e também depende do aprendizado de mecanismos de enfrentamento mais eficazes.

Outra forma de prevenir e tratar a Síndrome de Burnout entre os trabalhadores é que tanto a empresa, quanto os funcionários compreendam a doença e os impactos causados por ela na vida profissional e pessoal. Lima e Dolabela (2021) afirmam que é necessário que haja mudanças na organização visando reduzir os fatores estressores e melhorando as relações humanas, além de tratamentos individualizados que podem envolver atividades de autocuidado, psicoterapias, práticas alternativas complementares, como cursos que visem auxiliar no enfrentamento dos fatores estressores.

O Ministério da Saúde (2024) também apresenta uma lista com estratégias preventivas da Síndrome de Burnout, como atividades saudáveis que evitam o desenvolvimento da doença, além de auxiliar no tratamento de sinais e sintomas logo no início. Algumas das principais formas de prevenir a Síndrome de Burnout são:

- Definir pequenos objetivos na vida profissional e pessoal;
- Participar de atividades de lazer com amigos e familiares;
- Realizar atividades que "fujam" à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema;
- Evitar o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros;
- Conversar com alguém de confiança sobre o que se está sentindo;
- Fazer atividades físicas regulares, como academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc;
- Evitar consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, porque só vai piorar a confusão mental;
- Descansar adequadamente, com boa noite de sono (pelo menos 8h diárias).

Com a Síndrome de Burnout cada vez mais presente no cotidiano, nota-se a necessidade de compreender quais são os possíveis impactos causados pela Síndrome de Burnout, através do esgotamento mental, em mulheres que trabalham e estudam.

3 - Metodologia

Visando a melhor opção para analisar os resultados e identificar os possíveis impactos causados pela Síndrome através do esgotamento mental em mulheres que trabalham e estudam, foi realizado no presente trabalho um estudo de caso. Pereira et al (2018, p. 65) define um estudo de caso como “uma descrição e análise, a mais detalhada possível, de algum caso que apresente alguma particularidade que o torne especial”. Já Yin (2005, p. 20) nos diz que “utiliza-se um estudo de caso em muitas situações, para contribuir com o conhecimento que temos dos fenômenos individuais,

organizacionais, sociais, políticas e de grupos, além de outros fenômenos relacionados”.

O método utilizado foi o qualitativo descritivo. Desse modo, definido o tema a ser estudado, foi realizado um planejamento prévio para implementar coleta de dados.

Pereira et al (2018, p. 73) diz que:

Nos levantamentos de dados, o início ocorre por meio de observação dos fenômenos. O passo seguinte ocorre através da aplicação dos questionários e/ou por meio da realização de entrevistas que podem ser gravadas e com posterior transcrição (escrevendo o que foi levantando oralmente), por meio de questões abertas (de resposta livre).

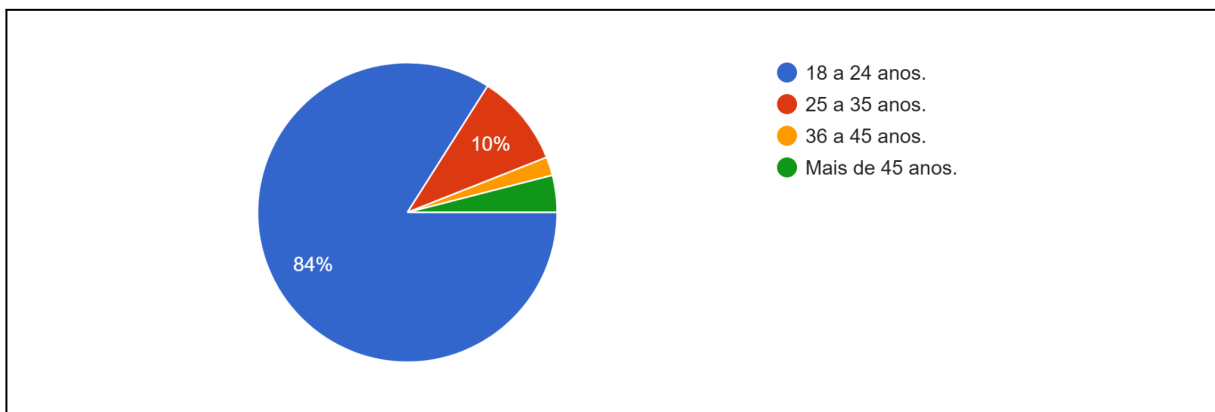
Foi elaborado um questionário qualitativo. Yin (2005, p. 26) diz que “definir as questões da pesquisa é provavelmente o passo mais importante a ser considerado em um estudo de pesquisa”.

Um questionário foi elaborado por meio do Google Forms, com 19 questões, e foi aplicado em uma IES Confessional situada na cidade de Cachoeira Paulista - SP. A IES deu início às atividades no ano de 2011 e oferece cinco cursos, e o questionário foi aplicado às alunas de três deles, sendo eles o curso de administração, rádio e TV e jornalismo. A divulgação do questionário foi realizada através de um link, enviado para o representante de cada turma, o qual divulgou no grupo de WhatsApp com as colegas de classe. Os dados coletados foram analisados, tendo como base o referencial teórico já apresentado neste artigo, de modo que possamos compreender melhor os impactos causados pela Síndrome de Burnout, por meio do esgotamento mental, na vida das mulheres que trabalham e estudam em uma IES confessional.

4 - Análise dos Dados

A análise de dados foi realizada com base nas respostas das alunas da IES estudada, e o método utilizado para a análise foi o qualitativo descritivo. O questionário elaborado para a coleta dos dados, permaneceu disponível entre os dias 09 e 30 de outubro de 2024, e foi respondido por estudantes dos cursos de administração, jornalismo e rádio e TV, totalizando em 50 respostas. A base para essa análise foi o referencial teórico desenvolvido anteriormente.

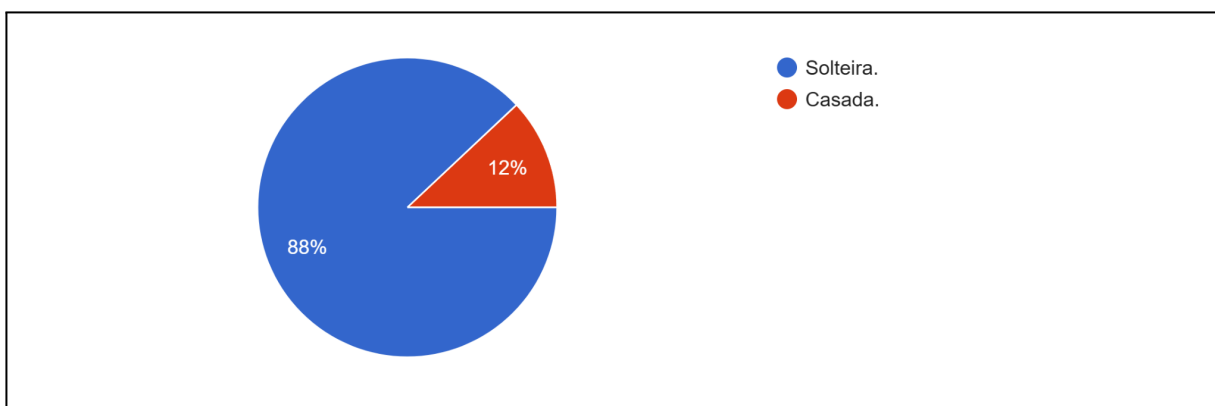
Gráfico 1 - Qual a faixa etária?



Fonte: A autora (2024)

Como nos mostra o gráfico 1, a idade das estudantes é variada, sendo a maioria com a faixa etária entre 18 e 24 anos, que corresponde a 84% das mulheres respondentes. 10% possuem a idade entre 25 e 35 anos, 4% possuem idade superior a 45 anos, e apenas 2% das mulheres possuem a idade entre 36 e 45. Sendo considerado um público mais jovem. Marchand et al. (2018) realizou uma pesquisa para compreender o impacto do sexo e da idade dos profissionais em relação à Síndrome de Burnout, e os resultados apontam que mulheres entre 20 a 35 anos mostraram-se mais propensas a desenvolver a Síndrome de Burnout.

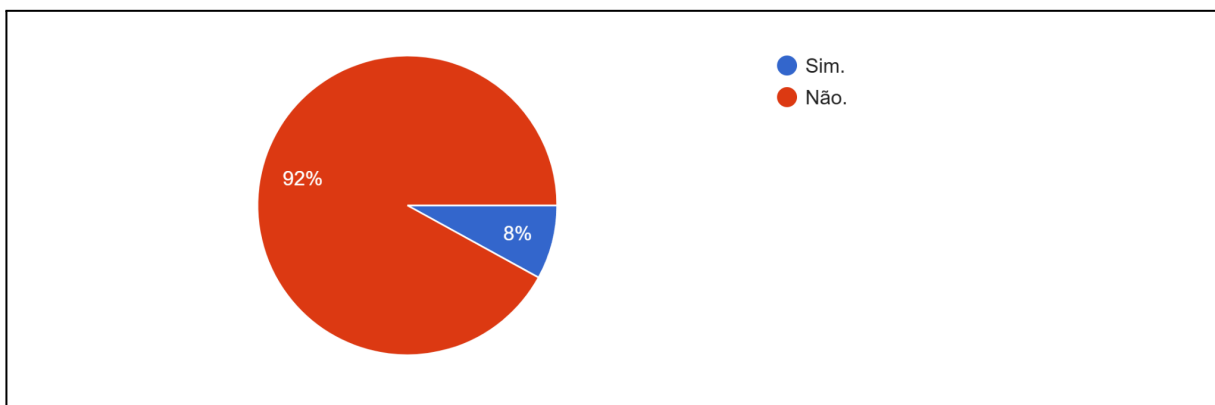
Gráfico 2 - Qual o estado civil?



Fonte: A autora (2024)

Conforme mostra o gráfico 2, 88% das mulheres são solteiras e apenas 12% são casadas. Lyra (2015) afirma que pessoas que não possuem um relacionamento estável, há maior incidência do burnout, que pessoas que possuem.

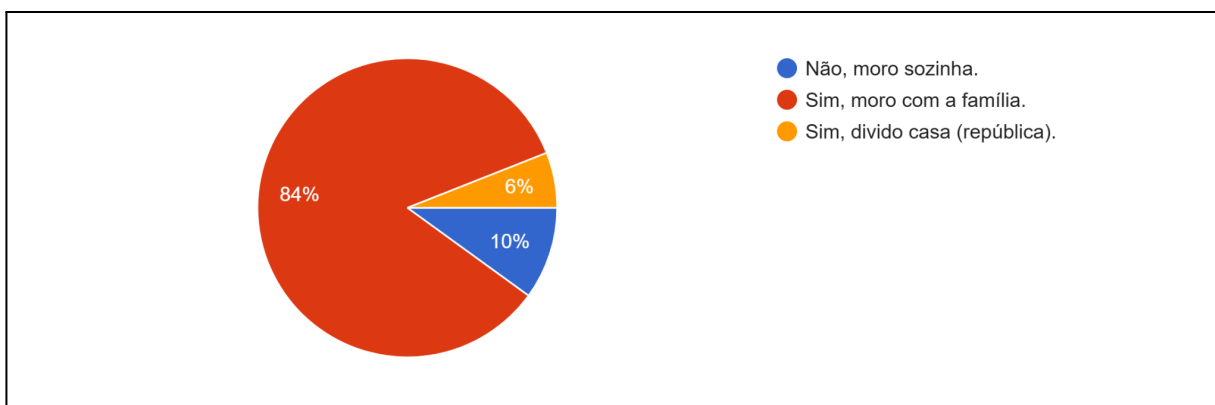
Gráfico 3 - Tem filhos em idade escolar?



Fonte: A autora (2024)

Conforme mostra o gráfico 3, 92% das mulheres não possuem filhos em idade escolar e apenas 8% possuem.

Gráfico 4 - Mora com outras pessoas?

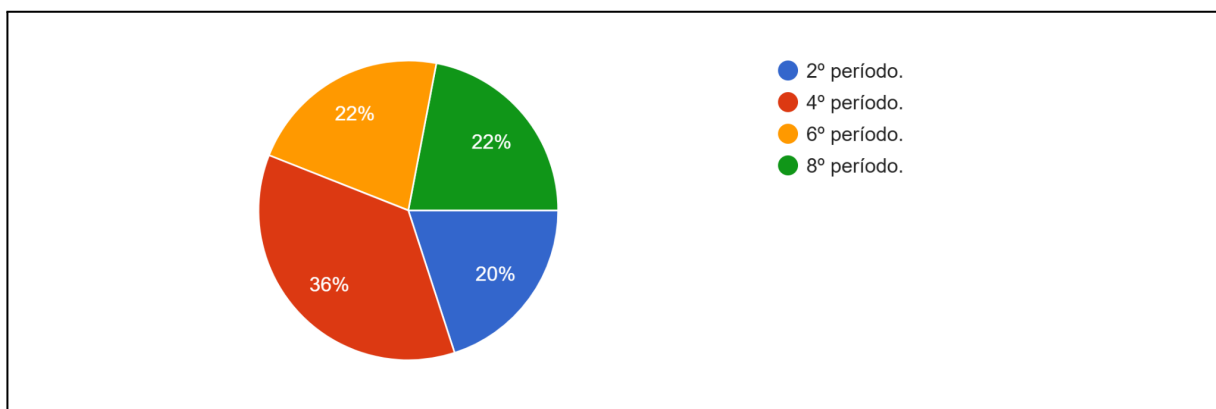


Fonte: A autora (2024)

No gráfico 4, observa-se que das 50 alunas que responderam, 84% moram

com a família. 10% moram sozinhas e 6% dividem casa (república).

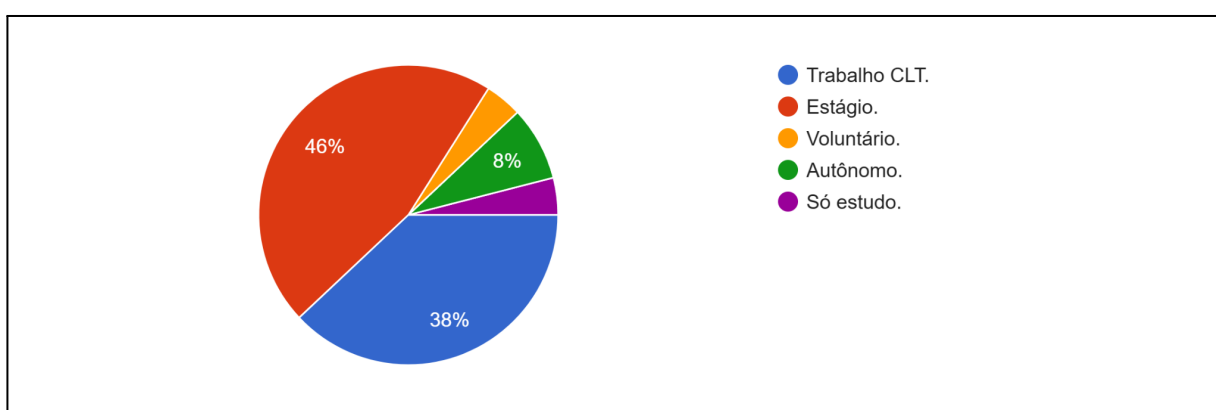
Gráfico 5 - Qual o período que está cursando?



Fonte: A autora (2024)

Das 50 alunas que responderam 36% estão cursando o 4º período, sendo elas a maioria, e 20% estão cursando o 2º período. O 8º e o 6º período são representados por 22% cada.

Gráfico 6 - Além do estudo, qual outra atividade exerce?

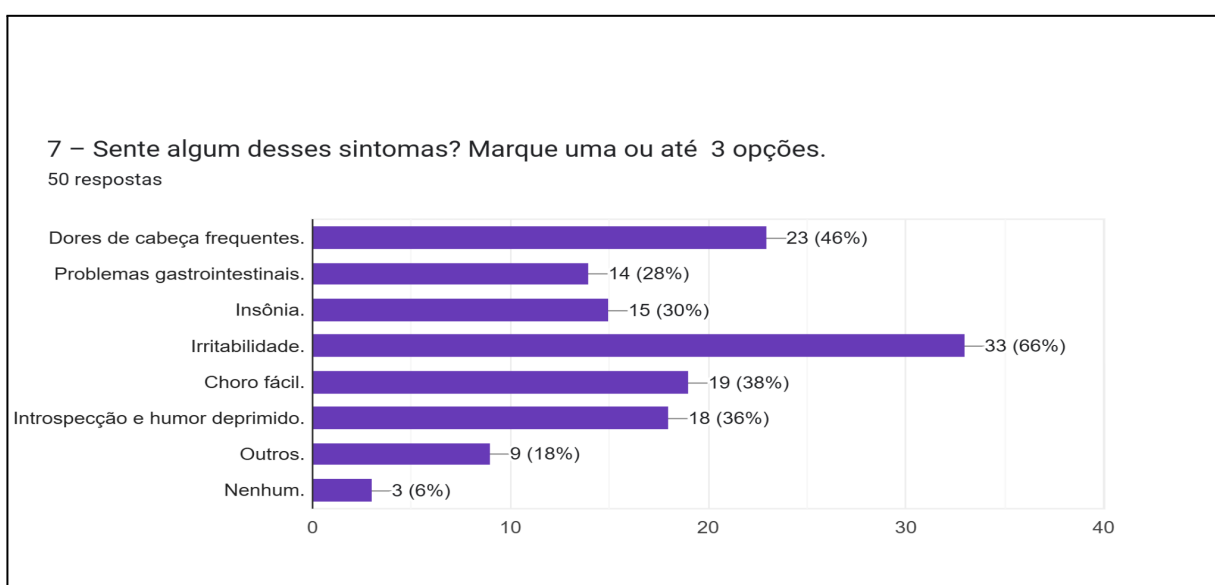


Fonte: A autora (2024)

Além do estudo, 46% das mulheres também atuam como estagiárias. 38%

trabalham como CLT. Das 50 alunas que responderam ao formulário, apenas 2 responderam que só estudam, e duas responderam que são voluntárias, o que corresponde a 4% cada, do gráfico apresentado. Ávila (2014) afirma que atualmente, a maioria das mulheres que trabalha de forma remunerada também é responsável pelo trabalho doméstico, reforçando a dupla jornada da mulher e devido à essa dupla jornada, as mulheres têm se tornado mais vulneráveis a desenvolver a síndrome.

Gráfico 7 - Sente algum desses sintomas? Marque uma ou até 3 opções.



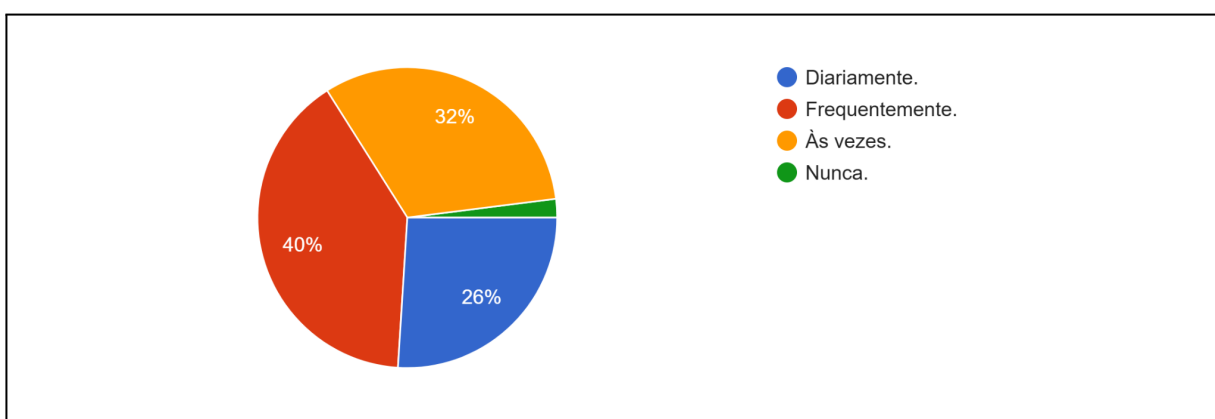
Fonte: A autora (2024)

A questão 7 do formulário apresentava 7 opções com diferentes sintomas, selecionados do conjunto apresentado por Freudenberg (1974), e uma opção, na qual a resposta era: nenhum. A aluna poderia escolher até 3 opções de respostas. Dessa forma, conforme mostra o gráfico, a opção com maior quantidade de respostas foi a irritabilidade, representada por 66%. A segunda opção mais marcada foi as dores de cabeça frequentes com 46%. Choro fácil e introspecção e humor deprimido, correspondem respectivamente a 38% e 36%. Insônia e problemas gastrointestinais foram marcados por 30% e 28% respectivamente. 18% das mulheres marcaram a opção: outros, e apenas 6% alegaram não ter nenhum

sintoma.

Mendanha (2024) nos diz que o Burnout apresentado por Freudenbergger pode estar relacionado ao trabalho ou não, o que condiz com a fala de Aguiar (2005) acerca de pressões organizacionais e como causam impactos mentais e físicos, e também com a fala de Alves et al., (2022) que nos diz que as pressões acadêmicas causam sintomas como distúrbios do sono, irritabilidade, tendência ao isolamento entre outros.

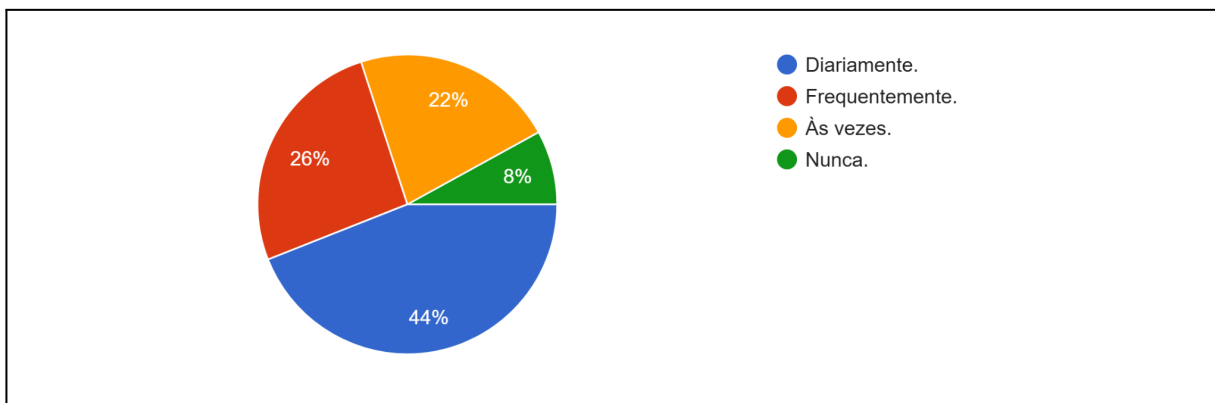
Gráfico 8 - Sente grande esforço para realizar as tarefas laborais?



Fonte: A autora (2024)

O gráfico 8 mostra que 40% das mulheres frequentemente despendem de grande esforço para fazer suas tarefas laborais, 32% delas às vezes precisam de esforço para realizar suas tarefas, 26% afirmam que diariamente sentem grande esforço para realizar suas atividades laborais e, apenas 2% diz nunca sentir grande esforço para realizá-las. Trigo (2007) diz que quando há desgaste emocional, o indivíduo pode largar o emprego, tanto psicológica quanto fisicamente, investindo menos tempo e energia no trabalho fazendo somente o que é absolutamente necessário além de trabalhar menos e não trabalhar tão bem.

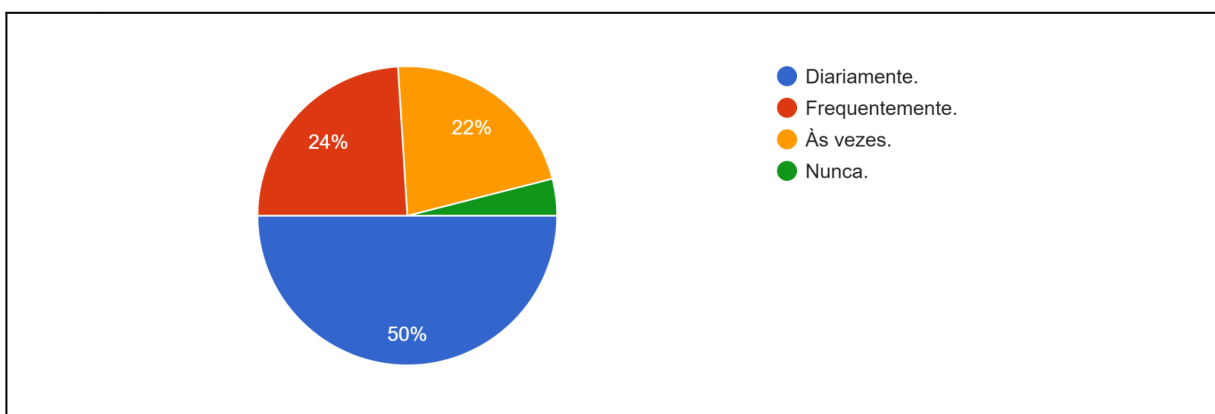
Gráfico 9 - Sente grande esforço para realizar as atividades acadêmicas?



Fonte: A autora (2024)

O gráfico 9 mostra que 44% das alunas precisam diariamente de grande esforço para realizar as atividades acadêmicas, 26% delas frequentemente precisam de esforço para realizar suas tarefas, 22% sentem apenas às vezes grande esforço para realizar suas atividades e, 8% diz nunca sentir grande esforço para realizá-las. Tomaschewski-Barlem et al (2013) afirma que devido a exaustão emocional, os estudantes passam a se queixar da rotina desgastante vivida diariamente, além do desânimo e baixa eficácia.

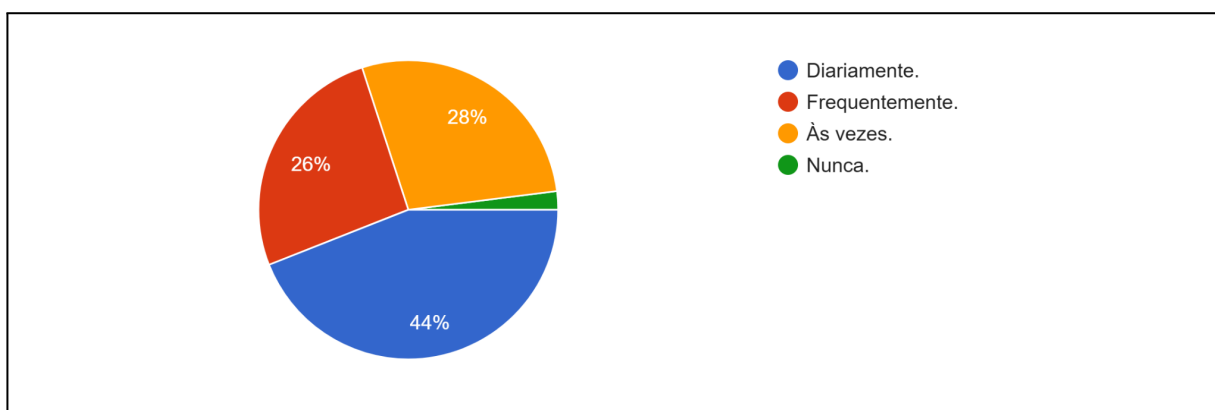
Gráfico 10 - Sente vontade de faltar às aulas?



Fonte: A autora (2024)

No gráfico 10, nota-se que 50% das estudantes afirmam sentir vontade de faltar às aulas diariamente, 24% delas frequentemente sente vontade de faltar, enquanto 22% das alunas às vezes sentem vontade de faltar às aulas. Apenas duas dizem não sentir vontade de faltar, o que equivale a 4% das respondentes. Quando Tomaschewski-Barlem et al (2013) explicam as três dimensões do Burnout em estudantes nota-se o distanciamento social, vontade de faltar às aulas ou até desistir do curso. A este respeito, Alves et al., (2022) também afirmam que as pressões acadêmicas podem causar um desgaste emocional, e por consequência a tendência ao isolamento e perda de interesse pelos estudos.

Gráfico 11 - Sente-se esgotada emocionalmente?



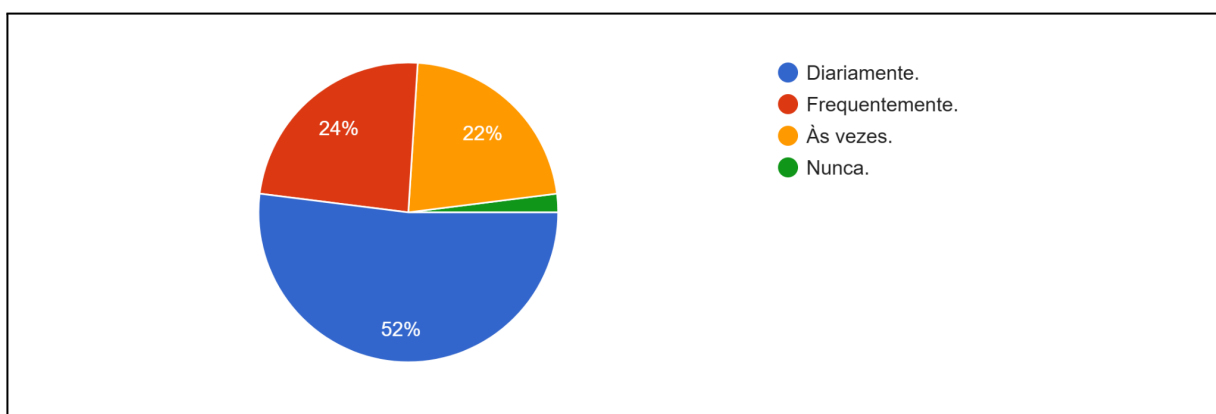
Fonte: A autora (2024)

No gráfico 11, nota-se que 44% das alunas sentem-se diariamente esgotadas emocionalmente, 28% às vezes se sentem esgotadas, 26% se sentem esgotadas com frequência, e apenas uma aluna respondeu que nunca se sente esgotada emocionalmente, o que corresponde a 2%. Maslach Schaufeli e Leiter (2001) afirmam que o Burnout é composto por três dimensões e uma delas é a exaustão emocional. E de acordo com Carlotto et al. (2006), o Burnout em estudantes também se constitui de três dimensões e também inclui a exaustão emocional, que é caracterizada pelo sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo.

Fasanella (2022) afirma que quem sofre do transtorno desenvolve um estado de tensão constante, seja no contexto mental e físico, criando um sentimento de que

não possui mais recursos para enfrentar a situação estressante, sente frieza ou falta de empatia nas relações com os colegas de trabalho e, também, nota-se um sentimento de baixa produtividade, podendo vir acompanhado de culpa, o que causa um grande sofrimento, que impacta a vida dessas pessoas.

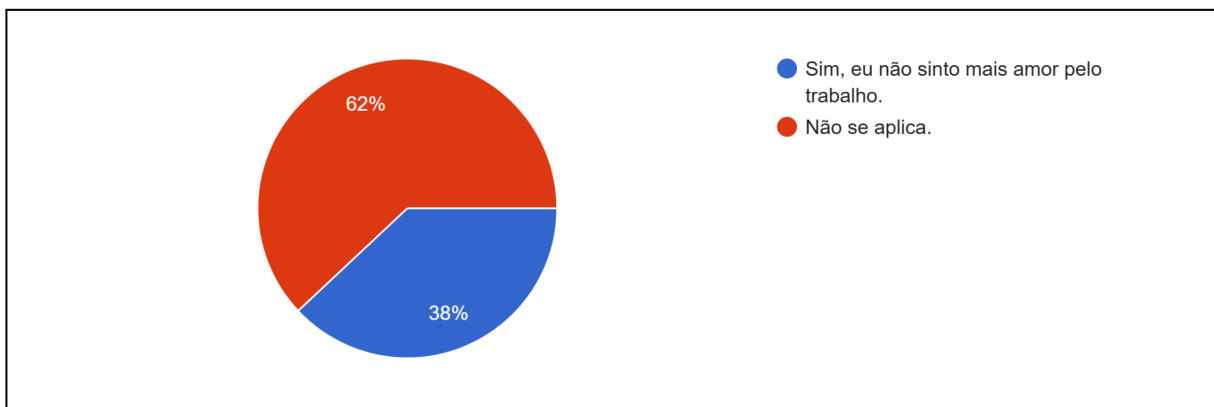
Gráfico 12 - Sente-se exausta no final do dia?



Fonte: A autora (2024)

Um dos sintomas apresentados por Freudenberg é o sentimento de exaustão e fadiga. Com base na análise do gráfico 12, nota-se que 52% das alunas sentem-se diariamente exaustas no final do dia, 24% se sentem exaustas frequentemente, 22% se sentem exaustas às vezes, e apenas uma aluna respondeu que nunca se sente exausta no final do dia, o que corresponde a 2%. Rodríguez-López (2021) realizou uma pesquisa e nos resultados as mulheres apresentaram níveis de exaustão mais elevados que os homens. E Melo (2021) afirma que com a entrada das mulheres no mercado de trabalho, elas deixam de ser apenas cuidadoras do lar para serem também trabalhadoras remuneradas, e o tempo gasto com as atividades domésticas determina como será o dia a dia das mulheres, pois quanto maior é o número de atividades domésticas, maior é o tempo despendido para realizá-las e, conseqüentemente, menor é o tempo livre para descanso, como também menor será o tempo e a disposição para dedicar-se à vida pessoal e ao lazer.

Gráfico 13 - Não sente mais amor pelo trabalho como antes?

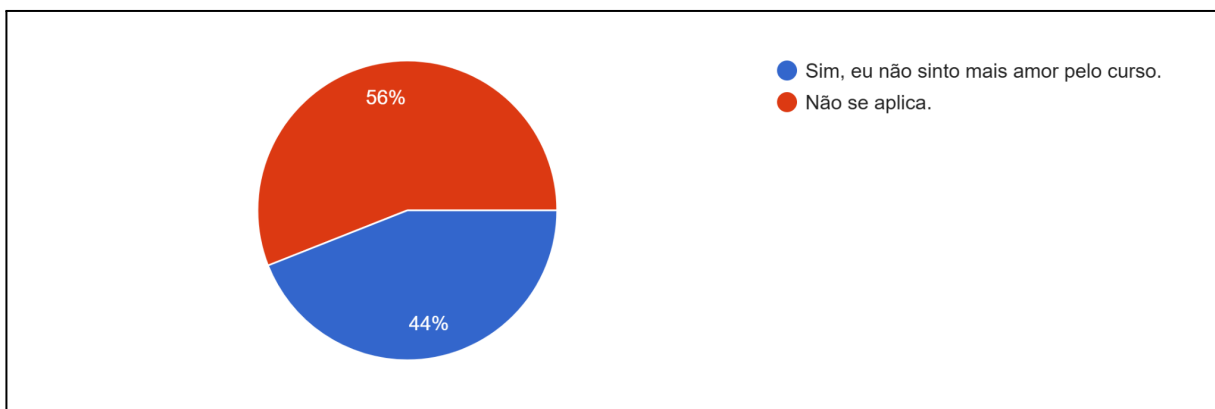


Fonte: A autora (2024)

No gráfico 13, 62% das mulheres responderam que não se aplica, enquanto 38% afirmam não sentir mais amor pelo trabalho como antes. Araújo (2022) afirma que a Síndrome de Burnout pode acontecer quando uma pessoa usa diversas maneiras para tentar superar uma questão emocional ligada ao trabalho e, sem solução, se sente incapaz de seguir. E ainda de acordo com os autores Dimitriadis e Psychogios (2021) vivenciar, por um longo período, disparidades como: expectativas elevadas de desempenho e pouco recurso disponível, pressão por um bom desempenho seguido da falta de reconhecimento por parte da empresa, discrepância entre a descrição do cargo ocupado e as habilidades reais, entre outras, pode desencadear um ou mais sintomas de Burnout.

E Gonçalves et al. (2021) afirma que em decorrência da dupla jornada de trabalho, da pressão cultural sobre o seu desempenho na sociedade e do trabalho e condições de alto estresse, o risco de esgotamento profissional é agravado entre as mulheres

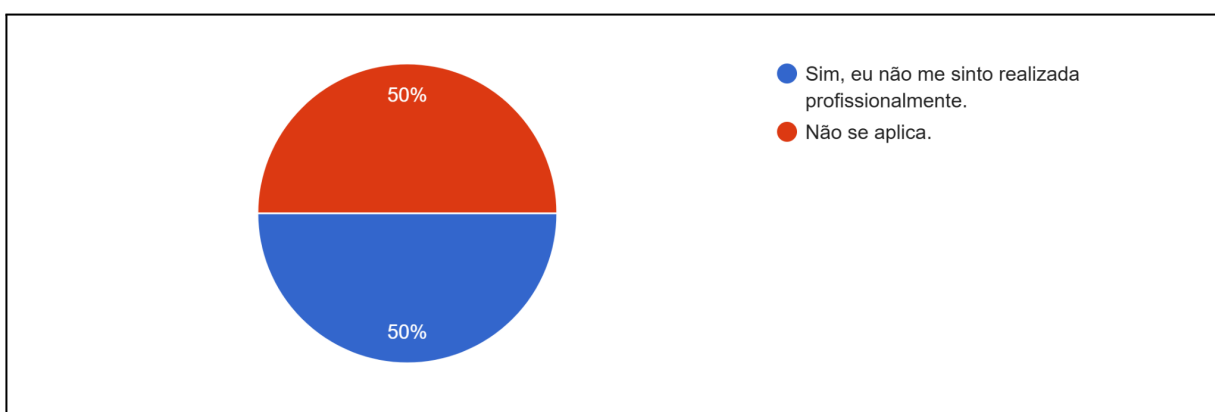
Gráfico 14 - Não sente mais amor pelo curso como antes?



Fonte: A autora (2024)

No gráfico 14, 56% das mulheres responderam que não se aplica, enquanto 44% afirmam não sentir mais amor pelo curso como antes. Alves (2022) afirma que a pressão e a grande produtividade dentro da graduação, a pressão imposta pelos pais e a autoexigência podem causar tendência ao isolamento e perda de interesse pelos estudos.

Gráfico 15 - Não sente-se realizada profissionalmente?

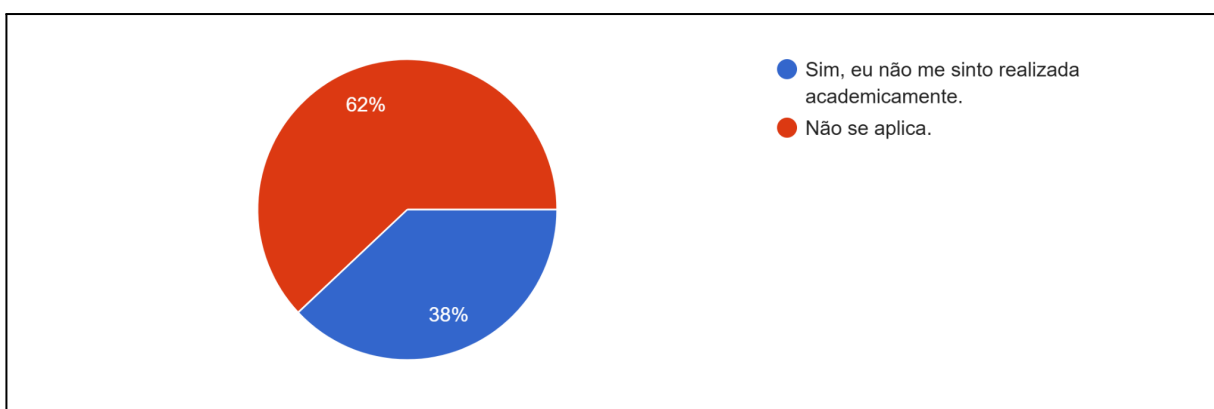


Fonte: A autora (2024)

No gráfico 15, nota-se que 50% das respondentes afirmam não se sentir realizadas profissionalmente, e as demais 50% responderam que não se aplica.

Maslach (2001) afirma que uma das três dimensões que caracterizam a síndrome é a baixa eficácia ou realização profissional (sentimentos de incompetência e de baixa produtividade).

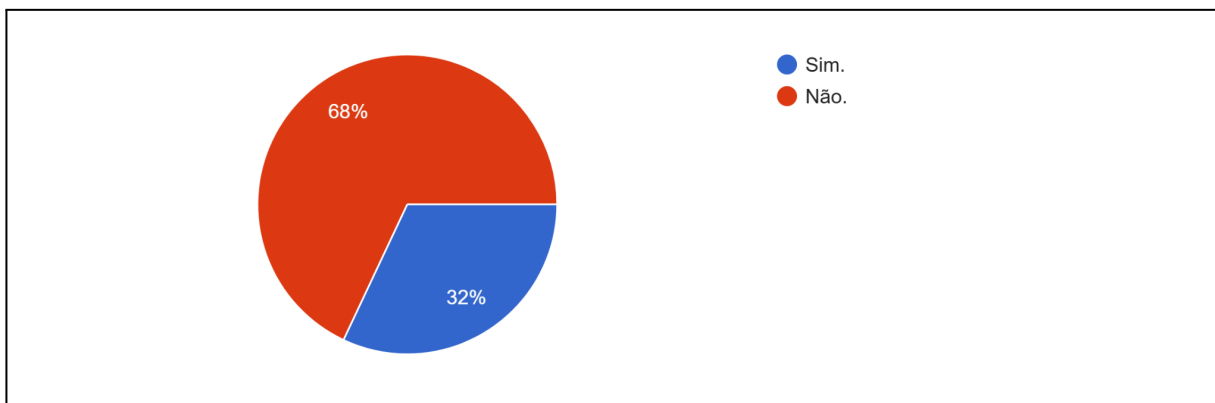
Gráfico 16 - Não sente-se realizada com sua trajetória acadêmica?



Fonte: A autora (2024)

No gráfico 16, 62% responderam que não se aplica, e 38% das respondentes afirmam não se sentir realizadas com sua trajetória acadêmica. Carlotto et al. (2006) afirma que uma das características do Burnout em estudantes universitários, é a descrença, que é o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação ao estudo, e a ineficácia profissional, que é caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes. Tomaschewski-Barlem et al (2013) reforça, afirmando que a descrença além de originar um comportamento defensivo, em que nota-se o distanciamento social dos colegas e professores, também surge a vontade de faltar às aulas ou até desistir do curso, e passam a alimentar o sentimento de baixa eficácia profissional, em que o estudante sente-se impotente, inseguro e insuficiente, o que acaba gerando uma sensação de inferioridade e baixa autoestima.

Gráfico 17 - Faz algum acompanhamento profissional?

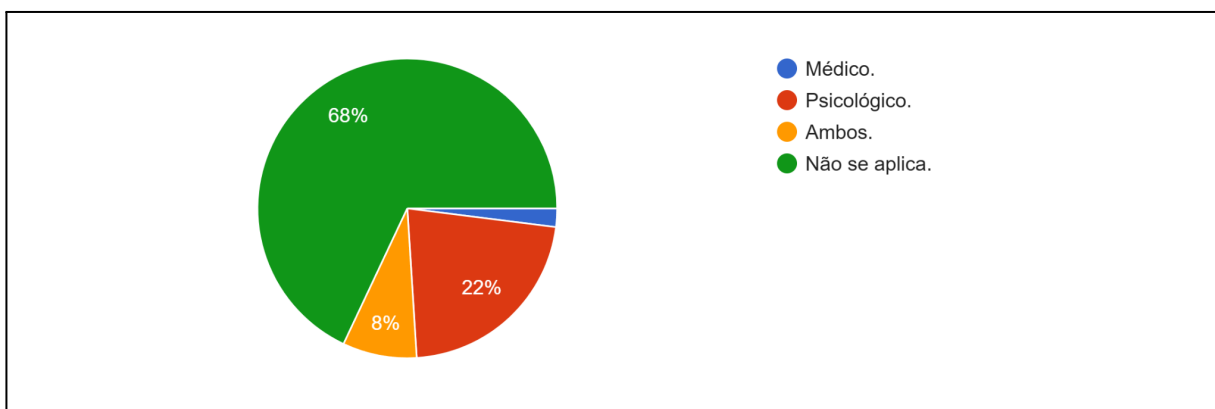


Fonte: A autora (2024)

Nota-se no gráfico 17, que das 50 alunas que responderam, apenas 32% faz algum acompanhamento profissional, enquanto 68% não faz nenhum acompanhamento. Santos e Diniz (2018) afirmam que as taxas de prevalência e incidência de transtornos mentais como problemas de transtornos comuns, como depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, transtornos associados ao ciclo reprodutivo, transtornos afetivos, ansiosos e dissociativos, Burnout são maiores em mulheres.

O Ministério da Saúde (2024) realizou no final do ano de 2023 a atualização da Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT), incluindo transtornos mentais, como Burnout, ansiedade, depressão e tentativa de suicídio, como doenças relacionadas ao trabalho, e esta inclusão nos chama a atenção aos cuidados com a saúde mental no ambiente profissional.

Gráfico 18 - Se sim, faz acompanhamento médico ou psicológico?

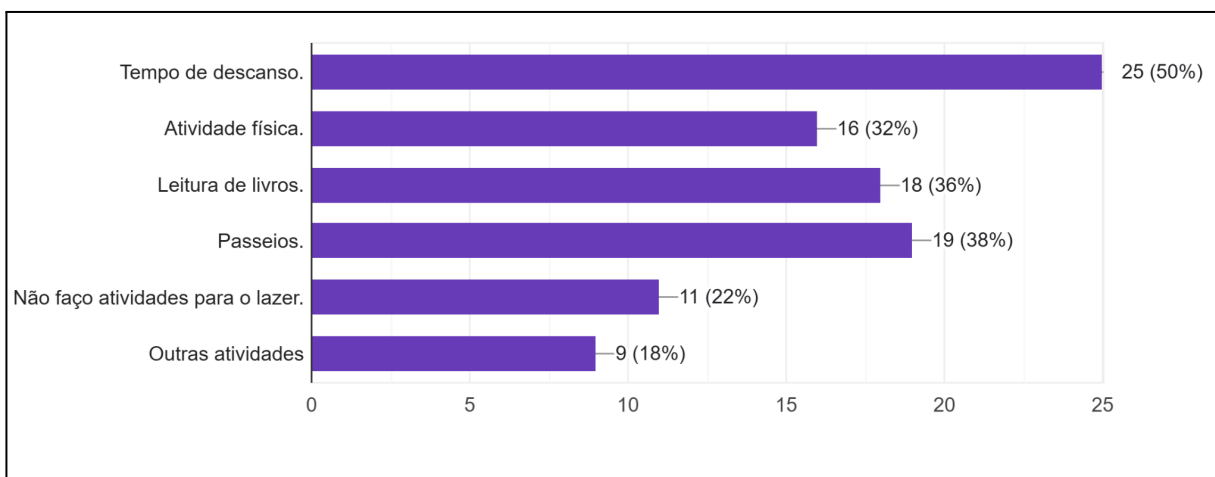


Fonte: A autora (2024)

No gráfico 18, nota-se que apenas 2% das mulheres faz acompanhamento médico. 22% faz acompanhamento psicológico, enquanto 8% faz tanto acompanhamento médico quanto psicológico. A opção não se aplica, corresponde a 68% das respostas. O Conselho Nacional de Saúde (2023) afirma que os transtornos mentais relacionados ao trabalho (TMRT) são a terceira maior causa de afastamento do trabalho, mas poucos colaboradores procuram ajuda, devido ao medo e também pela falta de acolhimento que enfrentam no ambiente de trabalho. E como a Síndrome de Burnout é um possível resultado do estresse crônico em ambientes de trabalho, a OMS (2019) também tem o interesse em desenvolver diretrizes que possam somar positivamente no bem-estar no trabalho, dando um suporte para que o ambiente profissional seja mais adequado para saúde mental do trabalhador.

Faria et al (2021) afirma que o SUS aumentou o acesso a tratamentos inovadores oferecidos numa rede de saúde direcionada à área da saúde mental e com a aprovação da lei 10.216/2001 e o movimento da reforma psiquiátrica no Brasil, o modelo de atenção psicossocial à saúde foi implantado.

Gráfico 19 - Faz alguma atividade para o lazer? Marque uma ou até 3 opções.



Fonte: A autora (2024)

A questão 19 do formulário apresentava 6 opções com diferentes atividades para o lazer, sendo tais atividades descritas pelo Ministério da Saúde (2024) como formas de prevenir a Síndrome de Burnout. A aluna poderia escolher até 3 opções de respostas. Dessa forma, conforme mostra o gráfico, a opção com maior quantidade de respostas foi Tempo de descanso, representada por 50%. A segunda opção mais marcada foi passeios com 38%. Leitura de livros e Atividade física, correspondem respectivamente a 36% e 32%. 18% das mulheres marcaram a opção: outras atividades, e 22% afirmam não fazer atividades para o lazer. Lima e Dolabela (2021) afirmam que uma das formas de enfrentamento são: tratamentos individualizados que podem envolver atividades de autocuidado, psicoterapias, práticas alternativas complementares, que auxiliem no enfrentamento dos fatores estressores. E o Ministério da Saúde (2024) também apresenta uma lista com estratégias preventivas da Síndrome de Burnout, como atividades saudáveis que evitam o desenvolvimento da doença, além de auxiliar no tratamento de sinais e sintomas logo no início.

Os problemas relacionados à saúde mental vêm aumentando cada vez mais e desencadeando diversas doenças psicológicas. A Síndrome de Burnout é uma consequência de ambientes que se tornaram fonte de estresse. O Burnout costuma estar relacionado diretamente à saúde ocupacional. Devido ao ambiente de trabalho ser muitas vezes estressante, o esgotamento profissional acaba desencadeando distúrbios psicológicos que afetam o trabalhador mentalmente e, se não for tratado, pode afetá-lo até fisicamente.

5 - Considerações Finais

Há anos ouve-se sobre questões relacionadas à saúde mental, porém na realidade que tem-se enfrentado atualmente, principalmente por ser um cenário pós-pandêmico, o aumento de diversas doenças psicológicas, incluindo a Síndrome de Burnout, são consequências de ambientes que se tornaram fonte de estresse, e os distúrbios psicológicos que afetam a saúde mental, se não forem tratados, podem evoluir de um problema psicológico, e passam a afetar também o físico.

Com problemas relacionados à saúde mental, e suas consequências ganhando destaque em diferentes áreas sociais, o presente artigo conseguiu, por meio da pesquisa aplicada, identificar sinais de Burnout. E com os dados obtidos, a problemática abordada para o presente estudo foi respondida através do questionário aplicado, que buscou como objeto de análise a seguinte questão: quais os possíveis impactos causados pela Síndrome de Burnout, através do esgotamento mental, na rotina de mulheres que trabalham e são alunas da IES confessional?

Com base nos dados, concluiu-se que há evidências de possíveis sintomas da Síndrome de Burnout, devido ao esgotamento mental, na maioria das respondentes, considerando também que os dados apresentados no presente artigo, não devem substituir o diagnóstico de um especialista. A maioria das estudantes que responderam ao questionário, trata-se de um grupo mais jovem, porém, notou-se que os possíveis sintomas estão presentes em todas as faixas etárias das alunas.

Notou-se também que a presença desses sintomas, possivelmente estejam relacionados à exaustão e ao esgotamento emocional diário na maior parte das universitárias, e como consequência, também do grande esforço para realizar tanto as atividades laborais, como as atividades acadêmicas. Por meio da análise dos dados também foi possível identificar que a causa do estresse está ligada ao ambiente acadêmico e ao ambiente laboral, uma vez que muitas dessas mulheres não sentem mais amor pelo curso e nem pelo trabalho, metade delas não se sente realizada profissionalmente, da mesma forma que metade delas também sentem vontade de faltar às aulas diariamente, demonstrando cansaço e de certa forma falta

de interesse pelas aulas.

Apesar dos sinais da Síndrome, e da evidente presença do esgotamento mental, poucas mulheres fazem acompanhamento psicológico, e uma estratégia de enfrentamento seria o cuidado com a saúde mental dessas alunas, e também as atividades para o lazer. Notou-se que muitas das alunas tem como atividade, tempo de descanso e algumas sequer realizam atividade para lazer. A qualidade de vida e o cuidado da saúde mental tendem a trazer pontos positivos para o combate dos sintomas analisados no presente artigo.

Contudo, pode-se afirmar que o objetivo deste artigo foi alcançado e teve sua pergunta de pesquisa respondida, e destaca-se que o tema é extenso e traz relevância para profissionais formados e em fase de formação, devendo ser explorado em outros estudos como forma preventiva à futuros problemas relacionados à saúde mental, em diferentes áreas da sociedade.

Referências

AGUIAR, Maria Aparecida Ferreira de. PSICOLOGIA APLICADA À ADMINISTRAÇÃO: Uma abordagem interdisciplinar. São Paulo: Saraiva, 2005.

ALVES, Isabella Tavares; CONRADO, Gabrielle de Oliveira; GOMES, Giovana Celestino; TAVARES, Heitor Costa; MIRANDA, Mariana Rodrigues; LOPES, Yara Silva; MENDES, Kevyn Felipe. As complicações da vida acadêmica relacionada à Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa de literatura. Archives of Health, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 296-302, 2022. Disponível em: <<https://ojs.latinamericanpublicacoes.com.br/ojs/index.php/ah/article/view/936>> Acesso em: 11 de setembro de 2024.

ARAÚJO, Adriana Maria Aguillar de. ESTUDO DA RELAÇÃO ENTRE A SÍNDROME DE BURNOUT, A ANSIEDADE, E A REGULAÇÃO EMOCIONAL EM MULHERES EMPREENDEDORAS. Lisboa, março de 2022. Disponível em: < ESTUDO DA RELAÇÃO ENTRE A SÍNDROME DE BURNOUT, A ANSIEDADE, E A REGULAÇÃO

EMOCIONAL EM MULHERES EMPREENDEDORAS>. Acesso em: 19 de fevereiro de 2024.

ÁVILA, M. b. Vida cotidiana e o uso do tempo pelas mulheres. In: CONGRESSO LUSO AFRO-BRASILEIRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS, 7, 2014, Coimbra, PT. Anais... Coimbra: Centro de Estudos Sociais, Faculdade de Economia, Universidade de Coimbra, 2014. Disponível em: <Vida cotidiana e o uso do tempo pelas mulheres>. Acesso em: 01 de maio de 2024.

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. O processo de adoecer pelo trabalho. In: BENEVIDESPEREIRA, A.M.T. (org.). Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Disponível em : <<https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/maio/sufrimento-psiquico-no-ambiente-de-trabalho-pesquisadoras-apontam-situacao-epidmica-na-saude-mental-no-brasil>> Acesso em 11 de setembro de 2024.

BRASIL. Ministério da Previdência Social. Disponível em: <<https://www.gov.br/inss/pt-br/noticias/transtornos-mentais-podem-garantir-estabilidade-de-12-meses-no-emprego-apos-alta-medica-2#:~:text=A%20inclus%C3%A3o%20destas%20enfermidades%20no%20rol%20da,causa%20da%20doen%C3%A7a%20e%20vinculada%20ao%20trabalho.>> Acesso em 11 de setembro de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Disponível em: <Síndrome de Burnout — Ministério da Saúde>. Acesso em: 15 de Março de 2024.

CARLOTTO, Mary Sandra; NAKAMURA, Antonieta Pepe; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. PSICO, Porto Alegre, PUCRS, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1412>>. Acesso em 05 de maio de 2024.

CARRIEL, Janete Almeida; CUNHA, Beatriz de Lima; PINA, Giovanna Oliveira; & OLIVEIRA, Jucelaine Lopes de. Um Estudo Sobre o Ambiente de Trabalho e os Riscos à Geração dos Casos da Síndrome de Burnout entre Mulheres. *Journal of Technology & Information*, vol. 3, número 2, 2023. Disponível em: <<https://www.jtni.com.br/index.php/JTnl/article/view/75>>. Acesso em 05 de maio de 2024.

CHRISTOFOLETTI, Gustavo; TRELHA, Celita Salmaso; GALERA, Rodrigo Martorelli; FERACIN, Marco André. Síndrome de Burnout em acadêmicos de Fisioterapia. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 35-39, 2007. Disponível em: <Síndrome de burnout em acadêmicos de fisioterapia>. Acesso em 05 de maio de 2024.

DEJOURS, C. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho, 5. ed. São Paulo: Cortez Oboré, 1992.

DIMITRIADIS, Nikolaos; PSYCHOGIOS, Alexandros. Neurociências para Líderes: como liderar pessoas e empresas para o sucesso. Tradução de Márcia Men. São Paulo: Universo dos Livros, 2021.

FARIA, E. L. de; PAULA, J. C. de; MOREIRA, J. A. M. .; GONTIJO, L. A. .; SILVA, T. C.; SILVEIRA, E. A. A. da . Care in mental health: a reflection of assistance to people in psychic suffering currently . *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 14, p. e43101421375, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.21375. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21375>. Acesso em: 28 de agosto de 2024.

FASANELLA, Nicoli Abrão. A Síndrome de Burnout já é classificada como doença ocupacional. *Jornal da PUC-SP*, 04 de abril de 2022. Disponível em: <<https://j.pucsp.br/noticia/sindrome-de-burnout-ja-e-classificada-como-doenca-ocupacional>>. Acesso em: 21 de fevereiro de 2024.

FREUDENBERGER, H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, v. 30, p. 159-165, 1974. Disponível em: <Staff Burn-Out - Herbert J. Freudenberger>. Acesso em 01 de maio de 2024.

GONÇALVES, Layse Maurício Fortes; MELO, Luísa Barros de; SANTANA, Paulo Campanha. SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO FEMININO NO BRASIL BURNOUT SYNDROME AND WOMEN 'S WORK IN BRAZIL. International Journal of Development Research, vol. 11, 2021. Disponível em: <SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO FEMININO NO BRASIL BURNOUT SYNDROME AND WOMEN'S WORK IN BRAZIL INTRODUCTION>. Acesso em 05 de maio de 2024.

ISERSON, K. V. (2018). Burnout syndrome: global medicine volunteering as a possible treatment strategy. The Journal of Emergency Medicine, 54, 4, 516 – 521. Disponível em: [https://www.jem-journal.com/article/S0736-4679\(18\)30005-2/abstract](https://www.jem-journal.com/article/S0736-4679(18)30005-2/abstract). Acesso em: 20 de Setembro de 2024.

LIMA, S. dos S. F. de .; DOLABELA, M. F. . Strategies used for the prevention and treatment of Burnout Syndrome. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 5, p. e11110514500, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i5.14500. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14500>. Acesso em: 20 de Setembro de 2024.

LOPES, Gabriel César Dias. Estresse, a Realidade e o Desafio do Professor Contemporâneo. COGNITIONIS Scientific Journal, v. 3, n. 1, p. 1-25, 2020. Disponível em: <<https://revista.cognitioniss.org/index.php/cogn/article/view/61/59>>. Acesso em: 05 de maio de 2024.

LYRA, J. H. Glaciene SÍNDROME DE BURNOUT: ESGOTAMENTO PROFISSIONAL, ESTRESSE, SINTOMAS E O CAMINHO PARA A LIBERDADE DOCENTE. . Revista Científica Semana Acadêmica. Fortaleza, ano MMXV, Nº. 000073, 28/09/2015. Disponível em: <SÍNDROME DE BURNOUT: ESGOTAMENTO PROFISSIONAL, ESTRESSE, SINTOMAS E O CAMINHO PARA A LIBERDADE DOCENTE. | Revista Científica Semana Acadêmica ISSN 2236-6717 > . Acessado em: 23 de abril de 2024.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. Metodologia Científica. 6ª. ed. São Paulo: Atlas, 2011. p. 269-289.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.B.; LEITER, M.P. Job burnout. Annual Review of Psychology, v. 52, p. 397-422, 2001. Disponível em <(PDF) Job Burnout>. Acesso em 01 de maio de 2024.

MELO, Kelly Christie Rocha de. Os impactos do home office na vida das mulheres trabalhadoras antes e durante a pandemia de COVID-19, no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. Uberlândia, 2021. Disponível em: <Os impactos do home office na vida das mulheres trabalhadoras antes e durante a pandemia de COVID-19, no Brasil>. Acesso em 02 de maio de 2024.

MENDANHA, Marcos. O que Ninguém te Contou Sobre Burnout. 2 ed. Leme-SP: Mizuno, 2024.

MOTA, Iris Dantas da; FARIAS, Gelcemar Oliveira; SILVA, Rudney da; FOLLE, Alexandra. SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: um olhar sobre as investigações. Motrivivência, Florianópolis, v. 29, n. esp., p. 243-256, 2017. Disponível em: <Síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações | Motrivivência>. Acesso em 04 de maio de 2024.

PASCHOAL, T. Validação da escala de estresse no trabalho: Estudos de Psicologia, vol. 9, Natal, Número 001, p. 45-52, 2004.

PEREIRA, Adriana Soares; SHITSUKA, Dorlivete Moreira; PARREIRA, Fabio José; SHITSUKA, Ricardo. Metodologia da pesquisa científica [recurso eletrônico] – 1. ed. – Santa Maria, RS: UFSM, NTE, 2018.

RODRÍGUEZ-LÓPEZ, A. M., Rubio-Valdehita, S., & Díaz-Ramiro, E. M. Influence of the COVID-19 Pandemic on Mental Workload and Burnout of Fashion Retailing Workers in Spain. International journal of environmental research and public health, 18, 983, 2021 .

Santos, L. S., & Diniz, G. R. S. (2018). Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial. Revista Psic. Clin. ,30 (1), 37-59. Disponível em <<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/pc/v30n1/03.pdf>> Acesso em 28 de agosto de 2024.

SOUZA, R. S. D.; TRIGUEIRO, R. P. C.; ALMEIDA, T. N. V. D.; OLIVEIRA, J. A. D. A pós-graduação e a síndrome de Burnout: estudo com alunos de mestrado em

Administração. Revista Pensamento Contemporâneo em Administração, v. 4, n. 3, p. 12-21, 2010. Disponível em: <<https://periodicos.uff.br/pca/article/view/11016/7811>>. Acesso em 21 de maio de 2024.

TAMAYO, A. Estresse e cultura organizacional. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, Jamila Geri; et al. MANIFESTAÇÕES DA SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM - Texto Contexto Enferm, Florianópolis, setembro de 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tce/a/Jcnp6zqjSLJ5TZRv6X6j5Rt/?format=pdf>>. Acesso em: 01 de maio de 2024.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. São Paulo, 30 de maio de 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/?lang=pt#>>. Acesso em: 9 de fevereiro de 2024.

World Health Organization (WHO). (CID 11). International Classification of Diseases. ed. 11. 2019. World Health Organization. Disponível em: <<https://icd.who.int/en>>. Acesso em 21 de maio de 2024.

YIN, Robert. K. Estudo de caso: planejamento e métodos. 3 ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.