

SÍNDROME DE BURNOUT E ESGOTAMENTO NO AMBIENTE LABORAL

Carla Fernanda PAULUCIO*
Ana Paula Santos PRADO**

RESUMO

Introdução: A Síndrome de Burnout se constitui em um processo de adoecimento mental decorrente do contato do trabalhador com condições laborais inadequadas, incluindo carga horária acima da média, cobrança excessiva por resultados, trabalho repetitivo, ambiente físico de trabalho sujo, quente, abafado, além da ocorrência de assédio moral. Ao afetar os aspectos psicossociais do trabalhador, gera prejuízos significativos na cognição, memória, atenção do trabalhador, além de potencializar a ocorrência de comorbidades como a depressão, a Síndrome do pânico e a ansiedade generalizada. **Objetivo:** O objetivo do trabalho é discutir os impactos da Síndrome de Burnout para o trabalhador e suas rotinas laborais. **Metodologia:** Quanto à metodologia, o trabalho foi desenvolvido por meio de revisão de literatura, com pesquisa em livros, legislação pertinente, artigos e sites de referência para a temática em estudo. Os descritores utilizados foram Síndrome de Burnout, adoecimento mental, trabalho, ambiente laboral, pesquisados no Lilacs, Scopus, Cochrane, SciELO, Elsevier e PubMed. Foram considerados para inclusão artigos publicados nos últimos cinco anos e que eram pertinentes à temática. **Resultados:** A Síndrome de Burnout é grave e debilitante, afetando não somente a saúde do trabalhador, mas também gerando impactos significativos na organização empresarial, pois o rendimento do trabalho diminui, além de impactar o trabalhador e sua família, que precisam conviver com a desregulação emocional e os sintomas de adoecimento físicos que acometem o trabalhador. Cumpre ressaltar que a Síndrome de Burnout debilita e incapacita o trabalhador para o exercício de suas atividades profissionais. **Conclusão:** Nessa perspectiva, a intervenção da Psicologia é fundamental para promover tanto a recuperação da saúde mental do trabalhador e para propiciar, no ambiente organizacional a introdução de uma cultura organizacional que valorize a saúde mental no local de trabalho, incentive práticas de autocuidado, assim como valorize o equilíbrio entre vida pessoal e profissional do trabalhador, para prevenir e lidar com o esgotamento mental decorrente do trabalho.

Palavras-chave: síndrome de Burnout; adoecimento mental; rotinas laborais; organização empresarial.

* Discente em Psicologia-Centro Universitário de Santa Fé do Sul/Unifunec, karla.e.luiz2019@gmail.com.

**Docente do curso de Psicologia-Centro Universitário de Santa Fé do Sul/Unifunec, anapaula.educaon@gmail.com.