



**CENTRO PAULA SOUZA**

**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL – ETEC PAULINO BOTELHO**

**Curso Técnico em Administração**

**Bruno Rafael dos Santos Santanin**

**Ramon da Silva Pereira**

**Rayane Alves de Lara Penha**

**Thayná Beatriz da Cunha**

**Valéria Helena Alves dos Santos**

**ESTUDO DE CASO SOBRE A SÍNDROME DE *BURNOUT* E OS  
DIREITOS TRABALHISTAS**

**São Carlos**

**2024**

**Bruno Rafael dos Santos Santanin**

**Ramon da Silva Pereira**

**Rayane Alves de Lara Penha**

**Thayná Beatriz da Cunha**

**Valéria Helena Alves dos Santos**

**ESTUDO DE CASO SOBRE A SÍNDROME DE *BURNOUT* E OS  
DIREITOS TRABALHISTAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Administração da Etec Paulino Botelho, orientado pela professora Simone Martins de Melo, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Administração.

Orientadora: Esp. Simone Martins de Melo

Aceite do orientador: \_\_\_\_\_

**São Carlos**

**2024**

## RESUMO

O intuito do nosso projeto é abordar por meio de pesquisas e orientações a chamada Síndrome de *Burnout* na realidade atual do país, alertando tanto aos trabalhadores quanto aos empregadores em relação aos sintomas, tratamentos, prevenção e informações sobre os direitos trabalhistas. A síndrome é uma doença ocupacional que pode causar redução do rendimento do trabalhador e ainda ocasiona transtornos psíquicos ligados aos sintomas de exaustão e esgotamento.

**Palavras-chaves:** Síndrome de *Burnout*, doenças ocupacionais, transtornos psiquiátricos, exaustão, doenças trabalhistas, CID *Burnout*.

## ABSTRACT

The purpose of our project is to address the so-called Burnout Syndrome in the current reality of the country through research and guidance, alerting both workers and employers about symptoms, treatments, prevention, and information about labor rights. The syndrome is an occupational disease that can reduce the worker's performance and cause psychological disorders linked to the symptoms of exhaustion and burnout.

**Keywords:** Burnout Syndrome, occupational diseases, psychiatric disorders, exhaustion, occupational diseases, CID Burnout.

## SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	4
2.	PROBLEMA DE PESQUISA.....	5
3.	OBJETIVO GERAL.....	6
3.1.	Objetivos específicos.....	6
4.	REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
4.1	A origem da síndrome de <i>burnout</i> .....	7
4.2	Diagnóstico e tratamento .....	8
4.3	Prevenção.....	8
4.4	Estatísticas do <i>burnout</i> .....	9
4.5	A síndrome como acidente de trabalho.....	10
5.	METODOLOGIA.....	11
5.1	Pesquisa.....	11
5.2	Objeto de pesquisa.....	12
5.2.1	Figuras públicas.....	13
5.2.2	Coleta de dados.....	14
6.	CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA.....	17
7.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
	REFERÊNCIAS.....	20

## 1. INTRODUÇÃO

Em meio ao cenário de intensificação de demandas profissionais e competitividade, questões relacionadas à saúde mental dos trabalhadores têm se tornado cada vez mais relevantes, principalmente após a pandemia de Covid-19, que trouxe um olhar mais cauteloso com relação ao bem-estar emocional no ambiente de trabalho. Nesse contexto, a Síndrome de *Burnout* emerge como uma preocupação significativa, afetando indivíduos de diversas áreas e níveis hierárquicos.

O trabalho de conclusão de curso visa aprofundar a compreensão da síndrome de *burnout*, explorando sua origem, diagnóstico, tratamento e aspectos preventivos, entre outros fatores desencadeantes, e impactos para os profissionais e organizações, tratando também do âmbito jurídico frente aos direitos trabalhistas das pessoas diagnosticadas com a doença.

Ao realizar um estudo de caso sobre a síndrome e a relação com o trabalho, buscamos identificar estratégias eficazes para a prevenção e controle de casos da síndrome, com o propósito de contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo, tanto para colaboradores quanto para empregadores.

## 2. PROBLEMA DE PESQUISA

A síndrome de *burnout* é apresentada como o tema central desta discussão, dada sua importância no campo do conhecimento e sua relevância primordial. Analisaremos casos reais de indivíduos diagnosticados com Burnout ou que já tiveram sintomas semelhantes aos da síndrome, destacando a necessidade de tratamento e prevenção.

Nossas pesquisas revelaram que muitos indivíduos sofrem com sintomas semelhantes, porém desconhecem sua origem relacionada à sobrecarga de trabalho, levando-os a adoecer. Enquanto isso, é comum confundir a ansiedade e depressão com a Síndrome de Burnout, embora sua distinção diagnóstica final seja fundamental.

Apesar de sua longa história, ainda há uma escassez notável de conhecimento e estudos sobre essa síndrome, especialmente considerando que seu reconhecimento oficial pela Organização Mundial da Saúde aconteceu há apenas dois anos.

Portanto, nosso principal objetivo é aumentar a conscientização sobre o esgotamento ocupacional, elevando a importância desse assunto pouco discutido na sociedade. Todos os trabalhadores devem estar cientes dos sintomas e buscar ajuda especializada, a fim de evitar o agravamento do problema e promover sua própria saúde mental e física, e todos os empregadores têm por dever a assistência com seus colaboradores.

### **3. OBJETIVO GERAL**

Expandir o conhecimento geral da população acerca da síndrome de *burnout* e sua relação com o trabalho e leis trabalhistas, a fim de auxiliar no reconhecimento de possíveis diagnósticos e oferecer a prevenção aos trabalhadores.

#### **3.1 Objetivos específicos**

Os objetivos específicos são metas detalhadas que contribuem para o alcance do objetivo geral da pesquisa, atuando como um guia para o pesquisador, ajudando a manter a pesquisa organizada e coerente.

Neste trabalho, os objetivos específicos são:

- Identificar a origem e analisar estatísticas da síndrome de *burnout* no país;
- Entender o diagnóstico, tratamento e prevenção da síndrome de *burnout*;
- Compreender a síndrome como um acidente de trabalho e se ambientar sobre quais leis amparam as vítimas.

## 4. REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Azevedo (2016), o referencial teórico representa a base teórica a partir da qual será feita a análise de dados da pesquisa e a sua construção demonstra o conhecimento dos autores sobre o tema.

Desta forma, o texto não apresenta apenas ideias de diferentes autores, mas de acordo com Azevedo (2016), analisa, compara autores, critica e evidencia semelhanças e diferenças em relação ao tema.

“[...] é onde você identifica as teorias e pesquisas anteriores que influenciaram sua escolha de tema de pesquisa e a metodologia você está escolhendo a adotar. Você pode usar a literatura para apoiar a identificação do problema de pesquisa ou para ilustrar que existe uma lacuna nas pesquisas anteriores que precisa ser preenchida”. (RIDLEY, 2008, p.2)

### 4.1 A origem da síndrome de *burnout*

A síndrome de *burnout*, também chamada síndrome do esgotamento profissional, foi investigada pela primeira vez na década de 1970. O termo “*burnout*” foi criado pelo psicólogo norte-americano Herbert Freudenberger, que o utilizou para descrever o estado de exaustão física e emocional vivenciado por profissionais da área da saúde que dedicavam intensamente suas energias aos pacientes.

Porém, foi a partir dos estudos da psicóloga Christina Maslach, também nos anos 1970, que a síndrome de *burnout* começou a ser mais estudada e compreendida. Maslach desenvolveu um instrumento de avaliação, conhecido como “Inventário de *Burnout* de Maslach” (MBI), que permite a identificação e medição dos sintomas associados a essa condição.

Seu trabalho foi fundamental para estabelecer uma base científica para a compreensão do *burnout*, que tem como ponto principal o ambiente de trabalho moderno, que tem sido caracterizado há tempos por altas demandas, pressões constantes e a sensação de que as tarefas nunca serão finalizadas de modo satisfatório.



Segundo o Ministério da Saúde, a natureza complexa das relações interpessoais no local de trabalho, assim como a falta de autonomia e reconhecimento, também contribui para o surgimento do *burnout*.

Assim, a síndrome não é apenas sobre a interação entre indivíduos e suas ocupações. Suas características incluem exaustão física e emocional, sentimentos de distanciamento das atividades laborais e redução do desempenho profissional.

## **4.2 Diagnóstico e tratamento**

O diagnóstico é feito mediante análise clínica do paciente realizada por um psicólogo e um psiquiatra, baseado no histórico do paciente pelo seu desenvolvimento no trabalho. Além do MBI, as respostas dadas aos questionamentos também podem ser baseadas na Escala Likert, que ajuda a estabelecer o diagnóstico.

Os sintomas mais relacionados ao psicológico, segundo o Ministério da Saúde, são: ausência no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão e baixa autoestima.

O tratamento é feito com a ajuda dos mesmos profissionais que diagnosticam a doença. Após o correto diagnóstico, o psiquiatra irá descrever os medicamentos adequados para que a pessoa consiga superar a síndrome. O tratamento indicado consiste na mudança de hábito e acompanhamento profissional.

O tratamento possui três pilares: acompanhamento psicológico, diagnóstico psiquiátrico e mudança de hábitos. O processo tem duração de um a três meses, mas pode ocorrer por mais tempo, conforme cada caso e evolução do tratamento.

## **4.3 Prevenção**

A melhor forma de prevenir a *burnout*, segundo a Organização Mundial de Saúde, é criar estratégias que possam diminuir a extrema pressão e o estresse, como

por exemplo estabelecer limites, praticar o autocuidado, organizar tarefas, pedir ajuda e buscar apoio profissional.

No entanto, especialistas frisam que o desenvolvimento do *burnout* não tem relação apenas com o funcionário, e que, portanto, é fundamental que empresas adotem medidas que incluam a promoção de um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, o oferecimento de apoio emocional, uma definição de expectativas e acima de tudo, um ambiente acolhedor para desenvolvimento de suas tarefas.

#### **4.4 Estatísticas da síndrome no Brasil**

Dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt) apontam que aproximadamente 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome. Pesquisadores, no entanto, acreditam que ainda haja mais casos no país, visto que os sintomas da síndrome se confundem com outras doenças, como depressão e ansiedade na vida pessoal.

Um levantamento da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), em 2021, apontou que um em cada quatro brasileiros sofre com a síndrome.

Atualmente, o Brasil ocupa o segundo lugar no ranking mundial de países com mais casos da doença, atrás apenas do Japão, conforme relatório divulgado pelo International Stress Management Association (Isma-BR) no mesmo ano.

Segundo explicação de Eduardo Perin, psiquiatra especialista em terapia cognitivo-comportamental pelo Ambulatório de Ansiedade do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), ao National Geographic Brasil, a faixa etária mais comum é de 25 a 40 anos, onde as pessoas são mais ativas no mercado de trabalho.

“As taxas de burnout são menores em pessoas um pouco mais velhas, talvez por aprenderem a lidar com o trabalho de uma forma um pouco menos exigente [...] No geral, ainda faltam dados para afirmar com certeza que mulheres têm mais burnout que homens”. (PERIN, p.1, 2022)

Em relação aos gêneros, o profissional aponta que as mulheres são as mais afetadas devido a rotina e conciliação entre ser dona de casa, ser mãe e investir em

sua carreira profissional. A prática de tais atividades levam, geralmente, à ansiedade, pressão e sobrecarga.

#### **4.5 A síndrome como acidente de trabalho**

No Brasil, a síndrome do esgotamento profissional e emocional está relacionada na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) e recebe o código QD85. A informação consta na portaria do Ministério da Saúde nº 1339/99, que dispõe sobre transtornos mentais e do comportamento.

Com a inclusão da síndrome da CID pela OMS, os trabalhadores, em tese, passaram a ter os mesmos direitos trabalhistas e previdenciários assegurados no caso das demais doenças relacionadas ao emprego, como impedimento de demissão por justa causa nos 12 meses após o seu retorno.

Com a Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT) e os dados enviados à Previdência Social, os órgãos governamentais podem dar assistência ao empregado com afastamento remunerado de até 15 dias. Acima desse período, o beneficiário receberá o benefício pago pelo INSS (Instituto Nacional do Seguro Social), o auxílio-doença acidentário.

De acordo com a advogada Jacqueline Valério de Aquino, a enfermidade deve ser atestada pelo médico do INSS no momento da perícia médica. No entanto, é importante realizar a comprovação através de documentação médica, incluindo o diagnóstico da síndrome, para comprovar a incapacidade do beneficiário de trabalhar.

Além dos benefícios assegurados pelas leis trabalhistas, a pessoa diagnosticada também terá direito a indenização moral e material, comprovados pelos gastos médicos.

“Caberá rescisão indireta do contrato de trabalho quando comprovado o nexo entre a doença e o ambiente de trabalho, pensão mensal (pagamento de salário em tese) - caso tenha perdido parte de sua capacidade ou toda a capacidade, que pode chegar a ser vitalícia, a questão da estabilidade por 12 meses ao retornar às atividades liberadas pelo INSS, pagamento de FGTS”, (AQUINO, 2024).

Em relação aos benefícios, explica a advogada, o beneficiário tem direito a convênio médico durante o tratamento - a depender do que prevê sua convenção ou acordo coletivo, manutenção dos benefícios de cesta básica, tickets alimentação e complementações salariais.

## **5. METODOLOGIA**

Zanella (2009) disserta que a metodologia se trata de "um conjunto de técnicas que possibilitam coletar e analisar informações sobre a realidade social que está sendo estudada".

"É o estudo dos caminhos a serem percorridos para se realizar uma pesquisa. Em ciências, metodologia é o caminho que o pesquisador percorre em busca da compreensão da realidade, do fato, do fenômeno". (ZANELLA, 2009, p. 61)

### **5.1 Pesquisa**

A pesquisa, de acordo com Zanella (2009), "visa a produção de novo conhecimento e tem a finalidade de buscar respostas a problemas e indagações".

A modalidade quantitativa, uma das utilizadas neste trabalho, é um método que busca coletar e analisar dados numéricos para compreender padrões, relações e tendências em uma determinada situação.

"Se você quer saber quantas pessoas usam um serviço ou têm interesse em saber a opinião dos usuários sobre um tipo de serviço, a pesquisa quantitativa é a opção mais acertada. Assim, as pesquisas quantitativas utilizam uma amostra representativa da população para mensurar qualidades". (ZANELLA, 2009, p.77)

Já a pesquisa descritiva – ou qualitativa, o segundo método explorado, é uma abordagem que descreve características, comportamentos ou fenômenos. Seu foco principal está na apresentação detalhada e na categorização de informações sobre o que está sendo estudado.

"A pesquisa qualitativa é descritiva: pois, se preocupa com descrever os fenômenos por meio dos significados que o ambiente manifesta. Assim, os resultados são expressos na forma de transcrição de entrevistas, narrativas,

declarações, fotografias, desenhos, documentos, diários pessoais, dentre outras formas de coleta de dados e informações”. (ZANELLA, 2009, p. 76)

Para desenvolvimento do referencial teórico, o grupo também utilizou as pesquisas explicativa e exploratória, focadas na preocupação de identificação de fatores que são determinantes ou contribuem para o desencadeamento da síndrome de burnout, neste caso, e que tem como finalidade ampliar o conhecimento a respeito do fenômeno. Para Zanella (2009), os procedimentos básicos das modalidades são: registrar, classificar, identificar e aprofundar a análise.

O projeto em questão realizou, além de entrevistas, uma pesquisa exploratória e de campo através de questionário online criado na plataforma Google Forms divulgado nas mídias digitais para identificar níveis de exaustão, cansaço, ansiedade, sobrecarga de trabalho, entre outros sintomas da síndrome.

A coleta de dados foi feita entre 29 de setembro de 2023 e 7 de março de 2024 e teve como resultado duzentas respostas.

O estudo de caso levantou, ainda, dados sobre a origem da síndrome de *burnout*, a prevenção da doença e os tratamentos utilizados no Brasil atualmente, e trouxe, com base nas estatísticas e dados sobre a síndrome no país, informações relacionadas aos direitos do trabalhador garantidos pela CLT (Consolidação das Leis Trabalhistas) através de entrevista com a advogada Jacqueline Valério de Aquino.

## **5.2 Objetos de pesquisa**

Além das pesquisas citadas acima, o atual projeto também explorou figuras públicas como objeto de pesquisa, filtrando personalidades que tiveram o diagnóstico da doença e expuseram a condição ao público, a fim de utilizá-las como uma forma realista relacionada ao problema de pesquisa.

Essa exploração de dados é inserida no formato de análise de discurso e tem como foco a linguagem utilizada em textos escritos ou falados. Essa técnica, segundo Zanella (2009), pode ser utilizada tanto para análise de documentos e textos teóricos como para análise dos depoimentos e falas.

"A análise de discurso é definida por Vergara (1997) como um método que pretende não somente apreender como uma mensagem é transmitida, mas também explorar o seu sentido. A análise de discurso avalia quem enviou a mensagem, quem recebeu a mensagem e qual o contexto em que está inserida". (ZANELLA, 2009, p. 130)

### 5.2.1 Figuras públicas

Uma das personagens que será utilizada como objeto de pesquisa é a jornalista Izabella Camargo, que em 2018 sofreu um “apagão” enquanto apresentava o jornal Hora 1, da Globo, ao esquecer a capital de seu estado e ser demitida em sequência. Em entrevistas a outros jornais na época, ela relatou que procurou ajuda psiquiátrica logo após o episódio e foi diagnosticada com a doença.

A jornalista escreveu o livro “Dá um tempo!”, em 2020, contando sua experiência com a síndrome de *burnout*, que começou com dores de cabeça, sensações de estresse e exaustão, e depois se transformou em problemas gravíssimos no estômago e intestino, seguido de alterações hormonais, mudanças na pele e taquicardia.

“Após um consenso entre muitos especialistas, o transtorno de ansiedade foi classificado pela Organização Mundial de Saúde como o “mal do século XXI”. Ele afeta crianças, adultos e idosos, ricos e pobres, homens e mulheres. Aliás, mais mulheres do que homens, pelo acúmulo de obrigações profissionais e familiares que aumentam os níveis de estresse e que podem desequilibrar os hormônios. Fatores genéticos e crenças pessoais também reforçam os transtornos de ansiedade”. (CAMARGO, 2020).

Os sintomas duraram por mais de quatro anos até seu diagnóstico final, e depois da avaliação médica alguns problemas permaneceram: dificuldade de dirigir, de interpretar um texto, e sensação de desespero com a proximidade do horário de um trabalho, como conta a jornalista ao portal Terra.

Outro caso, dessa vez ainda mais recente, foi o do cantor Wesley Safadão, que teve uma forte crise de ansiedade e precisou se ausentar dos palcos. Ele cancelou sua agenda de shows após orientações médicas e sua assessoria comunicou o afastamento nas redes sociais.

Em setembro de 2023, o artista deu uma entrevista ao Fantástico para contar como está sendo o processo de cura. Acostumado com multidões, ele relatou que não soube dosar seu ritmo e se sentia cada vez mais esgotado.

Hoje ele segue em tratamento com ajuda de psiquiatras e psicólogos, usando medicamentos e fazendo terapia, segundo a Globo.

### **5.2.2 Coleta de dados**

A coleta de dados foi aberta a todos os trabalhadores que atuam ou já atuaram em regime CLT (Consolidação das Leis Trabalhistas), incluindo estagiários e aposentados de 16 a 69 anos. O questionário abordou doze questões sobre o tema e suas variáveis.

Das duzentas pessoas que responderam ao questionário, 68% sinalizaram conhecimento prévio sobre a síndrome e 69,5% apontaram conhecer alguém diagnosticado com a doença, comprovando os estudos que apontam que ainda falta conhecimento aprofundado da população sobre a condição.

Embora a maioria (84%) dos questionados tenha sinalizado não ter recebido diagnóstico profissional da síndrome, apenas três pessoas responderam não ter sentido, ao longo da vida trabalhista, nenhum dos dez sintomas mais frequentes.

Entre as demais cento e noventa e sete respostas, os sintomas mais sinalizados dentro do ambiente trabalhado foram: ansiedade (133 respostas); mudanças bruscas de humor (107 respostas); dificuldades de atenção (96 respostas); baixa autoestima (92 respostas); e falta de perspectiva (81 respostas). Destes, trinta e duas pessoas buscaram ajuda com psicólogos e dezesseis com psiquiatra.

**Já sentiu, no ambiente de trabalho, algum dos sintomas abaixo, que geralmente são os mais apontados no diagnóstico da Síndrome?**

200 respostas

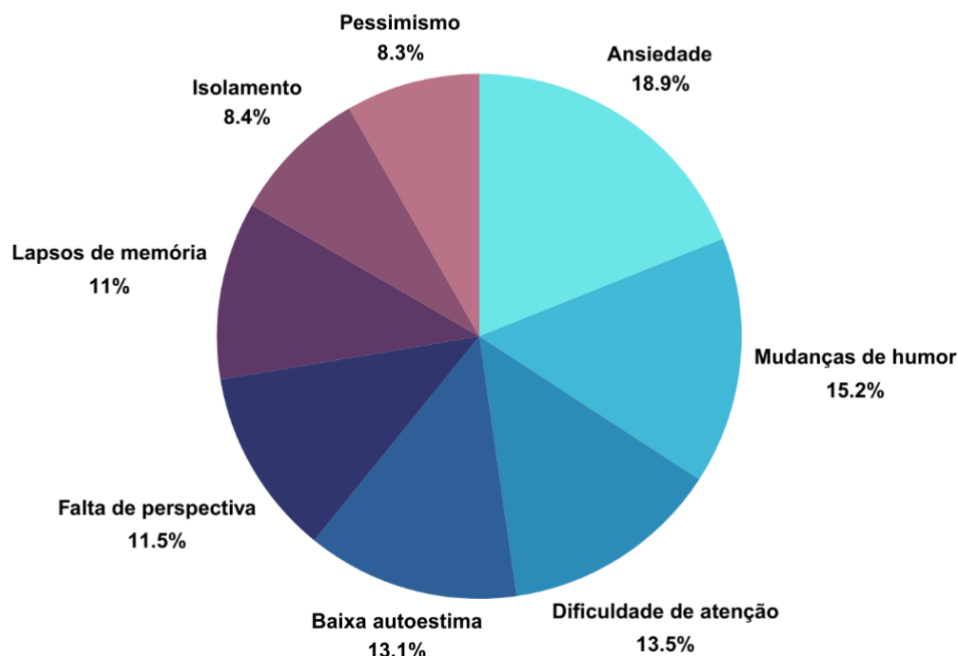


Figura 1 – Dados do formulário (Fonte: Autores do trabalho, 2024.)

A maioria das pessoas que responderam as questões (65%) também afirmou ter percebido sintomas da síndrome em outros colaboradores dentro do ambiente de trabalho.

Os resultados acima comprovam a tese de que, embora haja conhecimento sobre a síndrome e pelo menos um dos sintomas mais frequentes estejam presentes no cotidiano trabalhista, ainda é muito baixa a procura pelo diagnóstico e tratamento.

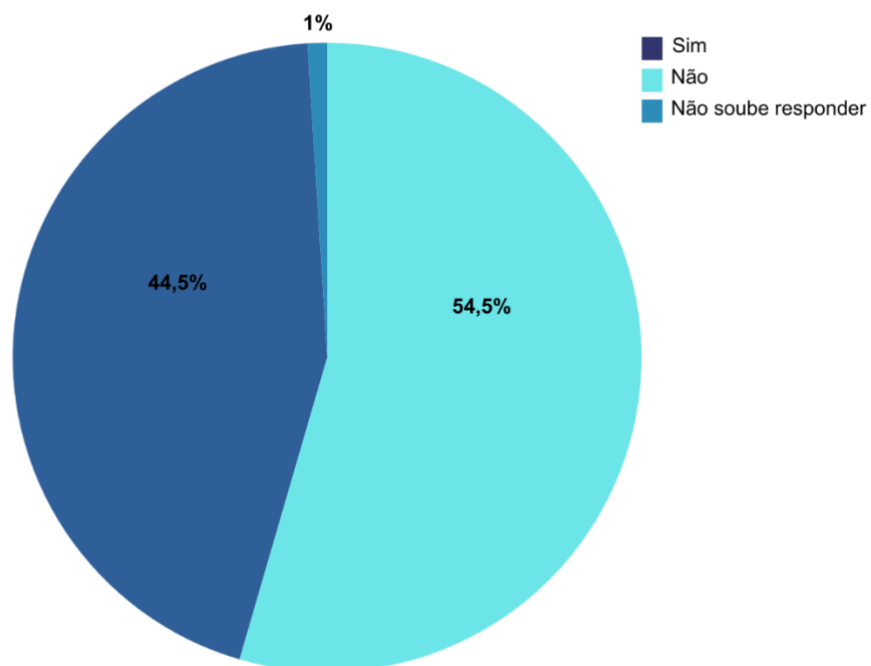
Sobre as perguntas relacionadas ao ambiente de trabalho, mais da metade das pessoas entrevistadas afirmaram que a empresa em que atuam não cuida ou promove ações de bem-estar entre os colaboradores, e 177 pessoas alegaram que a Síndrome de *Burnout* nunca foi tema de discussão ou esclarecimentos por parte da gestão.

Além disso, cento e quarenta e nove pessoas relataram que já precisaram se afastar temporariamente, seja por atestado ou afastamento pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), por questões relacionadas a saúde mental provocadas no ambiente de trabalho.



### ***A empresa que você trabalha cuida de seu bem-estar?***

200 respostas



*Figura 2 – Dados do formulário (Fonte: Autores do trabalho, 2024)*

Os dados acima se mostram preocupantes, uma vez que a síndrome chega a afetar um a cada quatro brasileiros (vide estatísticas descritas no referencial teórico) e tem sido negligenciada por muitas empresas. A falta de abordagem do tema pode resultar em consequências graves para a saúde mental dos trabalhadores e influencia diretamente no desempenho organizacional.

## 6. CRONOGRAMA DE REALIZAÇÃO DE PESQUISA

Atividades	2023				2024			
	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Escolha do tema								
Orientação								
Levantamento bibliográfico								
Análise de dados e pesquisa								
Elaboração do projeto								
Avaliação dos questionários								
Redação do projeto final								
Conclusão e referências								

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante da análise deste estudo de caso, tivemos dificuldade em encontrar pesquisas e o desconhecimento generalizado sobre a doença que hoje acomete milhares de brasileiros, a maioria deles sem diagnóstico profissional, e embora debates sobre a síndrome tenham se tornado mais frequentes nos últimos anos, principalmente após a pandemia de Covid-19, onde o número de casos de esgotamento profissional disparou, observamos escassez de pesquisas científicas sobre a questão trabalhista.

Assim, além de avaliar dados estatísticos e trazer informações médicas seguras a respeito da síndrome, entende-se através desse estudo a necessidade de mais políticas, sejam elas públicas ou privadas, voltadas a promoção da saúde mental dos trabalhadores.

A conclusão a que o grupo chega, com bases é que, para mitigar o problema de falta de conscientização e partir em busca do oferecimento de suporte adequado aos trabalhadores, as medidas devem ser tomadas não apenas pelas empresas, mas também pelo próprio colaborador.

Nas empresas, as iniciativas propostas pelo grupo seriam a criação de espaços de relaxamento com elementos naturais e outras iniciativas que promovam tranquilidade e relaxamento ao colaborador em seu momento de pausa ou descanso, e estímulos ao cuidado com a saúde mental, como palestras e treinamentos sobre o tema e programas internos com psicólogos e terapeutas que estimulem o colaborador a participar, aliviando também a rotina.

A união entre os propósitos da empresa e a vida do colaborador também é extremamente importante nesse processo de prevenção. Estabelecimento de metas e limites no ambiente de trabalho, alinhamento de expectativas e metas dos trabalhadores, controle de tarefas direcionadas e gerenciamento de tempo são pontos importantes que necessitam ser trabalhados em conjunto.

Por fim, também é necessário um esforço do colaborador no cuidado com sua saúde mental e física, buscando atividades relaxantes e que promovam o gerenciamento do estresse, mas as ações indispensáveis que devem ser incentivadas são o conhecimento sobre os direitos trabalhistas e a busca por ajuda profissional em

casos de sintomas típicos do Burnout ou outra doença relacionada ao ambiente de trabalho.

## REFERÊNCIAS

**A Síndrome de *Burnout* como acidente de trabalho.** Jusbrasil, 2016. Disponível em <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/a-sindrome-de-burnout-como-acidente-de-trabalho/408433908>. Acesso em 10 de setembro de 2023.

Advogada Jacqueline Valério de Aquino. **Entrevista concedida via e-mail Bruno Rafael, um dos autores do estudo de caso**, em 25 de março de 2024.

AZEVEDO, D. **Revisão de Literatura, Referencial Teórico, Fundamentação Teórica e Framework Conceitual em Pesquisa – diferenças e propósitos.** Working paper, 2016. Disponível em: <https://unisinus.academia.edu/DeborazAzevedo/Papers>. Acesso em 13 de abril de 2024.

**Brasil é o 2º país com maior número de casos de *Burnout*.** Diário do Comércio, 2023. Disponível em <https://diariodocomercio.com.br/negocios/brasil-e-o-2o-pais-com-maior-numero-de-casos-de-burnout/>. Acesso em 21 de setembro de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental.** Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em 26 de agosto de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de *Burnout*.** Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em 16 de setembro de 2023.

***Burnout*: o que é, sintomas, diagnóstico, tratamento e como evitar.** Assensus Contabilidade, 2021. Disponível em <https://assensus.com.br/burnout/>. Acesso em 16 de setembro de 2023.

CAMARGO, Izabella. **Dá um tempo!: como encontrar limite em um mundo sem limites.** Editora Principium, 2020, 280 p.

**Doenças ocupacionais: quais são as principais e como preveni-las?** Blog Golden Cross, 2020. Disponível em <https://blog.goldencross.com.br/doencas-ocupacionais/>. Acesso em 23 de agosto e 2023.

**Matéria da Veja.com - Síndrome de *Burnout* com Izabella Camargo.** Canal do Youtube da Iza Camargo, 2019. Disponível em [https://youtube.com/@IzabellaCamargoreal?si=ma8pEfSbJkF\\_gQTL](https://youtube.com/@IzabellaCamargoreal?si=ma8pEfSbJkF_gQTL). Acesso em 11 de outubro de 2023.

**Síndrome de *burnout*: sintomas, tratamentos e como é enfrentar a doença.** National Geographic, 2022. Disponível em <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2022/11/sindrome-de-burnout-sintomas-tratamentos-e-como-e-enfrentar-a-doenca>. Acesso em 24 de agosto de 2023.

**Wesley Safadão fala sobre pausa nos shows após crises de ansiedade: ‘Estou esgotado mentalmente’**. Fantástico, 2023. Disponível em <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2023/09/10/wesley-safadao-fala-sobre-pausa-nos-shows-apos-criSES-de-ansiedade-estou-esgotado-mentalmente.ghtml>. Acesso em 11 de outubro de 2023.

ZANELLA, Liane Carly Hermes. **Metodologia de Estudo e de Pesquisa em Administração**. Santa Catarina: Capes, 2009.