

# SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

Relações entre a síndrome de *burnout* e o estresse

Láise Sacani Sievers<sup>1</sup>

Fernanda Graudenz Müller<sup>2</sup>

## RESUMO

Compreender de que forma o trabalho pode afetar a saúde mental do trabalhador é importante para profissionais da área da saúde, tendo em vista que esse evento pode conduzir a uma série de reações psicológicas individuais e ocupacionais. Entre as decorrências nefastas que podem advir do trabalho, destacam-se o estresse ocupacional e o *burnout*. O presente estudo tem por objetivo caracterizar o que a bibliografia científica relata acerca das relações entre estresse e a síndrome de *burnout*. Buscou-se identificar e caracterizar conceitos entre o estresse e a síndrome de *burnout*, assim como definir as divergências dos mesmos. A pesquisa realizada é bibliográfica. Observou-se, genericamente, que os autores conceituam clara e objetivamente o estresse e a síndrome de *burnout*. A síndrome de *burnout* é desencadeada exclusivamente no trabalho, já o estresse apresenta diferentes relações para desencadear o adoecimento emocional. A semelhança entre os dois ocorre, pois o *burnout* está associado a uma resposta ao estresse laboratorial crônico.

**Palavras-chave:** estresse ocupacional; síndrome de *burnout*; saúde mental do trabalhador; adoecimento mental relacionado ao trabalho.

## ABSTRACT

Understand how work can affect the mental health worker is of significant importance for health professionals, considering that this event may lead to a series of individual and occupational psychological reactions. Among the negative derivations which may

---

<sup>1</sup> Psicóloga clínica e escolar (CRP 12/11907). Graduada pela UNIDAVI-Rio do Sul, SC. Especialização em Avaliação Psicológica – Faculdades Celler em parceria com a Psicoshop, Florianópolis, SC. Bolsista do FMDES.

<sup>2</sup> Doutora em Psicologia (CRP 12/05108), psicóloga clínica e professora de Psicologia (UNIDAVI).

arise from the work stand out from the occupational stress and burnout. This study aims to characterize what the scientific literature says about the relationship between stress and burnout syndrome. Sought to identify and characterize concepts between stress and burnout syndrome, as well as the similarities and differences between them. The survey is a bibliographic nature. It was observed that the authors generally refer conceptualize clearly and objectively stress and burnout syndrome. This study identifies that burnout syndrome is triggered exclusively at work, since stress has different relationships to trigger emotional illness. The similarity between the two occurs, since burnout is associated with a response to chronic laboratory stress.

**Keywords:** occupational stress; burnout syndrome; mental health worker; mental illness related to work.

## 1. INTRODUÇÃO

A relação da saúde mental dos trabalhadores tem sido temática pesquisada nos dias atuais. É observável que o objetivo de tais estudos é, genericamente, a partir dos mesmos, desenvolver estratégias e orientações preventivas.

O trabalho apresenta um significado central na vida do ser humano, fator relevante na formação da identidade e na inserção social das pessoas. Observa-se que desde a adolescência a escolha da “profissão” é algo que gera muitas dúvidas, expectativas e ansiedade. Desde muito cedo há uma cobrança “o que você vai ser quando crescer”.

O mesmo acontece em processo de aposentadoria, em muitos casos há necessidade da realização de uma preparação para aposentadoria. Como referem Soares, et. al. (2007), ao relatarem experiências com grupos de aposentados. Nelas, descrevem que a aposentadoria transforma completamente a vida de muitas pessoas. Para muitos indivíduos, o fim da carreira profissional representa o fim de sua vida, a perda da sua identidade, com mudanças significativas no estilo de vida.

Por outro lado, o trabalho pode ter um impacto negativo na vida do trabalhador. Fatores que podem estar relacionados ao impacto negativo são, por exemplo, o excesso de carga horária, ou então, o fato de o indivíduo não gostar do que faz ou não acompanhar as novas tecnologias; outras vezes pode sentir-se ameaçado pela precariedade do trabalho que desempenha, entre outros fatores.

Conforme Metzger (2010), impactos negativos na saúde mental do trabalhador, podem estar relacionados também a situações novas. Tais situações geram atualização de informações, ou seja, o trabalhador necessita aperfeiçoar-se e dedicar mais tempo para o novo aprendizado.

Com relação à saúde mental do trabalhador, Santos (2011, pg. 13), informa que:

“o desequilíbrio ocorre quando o indivíduo necessita responder a uma demanda que ultrapassa sua capacidade adaptativa. Ou seja, mudanças geram necessidade de adaptação do indivíduo, que para isso utiliza reservas de energia. Como consequência, há o enfraquecimento de sua resistência física e mental, podendo acarretar doenças psicofisiológicas que estão relacionadas ao estresse. (...) O trabalhador é obrigado a atingir metas e tem medo de errar, com isso vive sobre contínua tensão e pressão. Nessa linha, há uma tendência existente na sociedade contemporânea para a individualização, o qual conduz a um aumento dessa pressão profissional.” (Baseado em Everly (1990 citado por LIPP, 2003).

Ferreira e Assmar (2008) descrevem que o estresse ocupacional e o *burnout* classificam um conjunto de reações que podem afetar a saúde física e psíquica dos trabalhadores. Assim sendo, para conhecer melhor o processo de trabalho, saúde e doença, mais especificamente os processos de estresse e *burnout*, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, por meio da qual foram acessados materiais previamente elaborados. Na discussão dos dados, a proposta foi de caracterizar, a partir dos autores lidos, o que o estresse ocupacional e a síndrome de *burnout* apresentam em comum, bem como suas divergências. Além de conceituar ambos, buscou-se identificar de que forma podem afetar a saúde mental do trabalhador.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 Saúde Mental do Trabalhador**

Atualmente, a saúde mental do trabalhador passou a ganhar espaço no campo da literatura científica. De certo modo, abordar as temáticas saúde &

trabalho, possibilita sistematizar as situações vivenciadas no cotidiano dos trabalhadores.

Descrever o conceito de saúde mental é uma tarefa difícil, pois como Guarido (2007) arrola em sua tese, cada autor trará seu modo de observar e classificar. No entanto, salienta-se que o entendimento varia no tempo e no espaço, de posições filosóficas e do fenômeno estudado. Assim, a saúde pode ser entendida em oposição à doença, ou como ausência de doença (ausência de sintomas), pode ser uma média estatística ou pode conter critérios ideológicos arbitrários.

Com relação à saúde mental, destaca-se que o capitalismo associado às transformações sociais, culturais e tecnológicas, aumentaram as manifestações de sofrimento e psicopatologia nos indivíduos. De acordo com o *Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde* do Ministério da Saúde (Brasil, 2001), no Brasil existem diversas situações relacionadas ao trabalho, quais são caracterizadas por estágios de incorporação de tecnologia, que refletem na saúde mental do trabalhador. Como, por exemplo, a organização do ambiente de trabalho, a gestão, relações e forma de contrato, bem como as metas com excessiva cobrança.

Em sua pesquisa, Santos (2011, pg. 24) refere que “as primeiras abordagens formais da relação entre processos de saúde, adoecimento e trabalho tiveram início no século XIX com a criação da medicina do trabalho e com implantação de serviços médicos dentro das organizações”.

De acordo com Müller (2014), o trabalho exerce um papel fundamental à vida, pois é por meio do mesmo que a sociedade se organiza, evolui, constrói seu universo material/cultural, bem como assegura a sobrevivência do ser humano. Por outro lado, lembram Moreno et al (2010, p. 142) que “quando a organização do trabalho se estrutura de forma rígida, valorizando somente o aspecto econômico, o resultado será um desajuste, uma incompatibilização entre o trabalhador e processo de trabalho”. Acrescentam ainda que a inflexibilidade do processo institucional e as exigências a que são submetidos os profissionais podem comprometer fenômenos psicológicos, podendo gerar insatisfação e ansiedade, o que traz repercussões nas relações sociais e profissionais (MORENO et al, 2010). Ocorre que as consequências provocadas por esses processos, em geral, é o afastamento dos trabalhadores por adoecimento profissional.

Dentre as queixas/adoecimentos relacionados ao trabalho, apresentados pelos trabalhadores, estão incluídos o estresse e o *burnout*.

## 2.2 Estresse

Muitas são as definições para o termo estresse. Alguns autores entendem que o estresse representa uma adaptação inadequada à mudança imposta por uma situação externa, uma tentativa frustrada de lidar com os problemas (LADEIRA, 1996). Mas o vocábulo estresse também pode ser definido para descrever uma situação de muita tensão quanto para definir a tensão a tal situação (LIPP & ROCHA, 1994). Desta forma, pode-se dizer que o estresse gera uma situação de tensão que produz uma mudança no comportamento físico e no estado emocional do indivíduo.

Delboni (1997) descreve que além do estresse provocado por alguma situação cotidiana, existe o estresse de origem fisiológica, um processo natural do ser humano, não afetando sua saúde mental. Afirma ainda que é necessário observar as características dos sintomas apresentados pelo estresse, pois quando as respostas desses sintomas são negativas, podem ser respostas patológicas e não mais fisiológicas.

Considerando as diferentes definições da palavra estresse, Ladeira (1996) arrola quatro pressupostos essenciais que devem ser observados: 1) um agente causal interno ou externo que pode ser denominado de estressor; 2) uma avaliação que diferencia tipos de estresse (dano, ameaça e desafio); 3) os processos de *coping*<sup>3</sup> utilizados para lidar com os estressores. e 4) um padrão complexo de efeitos na mente ou no corpo, frequentemente referido como reação de estresse.

Segundo Zanelli (2010, p. 47), “o estresse é amplamente compreendido como uma necessidade de adaptação ou ajustamento de um organismo frente às pressões que o ambiente impõe”. Assim sendo, conforme Costa (2009), o estresse ocupacional, pode ser desenvolvido por meio da incapacidade do indivíduo em lidar com a pressão no trabalho, situação esta que pode trazer consequências físicas e

---

<sup>3</sup> Os processos de *coping* são concebidos como as estratégias e esforços cognitivos e comportamentais que os indivíduos utilizam para lidar com as demandas específicas decorrentes de situações de estresse e avaliadas como excedendo seus recursos pessoais (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO, & BANDEIRA, 1998).

mentais indesejáveis, afetando a produtividade do trabalhador dentro da organização.

De acordo com Areias & Comandule (2004), o estresse no ambiente de trabalho tem provocado cada vez mais impacto, levando ao adoecimento do trabalhador. Nesta linha, Ladeira (1996), afirma que o estresse ocupacional ocorre no ambiente de trabalho. Ou seja, ocorre um desequilíbrio entre as demandas existentes no trabalho e a habilidade e/ou possibilidade para enfrentá-las. Alguns fatores que desencadeiam o estresse ocupacional podem ser: medo de fracassar, cansaço físico e emocional, apoio inadequado, sensação de ser mal interpretado ou não apreciado, orientação ou gerenciamento inadequado de superiores, ambientes de trabalho altamente competitivos, jornada longa ou atividades estafantes, apreensão em relação a aumentos de salários ou promoções, desinformação quanto à avaliação do desempenho, insegurança e mudanças imprevistas, entre outros.

Como já mencionado, o trabalho é um componente fundamental na identidade do indivíduo, porém as condições oferecidas no ambiente de trabalho afetam diretamente a saúde emocional dos trabalhadores. Assim, não é o trabalho em si que gera o adoecimento, mas sim as condições que envolvem determinada função.

## **2.2 Síndrome de *Burnout***

Em relação a processos de adoecimento mental do trabalhador, o *burnout*, nas últimas décadas, vem sendo estudado e abordado como um fenômeno patológico, afetando diretamente a saúde física e mental.

O termo *burnout* tem sua origem inglesa. O mesmo é uma composição a partir de *burn* (queima) e *out* (exterior) e costuma ser referido para abordar um estado de esgotamento de energia, associado a uma intensa frustração com as situações de trabalho. A pessoa acometida apresenta problemas físicos e emocionais. (SANTINI, A.M. et al, 2005). Para Inocente (2005) *burnout* é a junção de *burn* (queima) e *out* (exterior), tendo como significado um estado de exaustão emocional, fadiga, frustração, desajustamento.

Vieira (2010) entende que o *burnout* está associado à queima de combustível total, ou seja, o termo é empregado para definir um estado de esgotamento de energia. Para Arenas & Comandule (2004, pg. 199) “O indivíduo submetido ao

estresse ocupacional pode deixar de responder adequadamente às demandas do trabalho e geralmente se encontra irritável, ansioso e ou deprimido. Indivíduos com cronificação de altos níveis de estresse ficam vulneráveis ao surgimento da Síndrome de *Burnout*.”.

O *burnout* tem sido considerado um problema social e de grande relevância. Segundo Moura (1997), o processo do *burnout* é individual. Sua evolução pode levar anos e seu surgimento é cumulativo. Muitas vezes, pode não ser percebido pelo indivíduo, que geralmente se recusa a acreditar estar acontecendo algo de errado com ele.

De acordo com Tamayo (2008), *burnout* é considerado estresse crônico desenvolvido no trabalho. Propõe ainda que pessoas que passam por este sofrimento apresentam sintomas relacionados à exaustão do seu próprio desempenho laboral. O *burnout* pode ser considerado um fenômeno tridimensional, pois se caracteriza por: 1) exaustão emocional, a qual se refere à sensação de que os recursos emocionais se esgotaram, ou seja, esta exaustão pode apresentar um nível de pânico para continuar frequentando o ambiente de trabalho; 2) desapego ao trabalho ou também conhecido como a despersonalização, que está associada a dificuldade emocional do trabalhador em atender os clientes; 3) falta de realização profissional, relacionada à sensação de declínio da competência e produtividade.

### **3. METODOLOGIA DA PESQUISA**

A pesquisa apresentada neste artigo é de caráter exploratório-descritivo. De acordo com Gil (2002) esta modalidade tem por principal objetivo tornar um fenômeno familiar por meio de investigação, de modo a que o objeto de estudo possa ser observado com uma maior compreensão e precisão. Permite uma investigação detalhada e a formulação de hipóteses. O mesmo autor emprega em sua obra o objetivo de uma pesquisa descritiva, que envolve a “(...) descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre as variáveis” (GIL, 2002, p. 42). Nesse caso, o de descrever, sob o entendimento de distintos autores, semelhanças e diferenças, bem como fatores desencadeantes do estresse ocupacional e a síndrome de burnout.

Os dados foram levantados por meio de pesquisas realizadas datam o ano de 2013 e seguintes, em livros e revistas. Foram acessados também artigos científicos, dissertações e teses por meio de bancos de dados na internet, nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online – Scielo; Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde - Bireme; Literatura Latino-Americano em Ciências de Saúde - LILACS; Google Acadêmico. Para a realização das buscas foram considerados os seguintes descritores: saúde mental do trabalhador; esgotamento profissional; estresse ocupacional; síndrome de burnout; adoecimento mental relacionado ao trabalho. Como critérios de inclusão foram selecionados trabalhos apresentados em forma de artigos científicos, teses, dissertações e capítulos de livros que referiram direta ou indiretamente à temática.

#### 4. RESULTADOS

A análise das produções científicas encontradas foi realizada com base no cotejo entre o estresse e a síndrome de *burnout*, identificando desta forma semelhanças e diferenças entre os mesmos.

Seguem, na tabela abaixo, os resultados da pesquisa.

AUTOR	ESTRESSE	BURNOUT
ROLIM, C. S. S. (2013)	Estresse é considerado um descontrole emocional, qual pode ser desencadeado por diversas situações de alta demanda de trabalho, sensação de cansaço, fadiga e alterações da saúde.	A síndrome de burnout ou síndrome do esgotamento profissional é decorrente de um esgotamento físico e mental, caracterizado pelo estresse laboral crônico, motivado a partir do contato direto com outras pessoas que estão com problemas.
OLIVEIRA, O. C. (2013)	Um estado de tensão, qual causa uma reação no organismo a uma situação	Origina-se de um processo iniciado com excessivos e prolongados níveis de

	de perigo, porém o estresse encontra-se presente no dia a dia das pessoas e não somente associado ao trabalho. (Baseado em Selye, 1946).	estresse relacionado ao trabalho. Para tanto, o burnout esta associado ao trabalho.
KIRCHHOF, R. S. (2013)	Definido como qualquer estímulo que demande do ambiente externo ou interno e que taxo ou exceda as fontes de adaptação de um indivíduo ou grupo social, e leve a subjetividade do indivíduo como um fator determinante da severidade do estressor.	Síndrome psicológica que implica em uma resposta prolongada a estressores interpessoais crônicos do trabalho. Ou seja, uma Síndrome tridimensional que decorre de uma resposta inadequada diante de um estresse crônico.
BLAZZI, S. (2013)	É um fenômeno natural, no entanto muitas vezes pode afetar negativamente a vida do ser humano, em especial aos que estão em condições psicossociais adversas.	Uma reação crônica emocional, ligada diretamente à situação laboral, o qual o indivíduo busca se realizar por meio do seu trabalho.
FREITAS, A. R.; CARNESECA, E. C.; PAIVA, C. E.; PAIVA B. S. R. (2014)	Não há um consenso sobre o termo estresse. O mesmo representa uma adaptação inadequada à mudança imposta pela situação externa, uma	Burnout não é o mesmo que estresse ocupacional. Burnout é o resultado de um prolongado processo de tentativas de lidar com determinadas condições de

	tentativa frustrada de lidar com os problemas.	estresse no ambiente de trabalho.
SILVA, O. R. M (2014)	É compreendido como um conjugado de inquietações ou inconstâncias psíquicas e orgânicas geradas por múltiplos estímulos que vão desde a condição climática até as emoções e condições de trabalho. Os estímulos que causam o estresse (ou seja, os estressores) são provenientes tanto do meio externo como o calor, o frio, as condições de insalubridade, quanto do meio social, como o trabalho, e do meio interno, como os pensamentos e as emoções.	Caracterizada por um conjunto de sinais físicos e psicológicos decorrentes da má adaptação ao ambiente de trabalho, com intensa carga emocional, que faz com que o trabalhador perca o sentido da sua relação com o trabalho de modo que as coisas não tenham mais a importância de antes.
FRANÇA, S. P. S. & MARTINO, M. M. F. (2014)	Estresse é qualquer estímulo que demande do ambiente externo ou interno e exceda as fontes de adaptação de um indivíduo ou sistema social.	A síndrome de burnout ocorre como uma resposta prolongada aos estressores crônicos de natureza emocional e interpessoal. Burnout parece ser uma experiência posterior à experiência subjetiva e crônica do estresse laboral e, portanto, antecedente

		das consequências do estresse sobre a saúde dos trabalhadores.
BASQUEROTE, A. M. & KANAN, L. A. (2014)	O estresse pode ser considerado positivo e negativo. Este relacionado a distintas situações cotidianas, por exemplo, uma promoção, mudança de cidade, e cabe ao indivíduo avaliar como sendo uma ameaça ou algo que exija habilidades para enfrentar a situação. (Baseado em OLIVEIRA, P. L. M & BARDAGI, M,P., 2010)	A síndrome de burnout ocorre por meio de estados, quais são sucessivos longo do tempo. Cada estágio representa uma forma de adaptação as fontes de estresse principalmente as que são causadas pelo trabalho. Neste caso, não considera-se um evento positivo e sim um adoecimento.
OLIVEIRA, R. J. & CUNHA, T. (2014)	Resposta fisiológica, psicológica e comportamental de uma pessoa, visando adaptação a mudanças ou situações novas, geradas por pressões externas ou internas.	Está ligado a profissionalização. É uma síndrome caracterizada por um conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que dele exija um esforço no ambiente de trabalho.
PAZINI, C. (2015)	Todas as pessoas sentem estresse. O ritmo acelerado da sociedade, a poluição sonora e do ar, grandes acontecimentos como a morte dos pais ou	A síndrome de burnout é uma resposta ao estresse crônico relacionado a profissão. É um conjunto de sintomas caracterizado por sinais de exaustão

	um desastre natural, o nascimento de um filho ou o casamento podem acarretar no desencadeamento do estresse. Afetando emocionalmente e fisicamente o indivíduo quando causado um desequilíbrio na adaptação dos fatores mencionados entre outros.	emocional, despersonalização e reduzida realização profissional em decorrência de uma má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado, altamente estressante e com grande carga tensional.
SILVA, J. L.; SOARES, R. S.; COSTA, F S.; RAMOS, D. S.; LIMA, F. B.; TEIXEIRA, L. R. (2015)	São reações do organismo as agressões de origens diversas, capazes de perturbar o equilíbrio interno do ser humano. Passando por vários estágios.	É definida como fenômeno psicológico. É uma resposta do estresse laboral crônico que envolve atitudes e alterações comportamentais negativas relacionadas ao contexto de trabalho como a exaustão emocional, despersonalização e baixa na realização profissional.

Como se observa na tabela há conceitos, semelhanças e diferenças entre estresse e *burnout*.

Os autores mencionados, genericamente, referem que o estresse é uma reação do organismo frente a diversas situações, as quais exigem adaptação. Pode ser considerada tanto uma resposta fisiológica, quanto patológica, apresentando alguns estágios quando se trata de adoecimento.

Já o *burnout* é considerado uma resposta ao estresse laboral crônico, ou seja, ele causa adoecimento somente no trabalho. No entanto, é de fundamental

importância ressaltar que o estresse não prediz o *burnout*. Benvindes-Pereira (2010), entende, nessa linha de raciocínio, que muitas pessoas trabalham bem e conseguem se adaptar a situações estressoras.

Em relação ao estresse, considera-se que este pode estar presente em todos os contextos de trabalho e, em maior ou menor grau, em todos os níveis hierárquicos de uma organização. Seu caráter destrutivo reflete-se em níveis individual e organizacional, e representa elevados custos para as sociedades (ALBRECHT, 1979). Nessa perspectiva, Pazini, (2015) destaca que os fatores ambientais são determinantes para o processo de estresse, embora também considerem que fatores individuais, como os mecanismos de enfrentamento, possam modificar a sua manifestação. Dessa forma, os estressores psicossociais no contexto laboral, se persistentes, segundo Benevides-Pereira (2010), podem levar à síndrome de *burnout*. Essa condição é como uma resposta a um estado prolongado de estresse ocupacional, ocorrendo pela sua cronificação, quando os métodos de enfrentamento não lograram sucesso.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

*“O ser humano é capaz de adaptar-se ao meio ambiente desfavorável, mas esta adaptação não acontece impunemente”. (Lennart Levy)*

Com este estudo foi possível compreender relações entre o estresse e a síndrome de *burnout*, identificando semelhanças e diferenças entre os mesmos.

Como dito, o trabalho, além de possibilitar crescimento, transformações, reconhecimento, independência pessoal e profissional, também poderá causar problemas, os quais podem afetar diretamente a saúde mental do trabalhador. Nesse interim, podem ocorrer estresse e síndrome de *burnout*.

Observa-se que a principal diferença entre estresse e a síndrome de *burnout*, é que o *burnout* está sempre relacionado ao trabalho, ou seja, o estresse laboral desencadeia essa patologia. Diferentemente do estresse que pode estar relacionado ao trabalho, passando por vários estágios, como também a outros contextos da vida do indivíduo. Nem sempre o estresse no ambiente de trabalho irá desencadear *burnout*, tudo dependerá do modo em que o indivíduo lida com o estresse e as estratégias que busca para lidar com o mesmo.

Pode-se afirmar, segundo os autores analisados, que a síndrome de *burnout*, é uma resposta ao estresse laboral crônico, que aparece quando falham as estratégias funcionais de enfrentamento que o sujeito pode empregar.

De uma forma sucinta, o processo de estresse não é resultante unicamente de trabalho e de condições externas, envolve também a interação com os valores, as percepções e os recursos de cada indivíduo para lidar com adaptações e mudanças. Já o *burnout* pode ser caracterizado como uma síndrome que gera exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal e profissional. Sendo desta forma uma resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos existentes no contexto do trabalho.

Conclui-se desta forma que por meio do conhecimento acerca desses fenômenos: estresse e *burnout*, podem ser executadas estratégias preventivas, ou seja, a prevenção da saúde mental dos trabalhadores. Observou-se, de acordo com as pesquisas, fatores que desencadeiam determinadas patologias. Logo, pode-se afirmar que, uma estratégia preventiva pode estar relacionada a dar suporte aos trabalhadores, bem como possibilitar recursos que favoreçam o desempenho de papéis laborais. Isto poderá auxiliar na diminuição da sobrecarga funcional.

Biazzi (2013) sugere algumas medidas nesse sentido, a serem aplicadas nos ambientes de trabalho: 1) conscientização e compreensão do problema, ou seja, observar os sinais de sintomas apresentados pelos trabalhadores tais como, a rotatividade, as faltas recorrentes, erros, conflitos, entre outros; 2) Monitoramento das ameaças, sendo a identificação das causas que causam estresse ao trabalhador. Revela que este monitoramento pode ser executado por meio de pesquisas internas na instituição (questionários, testes, entre outros); 3) Preparação das pessoas para lidarem corretamente com os agentes estressores, refere-se a estratégias preventivas, bem como estratégias para superar o estresse. Possibilita o trabalhador a ampliar suas ações em níveis comportamentais e emocionais. 4) Tratamento das consequências do estresse, em especial ao *burnout*, envolvendo assim gestores e organizações, para assumirem responsabilidades e dar suporte ao trabalhador e familiares, possibilitando formas de tratamentos eficazes.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALBRECHT, K. G. **Stress and the manager**. New Jersey: Prentice-Hall, 1979. Adaptação para o português. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 38, n.2, p. 164 -171, 2004.

ANTONIAZZI, A. S., DELL'AGLIO, D. D., & BANDEIRA, D. R. O conceito de *coping*: **Uma revisão teórica**. Estudos de Psicologia, p. 273-294, 1998.

AREIAS, M.E.Q. & COMANDULE, A. Q. **Transformações no mundo do trabalho: a inserção da Qualidade Total**. Série Saúde Mental e Trabalho, ORG. GUIMARÃES & GRUBITS vol.2 Casa do Psicólogo, 2004.

BASQUEROTE, A. M. & KANAN, L. A. **Estresse e síndrome de burnout em agentes comunitários de saúde**. Lages, SC, 2014.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout**: o processo de adoecer pelo trabalho. In: Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, Cap. 2, p.21-91, 2010.

BIAZZI, S. **Estresse, Burnout e estratégias de enfrentamento**: Um estudo com professores de uma instituição educacional provada de São Paulo. São Paulo, 2013.

COSTA, F. P.. **Fatores de Pressão no Trabalho Gerencial**: um estudo em uma grande usina siderúrgica brasileira. 2009. 125 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Faculdade Novos Horizontes, 2009.

DELBONI, T. H; **Vencendo o estresse**: como melhorar as relações de trabalho para viver melhor. São Paulo, Makro books, 1997.

FERREIRA, M. C.; ASSMAR, E. M. L. **Fontes Ambientais de Estresse Ocupacional e Burnout**: Tendências Tradicionais e Recentes de Investigação. In: TAMAYO, A. (Org.). Estresse e Cultura Organizacional. São Paulo/SP, 2008. cap. 1, p. 21-73.

FRANÇA, S. P. S. & MARTINO, M. M. F. Correlações entre estresse e burnout no cuidado de enfermagem pré-hospitalar móvel. **Rev. Enferm UFPE on line**. Recife, 8 (12):4221-9, dez., 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/6714-65217-1-PB.pdf> Acesso em: 17 de outubro de 2015.

FREITAS, A. R.; CARNESECA, E. C.; PAIVA, C. E.; PAIVA B. S. R. Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, São Paulo, mar.-abr: 2014.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Editora Atlas S.A. 2002

GUARIDO, Renata. **A medicalização do sofrimento psíquico**: considerações sobre o discurso psiquiátrico e seus efeitos na Educação. Educação e Pesquisa, São Paulo, v.33, n.1, p. 151-161, jan/abr. 2007.

INOCENTE, N. J. **Síndrome de Burnout em professores universitários do Vale do Paraíba Campinas**, 2005. 202p. Tese (Doutorado) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas.

KIRCHHOF, R. S. **Estresse, coping, síndrome de burnout, sintomas depressivos e hardiness em docentes de enfermagem**. Santa Maria – RS, 2013.

LADEIRA, M. B. O processo de stress ocupacional e a psicopatologia do trabalho. **Revista de Administração**, p. 64-74, 1996.

LIPP, M. **Mecanismos neurofisiológicos do estresse**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003.

LIPP, M. N., & ROCHA J. C. **Stress, hipertensão arterial e qualidade de vida**: Um guia de tratamento ao hipertenso. Campinas: Papirus, 1994.

METZER, J. L.; **Mudança permanente: fonte de penosidade no trabalho?**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 123 (36): 12-24, 2011.

MORENO, F.N. et al. Estratégias e Intervenções no Enfrentamento da Síndrome de Burnout. **Rev. Enferm.** UERJ. Rio de Janeiro, p. 140-145, 2010. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a23.pdf>. > Acesso em: 14 de outubro de 2015.

MOURA, E. P. G. **Saúde mental e trabalho: esgotamento profissional em professores da rede de ensino particular de Pelotas - RS.** Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1997.

MÜLLER, F. G. **Perícia psicológica de transtornos mentais relacionados ao trabalho.** Tese de doutorado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFSCFlorianópolis, SC, 2014.

OLIVEIRA. O.C. **Estresse Ocupacional (burnout) em profissionais da área da saúde: revisão da literatura.** Governador Valadares – MG, 2013.

OLIVEIRA, R. J. & CUNHA, T. **Estresse do profissional de saúde no ambiente de trabalho: causas e consequências.** Caderno Saúde e Desenvolvimento, vol. 3 n. 2, jul/dez 2014.

PAZINI, C. **Síndrome de burnout e sua incidência em profissionais de educação do ensino fundamental.** Caçador - SC, 2014.

ROLIM, C. S. S. Estresse e síndrome de burnout em profissionais de enfermagem. **Rev. Bras. Pesq. Saúde**, Vitória, 15(3): 103-113, jul-set, 2013.

SANTINI, A.M; COSTENARO, R. G; MEDEIROS, H.M; ZABERLAN, C. Estresse: vivência profissional de enfermeiras que atuam em UTI neonatal. **Rev Cogitare Enferm**, Rio de Janeiro, 2005.

SANTOS, R. F. A. **Relações entre estresse e *burnout***: um estudo bibliográfico. Rio do Sul, 2011.

SILVA, J. L.; SOARES, R. S.; COSTA, F. S.; RAMOS, D. S.; LIMA, F. B.; TEIXEIRA, L. R. Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de *burnout* entre trabalhadores de enfermagem intensivistas. **Rev Bras Ter Intensiva.**;27(2):125-133, 2015.

SILVA, O. R. M. O estresse ocupacional e a síndrome de burnout em enfermeiros em um contexto capitalista pós-moderno. **Desafios: Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins – V. 1, n. 01, p. 300-316, jul/dez. 2014.**

SOARES, D. H. P.; COSTA, A.; ROSA, A. M.; & OLIVEIRA, M. L. **Aposenta-ção**: programa de preparação para a aposentadoria. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, 13, 123-134, 2007.

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

VIEIRA, I. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Rev. Bras. Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 35, p. 269-276, jul. 2010.

ZANELLI, J. C. (cols.) **Estresse nas organizações de trabalho**: compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre: Artmed, 2010.