



CENTRO UNIVERSITÁRIO CURITIBA
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Síndrome de Burnout e Doenças Psicológicas em Diferentes Áreas Profissionais:
Manifestações e Prevalência

CURITIBA
2023

BRUNA DINÉIA FITZ
FERNANDO SITONI

Síndrome de Burnout e doenças psicológicas em diferentes áreas profissionais:
manifestações e prevalência

Projeto de Pesquisa Científica apresentado
como requisito parcial para a obtenção da nota
bimestral da disciplina de Trabalho de
Conclusão de Ensino, no curso de Psicologia
do Centro Universitário Curitiba.

Orientadora: Prof. Luisa Dalla Costa

CURITIBA
2023

Sumário

SUMÁRIO	3
1 INTRODUÇÃO	4
2 OBJETIVOS DA PESQUISA.....	6
2.1 OBJETIVO GERAL.....	6
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	6
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	7
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS	9
4.1 PROFISSÕES ANALISADAS	13
4.1.1 TELEMARKETING	13
4.1.2 CAMINHONEIROS.....	14
4.1.3 ATLETAS	15
4.1.4 MÉDICOS.....	17
4.1.5 DOCENTES.....	18
4.1.6 POLICIAIS.....	19
4.2 SIMILARIDADE E DISCREPÂNCIA	21
6 CONCLUSÃO	24
7 REFERÊNCIAS.....	25

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout, também conhecida como esgotamento profissional, tem emergido como uma preocupação crescente nas últimas décadas, afetando profissionais em diversas áreas de atuação. O termo "Burnout" teve sua origem no trabalho de Herbert J. Freudenberger na década de 1970 e é caracterizado por um estado de exaustão física, emocional e mental, que decorre da exposição contínua a situações de estresse crônico no ambiente de trabalho. Com a crescente pressão por produtividade e alto desempenho em diversas profissões, a Síndrome de Burnout não apenas impacta a vida profissional, mas também tem implicações diretas na saúde mental dos indivíduos (Freudenberger, 1974).

Enquanto a prevalência da Síndrome de Burnout tem sido amplamente investigada em áreas como saúde e educação (Organização Mundial da Saúde, 2019), é igualmente relevante compreender como esse fenômeno se manifesta em outras profissões, nas quais as demandas e os desafios são igualmente substanciais. Esta pesquisa se propõe a investigar as manifestações e a prevalência da Síndrome de Burnout em diversas áreas profissionais, abrangendo professores, médicos, policiais, atletas, caminhoneiros e profissionais de teleatendimento. Cada uma dessas profissões exibe demandas e características únicas que podem influenciar a forma como o Burnout se manifesta e o impacto que exerce sobre a saúde mental dos trabalhadores.

A lacuna significativa na literatura que esta pesquisa busca preencher é a compreensão abrangente da Síndrome de Burnout em diversas áreas profissionais. A análise comparativa entre essas profissões possibilitará a identificação de semelhanças e diferenças nas manifestações da síndrome, bem como na sua prevalência. Além disso, a pesquisa busca contribuir para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, direcionadas às necessidades específicas de cada profissão.

Ao longo deste estudo, serão examinados os fatores que contribuem para o desenvolvimento do Burnout, seus sintomas e os impactos na vida dos profissionais, bem como as implicações para as organizações. O entendimento das manifestações e da prevalência da Síndrome de Burnout em diferentes áreas profissionais é de extrema importância para promover ambientes de trabalho mais

saudáveis e produtivos. Essa pesquisa oferecerá valiosas diretrizes para profissionais da saúde, psicologia e gestores, contribuindo para um enfoque mais holístico e eficaz na promoção da saúde mental no ambiente de trabalho.

A justificativa para a realização deste estudo reside na necessidade de aprofundar o entendimento da Síndrome de Burnout em diferentes áreas profissionais. A pesquisa visa a investigar as manifestações e a prevalência do Burnout e de problemas psicológicos em cada uma dessas áreas, a fim de fornecer subsídios para a implementação de medidas eficazes de prevenção e promoção da saúde mental no ambiente de trabalho.

No próximo capítulo, exploraremos a hipótese subjacente a este trabalho, que supõe que a Síndrome de Burnout manifesta-se de maneira distinta nas diversas áreas profissionais devido às demandas específicas, aos fatores estressantes e às características inerentes a cada profissão.

Simultaneamente, abordaremos o problema central desta pesquisa, que reside na falta de compreensão acerca de como a Síndrome de Burnout se manifesta de forma específica em diferentes áreas profissionais e qual é a prevalência dessa síndrome em cada uma delas. Essa falta de informação dificulta o desenvolvimento de estratégias de prevenção, intervenção e promoção da saúde do trabalhador e reflete a necessidade de investigações mais abrangentes nas áreas de saúde mental e trabalho.

Vamos, portanto, avançar na pesquisa com o objetivo de fornecer insights fundamentais para abordar o fenômeno do Burnout e suas implicações em diversas áreas profissionais, visando a promover ambientes laborais mais saudáveis e equilibrados.

2. OBJETIVOS DA PESQUISA

2.1 OBJETIVO GERAL

- A) Investigar a Síndrome de Burnout e as doenças psicológicas em diferentes áreas profissionais por meio de uma revisão bibliográfica, analisando suas manifestações, as possíveis doenças psicológicas associadas e realizando um estudo comparativo entre as profissões.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- A) Realizar uma revisão bibliográfica abrangente sobre a Síndrome de Burnout, abordando sua definição, causas, sintomas e consequências.
- B) Investigar as possíveis doenças psicológicas que podem surgir como resultado da Síndrome de Burnout em diferentes profissões, analisando sua relação e impacto na saúde mental dos trabalhadores.
- C) Realizar uma comparação entre as áreas profissionais estudadas, destacando semelhanças e diferenças nas manifestações da Síndrome de Burnout e nas doenças psicológicas associadas.
- D) Avaliar a prevalência da Síndrome de Burnout em cada área profissional investigada, considerando estudos e dados disponíveis na literatura.
- E) Discutir as implicações dos resultados obtidos, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de estratégias de prevenção, intervenção e promoção da saúde mental em diferentes profissões.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O procedimento adotado será a pesquisa bibliográfica sobre a síndrome de Burnout em profissionais docentes, médicos, policiais, caminhoneiros, operadores de telemarketing e atletas do esporte. Será realizada por meio de bibliotecas digitais, periódicos científicos, livros e artigos científicos. Algumas bases de dados relevantes incluem PubMed, Scopus, EMBASE, Google Scholar, Web of Science, SciELO.

A pesquisa proposta será de natureza qualitativa, concentrando-se em atividades e investigações específicas. A abordagem qualitativa busca compreender o significado dos dados dentro do contexto do fenômeno estudado, considerando a percepção dos participantes (Triviños, 1987). Essa abordagem vai além da simples descrição do fenômeno, buscando capturar suas essências e explicar sua origem, relações, mudanças e consequências (Gil, 1999).

A pesquisa qualitativa envolve características fundamentais, como a realização em ambiente natural, a obtenção de dados descritivos, o foco no processo, a ênfase no significado e a análise indutiva (Bogdan & Biklen, 2003). Nesse sentido, a coleta de dados descritivos ocorre por meio do contato direto do pesquisador com a situação estudada, enfatizando o processo mais do que o produto, e busca retratar a perspectiva dos participantes.

No contexto da pesquisa exploratória, que tem como objetivo desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, visando formular problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores, serão utilizados métodos amplos e versáteis, como levantamentos em fontes secundárias, levantamentos de experiências, estudos de casos selecionados e observação informal (Mattar, 2001). Essa pesquisa exploratória será conduzida no estágio inicial do processo de pesquisa mais amplo, proporcionando uma visão geral aproximativa do fenômeno em estudo (Gil, 1999; Zikmund, 2000).

Por sua vez, a pesquisa descritiva busca descrever as características de uma determinada população ou fenômeno, estabelecendo relações entre variáveis (Gil, 1999; Selltiz et al., 1965). Ela visa detalhar o fenômeno em estudo, compreendendo com precisão as características dos indivíduos, situações ou grupos, bem como revelando as relações entre os eventos. A pesquisa descritiva pode servir como base para explicações futuras, embora seu foco principal seja na descrição (Vergara, 2000)

Nesse sentido, a pesquisa descritiva utilizará dados de levantamentos e envolverá hipóteses especulativas que não especificam relações de causalidade (Aaker, Kumar & Day, 2004). A elaboração das questões de pesquisa exigirá um profundo conhecimento do problema a ser investigado, definindo com clareza o que será medido, quando e onde será realizado, como será conduzido e por que é relevante (Mattar, 2001). Essa abordagem descritiva será útil para conhecer a comunidade em estudo, compreendendo suas características, valores e problemas culturais (Triviños, 1987).

Será realizado seleções de palavras-chave: "Burnout", "exaustão profissional", "docentes", "professores", "médicos", "policiais", "atletas", "caminhoneiros", "profissionais de teleatendimento", "sofrimento no esporte". A realização da busca: combinara palavras-chave com operadores booleanos (AND, OR) para refinar a busca e obter resultados mais relevantes.

Os materiais encontrados serão submetidos a uma triagem, seguida de uma leitura completa e seleção final. Em seguida, os materiais selecionados serão analisados e os resultados serão organizados. Posteriormente, faremos uma síntese dos resultados obtidos. Por fim, incluiremos referências bibliográficas, uma análise crítica e as conclusões.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

A Síndrome de Burnout (SB) é descrita como um estado de exaustão física, emocional e mental resultante do estresse crônico relacionado ao trabalho. Atualmente a SB está inserida na Classificação Internacional de Doenças CID-11 sob o código QD85 (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2019).

A Síndrome de Burnout teve seu início na década de 1974, quando o psicólogo clínico Herbert J. Freudenberger a descreveu pela primeira vez. Ele observou que muitos profissionais de saúde apresentavam um estado de exaustão física e emocional decorrente do estresse crônico relacionado ao trabalho. Freudenberger utilizou o termo "Burnout" para descrever esse estado de esgotamento profissional, o termo "burnout" identifica a reação ao intenso desgaste físico e mental pelo trabalho. Freudenberger notou que as pessoas afetadas pela síndrome apresentavam um declínio no seu desempenho profissional, bem como uma sensação de despersonalização, ou seja, uma atitude cínica e distante em relação aos pacientes. Segundo Maslach e Jackson (1981), é caracterizada por três dimensões principais: exaustão emocional (sentimentos de "vazio"), despersonalização (atitude negativa, cínica com relação ao trabalho) e redução da realização pessoal/eficácia profissional (avaliação negativa das realizações no trabalho) como componentes adicionais. Esses autores afirmam que o Burnout é uma resposta prolongada ao estresse ocupacional crônico, afetando principalmente profissionais que trabalham em áreas de contato direto com pessoas, como profissionais de saúde, educação e assistência social.

No entanto, foi a psicóloga social Christina Maslach que trouxe maior visibilidade e avanço para o estudo da Síndrome de Burnout. Em meados da década de 1980, Maslach desenvolveu um instrumento de medição, o Maslach Burnout Inventory (MBI), que se tornou uma referência para a avaliação do Burnout. Maslach e sua equipe conduziram extensas pesquisas para compreender as dimensões e os componentes do Burnout, identificando três principais: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho. Essas dimensões foram adotadas como critérios diagnósticos para a Síndrome de Burnout. Entre as referências teóricas que apresentam divergências em relação à concepção proposta por Maslach, encontra-se o modelo desenvolvido por Kristensen, Borritz, Villadsen e

Christensen (2005), que caracteriza a síndrome de burnout pela presença de fadiga e exaustão emocional. Esses autores consideram que a redução da realização pessoal é uma consequência da síndrome, e a despersonalização é vista como uma possível estratégia de enfrentamento para lidar com o estresse crônico, e não como características definidoras da síndrome. Para avaliar a prevalência da síndrome sob essa perspectiva, os autores criaram o Copenhagen Burnout Inventory (CBI).

Christina Maslach e Susan Jackson defendem o conceito bidimensional da síndrome de burnout, definindo-a exclusivamente pela presença das dimensões de exaustão emocional e despersonalização. De acordo com esse conceito, a redução da realização pessoal é considerada uma variável independente que ocorre simultaneamente à exaustão emocional (Kalliath, O'Driscoll, Gillespie, & Bluedorn, 2000).

A partir da década de 1970, as pesquisas estavam focadas principalmente em profissionais de saúde, como médicos, enfermeiros e psicólogos, devido à alta prevalência de Burnout nesses campos. No entanto, ao longo do tempo, percebeu-se que a síndrome de Burnout não se restringia apenas aos profissionais de saúde. Ela afetava indivíduos em diversas áreas profissionais, como educação, assistência social, serviços públicos, entre outras. Isso levou a uma expansão dos estudos sobre Burnout para além da área da saúde, englobando um espectro mais amplo de profissões. Essa expansão da pesquisa reflete a compreensão de que o Burnout é um fenômeno que pode ocorrer em qualquer profissão que envolva altos níveis de estresse crônico, pressão e demandas emocionais. Profissionais da educação, por exemplo, lidam com desafios como grandes turmas, falta de recursos e pressões administrativas, enquanto os profissionais de assistência social enfrentam o desgaste emocional relacionado ao cuidado de pessoas em situações difíceis.

Conseqüentemente, a partir da década de 1980 e 1990, os estudos sobre Burnout se expandiram para incorporar uma variedade de profissões, visando compreender as causas, consequências e estratégias de prevenção dessa síndrome em diferentes contextos ocupacionais. Atualmente, a Síndrome de Burnout é reconhecida como um problema global de saúde ocupacional, afetando milhões de trabalhadores em todo o mundo. Ela está associada a consequências negativas tanto para os indivíduos quanto para as organizações, destacando a importância de sua compreensão, prevenção e manejo adequado.

É importante ressaltar que, a definição e o entendimento da Síndrome de Burnout evoluíram, incorporando novas pesquisas e conhecimentos. Pesquisadores como Maslach, Schaufeli e Bianchi têm contribuído significativamente para o avanço da compreensão dessa síndrome (Maslach et al., 2001; Schaufeli et al., 2009; Bianchi et al., 2020). Suas contribuições científicas têm impulsionado o campo da psicologia ocupacional e da saúde ocupacional, permitindo uma visão mais abrangente e aprofundada do Burnout e suas implicações para a saúde e bem-estar no trabalho.

Inicialmente, a síndrome era mais reconhecida e estudada no contexto dos profissionais de saúde devido à sua alta prevalência nessa área. No entanto, à medida que a pesquisa progredia, percebeu-se que o Burnout não se limitava apenas a esse grupo específico. Com o avanço dos estudos, tornou-se evidente que o Burnout poderia afetar profissionais de diversas áreas, como educação, assistência social, serviços públicos e muitas outras. Essa ampliação do escopo de pesquisa permitiu uma compreensão mais abrangente e aprofundada da síndrome, considerando suas manifestações em diferentes contextos ocupacionais. Além disso, a evolução da pesquisa sobre Burnout trouxe à tona a importância de fatores organizacionais e estruturais na sua ocorrência. As condições de trabalho, a cultura organizacional, o suporte social e outras variáveis contextuais passaram a ser consideradas como influências significativas na experiência do Burnout. Atualmente, a síndrome de Burnout continua sendo objeto de estudo e pesquisa ativa. Ela é uma área em constante desenvolvimento na psicologia e nas ciências relacionadas ao trabalho e à saúde ocupacional. Novos modelos teóricos, instrumentos de avaliação e abordagens de prevenção e intervenção continuam sendo explorados para aprimorar a compreensão e o manejo do Burnout.

Fatores relacionados à organização do trabalho, como alta carga de trabalho, falta de autonomia, falta de suporte organizacional e conflitos de valores, têm sido identificados como contribuintes significativos para o desenvolvimento do Burnout (Maslach et al., 2001). Esses fatores podem criar um ambiente stressante e exigente, no qual os trabalhadores sentem-se sobrecarregados e têm dificuldade em equilibrar as demandas profissionais e pessoais. Além disso, características individuais, como traços de personalidade, estratégias de enfrentamento ineficazes e falta de habilidades de gerenciamento do estresse, também podem desempenhar um papel importante (Bianchi et al., 2020).

Os sintomas da Síndrome de Burnout podem se manifestar em diferentes níveis, abrangendo aspectos físicos, emocionais e comportamentais. Entre os sintomas físicos, pode-se observar fadiga crônica, distúrbios do sono, dores musculares e problemas gastrointestinais. Em relação aos sintomas emocionais, destacam-se sentimentos de desânimo, irritabilidade, ansiedade e depressão. Comportamentalmente, os indivíduos podem apresentar isolamento social, diminuição da produtividade e aumento do absenteísmo no trabalho (Schaufeli et al., 2009).

As consequências do Burnout podem ser significativas tanto para o indivíduo quanto para a organização. No nível individual, o Burnout está associado a um maior risco de desenvolver doenças físicas e mentais, como doenças cardiovasculares, distúrbios do sono, ansiedade e depressão (Salvagioni et al., 2017). Além disso, pode levar à diminuição da satisfação no trabalho, ao abandono da carreira e ao comprometimento das relações pessoais (Bianchi et al., 2020). O impacto do Burnout na saúde física e emocional do indivíduo pode levar a um declínio geral na qualidade de vida.

Já no nível organizacional, o Burnout está relacionado a altos índices de absenteísmo, rotatividade de funcionários, baixa produtividade e aumento dos custos com assistência médica (Montgomery et al., 2005). Essas consequências podem resultar em perda de talentos, redução do desempenho organizacional e aumento dos custos operacionais. Além disso, um ambiente de trabalho com alta prevalência de Burnout pode ter um impacto negativo na cultura organizacional, na motivação dos funcionários e na qualidade dos serviços prestados.

Diante dessas evidências, a prevenção e o gerenciamento do Burnout têm se tornado uma preocupação significativa tanto para os profissionais de saúde quanto para as organizações. Estratégias de intervenção e políticas de bem-estar no trabalho estão sendo implementadas com o objetivo de criar ambientes laborais saudáveis, promover o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, oferecer suporte emocional aos funcionários e incentivar práticas de autocuidado. A conscientização sobre a síndrome de Burnout e sua importância no contexto ocupacional continua a crescer, impulsionando a pesquisa e ações para mitigar os impactos negativos dessa condição no bem-estar dos trabalhadores e na saúde das organizações.

4.1 PROFISSÕES ANALISADAS

4.1.1 Telemarketing

O telemarketing é definido como atividade por meio de sistema de informação, com o foco em ações de marketing para que seja aprimorada a comunicação com o cliente, público ou agências governamentais. Dentro do telemarketing existem três modalidades: (1) ativo, em que o operador inicia a ligação para o cliente (Outbound); (2) receptivo, no qual é a empresa que recebe a ligação do cliente (Inbound); (3) misto, quando há uma mistura de ambas as modalidades de contacto.

Segundo Aksin et al. (2007) a expansão da indústria de call center foi conduzida por diversos fatores, tais como; custos reduzidos de telecomunicação e tecnologia da informação mais desenvolvidas, e a facilidade para prestação de serviço e satisfação do cliente.

A avaliação de um operador de call center é realizada semanalmente, assim todo início do mês, o supervisor avalia; tempo médio de atendimento, tempo das pausas, orientações passadas ao cliente, desenvolvimento profissional e pessoal, comunicação, influência, responsabilização, rigor e gestão de mudança. Sendo assim, pode-se dizer que os operadores são controlados a todo o momento, desde o início de sua jornada até o momento final. As exigências são muitas, o salário geralmente é inferior ao esperado e conseqüentemente ocorre um aumento na rotatividade. Quando o nível de satisfação é reduzido ou nulo, o reconhecimento acaba sendo inexistente, assim conduzindo a uma desmotivação emocional do operador (Roque, 2013).

Segundo (Roque, 2013) “os operadores são tratados como um mero prolongamento da empresa, anulando seu self, sendo vistos pelos clientes que os nomeiam como “rejeitados da sociedade que não tem onde cair mortos” ou que “não possuem sequer o nono ano”. Muitos desses operadores têm sintomas como: apatia, surdez ou dificuldade de audição, dependência de medicação, aumento ou redução de peso repentina, alienação, lesões musculares, entre outros sintomas (Roque, 2013).

Segundo Montalbo (2016) realizou um estudo sobre os níveis de burnout em atendentes de Call center em Filipinas, no qual é possível identificar que a grande maioria dos mesmos apresentam níveis elevados de exaustão e sentimentos de ineficácia profissional.

Assim concluindo que os comunicadores de call center apresentam elevados níveis de burnout, com uma importância de ter um acompanhamento psicológico dentro das empresas de call center, também o desenvolvimento de novas técnicas comunicacionais entre entidade empregadora e funcionários.

4.1.2 Caminhoneiros

Os caminhoneiros fazem parte de uma categoria profissional extremamente importante pois são agentes que ajudam a movimentar a economia nacional.

Segundo Oliveira & Carlotto (2020) o profissional caminhoneiro sofre mudanças intensas objetivando a melhoria de seu trabalho, pois passam por viagens extensas na estrada, o que dificulta a realização de alimentações saudáveis. Falta de intervalos para descanso durante as viagens, consumo de drogas e álcool e um alto número de acidentes de trânsito são alguns dos fatores que contribuem para o estresse do profissional. Segundo Apostolopoulos et al. (2010) essa categoria de trabalhadores mostrou uma correspondência com sintomas de estresse, ansiedade, burnout, sofrimento psicológico, abusos de substâncias, depressão etc.

Um estudo realizado com 5.544 caminhoneiros nas rodovias, conduzido por Ferreira e Alvarez (2013), informa que 41,62% dos entrevistados trabalham por produtividade explicando a alta porcentagem de profissionais (51%) que trabalham acima de 8 horas por dia, sendo que, destes, 15,83% superam 16 horas diárias. Nessa mesma pesquisa, 72,39% dos caminhoneiros apontaram que a profissão afeta diretamente seu relacionamento familiar e social.

Ferreira e Alvarez (2013) indicam a forma em como o trabalho do caminhoneiro se organiza, dirigindo muitas horas seguidas diariamente, o que fragiliza o seu sistema imunológico não permitindo a adaptação do organismo ou “migração” do sono para o novo horário, ocasionando um desequilíbrio fisiológico que interfere na eficácia do desempenho, degrada a saúde ocasionando transtornos do sono, distúrbios gastrointestinais e cardiovasculares e prejudica suas relações pessoais. (Fischer et al. 2004, citado por Ferreira & Alvarez, 2013).

Segundo Takitane et. al (2015) esses profissionais utilizam substâncias medicamentosas e/ou psicoativas, como forma de alívio as condições inadequadas de seu trabalho. Assim sendo, as anfetaminas (rebites) são utilizados nesse meio e apesar de ser vendido como algo benéfico ao condutor, acaba diminuindo seu desempenho. Também apresenta efeito nocivo sobre o sistema nervoso central

envolvendo a indução da depressão, sono e cansaço, o que acaba levando a uma não realização de condução veicular segura.

Oliveira e Carlotto (2020) em estudo com 565 caminhoneiros brasileiros em exercício profissional há mais de 4 meses, trouxe como foco de análise para aparecimento de Transtornos mentais comuns (TMC) os riscos psicossociais. As responsabilidades do trabalhador com pessoas e equipamentos e conflito trabalho-família (refere-se a incompatibilidade das responsabilidades das esferas trabalho e família) foram associados aos TMC. A pressão do tempo, trânsito, segurança viária e responsabilidade com demais condutores, são estressores presentes na rotina do transporte rodoviário. A conclusão da entrega das cargas no prazo expõe estes profissionais a um contexto causador de riscos psicossociais. A distancia familiar acaba acarretando em um maior risco de sofrimento mental a estes trabalhadores, pois tende a não participar dos eventos pessoais e das interações diárias, vitais para o vínculo afetivo.

Conclui-se que os caminhoneiros correm riscos psicossociais, de acidentes e ergonômicos pois estão com uma postura forçada, realizando movimentos repetitivos, com ruídos e vibrações a todo momento, tornando assim fatores agravantes para a saúde e vida do motorista, podendo desenvolver transtornos mentais comuns, como burnout, estresse, ansiedade e depressão.

4.1.3 Atletas

Atleta é o indivíduo que possui uma relação profissional com o esporte, tendo um nível profissional e que atinge um alto desempenho naquele determinado esporte, tendo como foco a competição.

Segundo Giglio e Rubio (2013), a vida do atleta passa a ser influenciada pelos meios de comunicação que façam eles demonstrarem o interesse dos atletas aos fãs, alguns atletas conseguem lidar com a situação de serem celebridades, assim se mantendo em destaque por mais tempo, ou seja, para esses atletas que conseguem esse sucesso de serem celebridades, tem um grande apoio por meio do público, programas esportivos e reportagens.

Isso acaba influenciando na vida do atleta profissional, pois leva a possíveis contratos milionários (Giglio & Rubio, 2013), mas existe grandes exigências profissionais, cobranças e estresse na vida dos mesmos. O estresse gerado pela mídia, a sobrecarga diária, as exigências externas, podendo levar o atleta ao esgotamento

profissional.

Com isso, sabemos que vários atletas no âmbito do esporte de alto rendimento podem desenvolver burnout, e os materiais e literaturas que relacionam atletas e Síndrome de burnout é escasso. Weinberg e Gould (2001) enfatizam que o esporte pode resultar aumento da sensação de controle, do sentimento de competência e da autoeficácia, proporciona interações sociais agradáveis, aumento do autoconceito e autoestima.

Já Raedeke (1997) e Smith (1986) Enfatizam que mesmo sem o abandono ou afastamento do esporte praticado, o burnout pode ser um motivo de sofrimento psíquico para esses atletas. Um dos fatores que Bara Filho e Miranda (1998) citaram é a pressão, medo e a ansiedade causada pela obrigação de vencer, onde exalta a emoção da vitória e o sofrimento pela derrota. Representando um grande sofrimento para os atletas, já que eles tendem a sofrer antecipadamente só em pensar em perder. Ganhar é algo muito importante para o atleta, pois existe a questão comercial e capitalista que envolve todos os esportes de alto rendimento no mundo.

Vaz (2000) comenta que junto a ostentação e a violência, temos a presença da obediência, autoritarismo, sofrimento e uma presença de um aspecto masoquista no esporte, onde algumas lesões são motivos de orgulho para os atletas, ocasionando certo culto as contusões e ao sofrimento. Com base nisso, é notável que os atletas de alto rendimento sofrem constantemente por vários motivos diferentes, e esses sofrimentos podem leva-los a uma possível síndrome de burnout e ao afastamento do esporte praticado.

Concluindo que a síndrome de burnout pode ocorrer independente do gênero e das categorias de competição (Costa et al., 2014). Assim os atletas do gênero masculino e feminino que façam esportes individuais e coletivos, podem ser acometidos com essa síndrome. Sendo que o esporte profissional surge como uma possibilidade de carreira a ser desenvolvida, os atletas podem se considerar profissionais a partir do momento que começam construir suas carreiras, com vínculos com organizações esportivas, e desenvolvendo características comuns a outras profissões, como autoridade, iniciativa, destreza, perfeição, disciplina organização e burocracia (Rubio, 2015).

4.1.4 Médicos

O médico é o profissional que busca diagnosticar, tratar e curar pessoas doentes. Sendo que o profissional pode atender todos os tipos de encaminhamentos da área médica, ou podem ser especializados em alguma atividade, ou função específica.

Sendo assim o trabalho pode ser fonte de stress e estar associado a insatisfação, incomodando a motivação, conduzindo à desistência emocional ou abandono objetivo do trabalho, mesmo tendo uma grande valorização de ato praticado existe uma grande ilusão que com o contato com a realidade surge múltiplas frustrações.

A exaustão emocional é a principal causa de burnout e se desenvolve como a falta de energia e recursos que a situação socioprofissional da medicina pode causar aos seus profissionais. A carência emocional dos pacientes e as características organizacionais do trabalho são fatores cruciais para o surgimento de burnout. Quanto maior for a exigência do professor e a dependência do trabalho médico, maior a probabilidade de surgir burnout.

O excesso de trabalho requer uma relação direta com o paciente, o que pode resultar em síndromes depressivas, diminuição do rendimento no trabalho, distúrbios neurológicos, ansiedade, angústia e estresse. Cebrià et al.²⁷ verificaram que médicos que apresentavam ansiedade tiveram maior risco para exaustão emocional, para despersonalização e para baixa realização pessoal. E com esses impactos psicossociais na vida do profissional da saúde, interferem na sua saúde individual e na diminuição da qualidade do atendimento prestado ao paciente. Além disso, o esgotamento profissional é um dos fatores de risco relacionado diretamente ao desenvolvimento do Burnout.

O estresse ocupacional e o burnout entre os médicos que prestam serviços de cuidados humanos são extremamente relevantes, uma vez que afetam não somente os trabalhadores e o trabalho que desempenham, mas também os pacientes que são atendidos por eles. Os médicos que apresentam altos níveis de burnout tendem a responder menos às questões dos pacientes, negligenciando as suas opiniões sobre tratamentos alternativos e cometem erros que não estão relacionados à sua falta de conhecimento ou experiência.

O burnout nos médicos é de extrema importância, pois implica custos diretos e

indiretos para o próprio e para a organização, bem como danos para a saúde dos utentes, que apresentam uma taxa de mortalidade mais elevada quando internados em unidades com equipe em sobrecarga. Os médicos com elevados níveis de burnout tendem a desvalorizar as questões e opiniões dos pacientes e cometem erros que não derivam da sua falta de conhecimento ou experiência, mas antes da sua postura. O aumento da importância do burnout na Saúde Pública e na Organização dos Serviços de Saúde deve-se à conscientização de que a diminuição da qualidade do desempenho do trabalhador pode causar graves problemas.

4.1.5 Docentes

O docente, também conhecido como professor, tem como principal função planejar, executar e avaliar o processo de ensino-aprendizagem. Além disso, os docentes são responsáveis por: preparar aulas e materiais didáticos, estabelecer objetivos de aprendizagem e avaliar o desempenho dos alunos.

Entre as principais causas para o desenvolvimento da síndrome de Burnout encontra-se o surgimento de novas tecnologias nas escolas, a desorganização nas salas de aula, o fato de um professor precisar estudar para poder ensinar, produzir e publicar trabalhos, desenvolver e apresentar projetos; participar de reuniões; cumprir prazos e metas, demandando grande esforço e tempo do professor, além das necessidades familiares e de lazer que, associadas, tornam-se fatores de risco potenciais para o surgimento de transtornos mentais. Entretanto, outros fatores também concorrem para o desenvolvimento da síndrome de Burnout, dentre eles: sexo, idade, diferença entre trabalho no setor público ou privado; intensificação de violência contra os professores, fazendo com que aumentem os níveis de exaustão que, ao afetar outras dimensões, também predisponham o surgimento da síndrome.

Docentes geralmente exercem uma extensa jornada de trabalho para atenderem a todas as atividades propostas pela instituição e o acúmulo de trabalho pode gerar ansiedade, depressão e problemas psíquicos, pois muitas atividades se estendem sendo realizadas em casa, além da jornada de trabalho diária, prejudicando a qualidade de vida pessoal e interpessoal. Baixa remuneração leva os professores a buscarem por duplo vínculo e as consequências destes estressores contribuem para que a síndrome de Burnout aconteça.

Atualmente os recursos tecnológicos avançam cada vez mais, fazendo com

que os docentes tenham que se adaptar às mudanças do meio analógico para o digital, acessar diferentes plataformas e isto pode gerar estresse e prejudicar o bem-estar individual. Na área da educação, o impacto dessas mudanças tecnológicas no processo de ensino e aprendizagem impõe acompanhar e se adaptar às transformações do mundo, produzir conhecimento pedagógico qualificado e diferenciado, além de buscar agradar a discentes e gestores. O professor também tem desafios novos como o de manter o aluno focado e interessado nas suas aulas o maior tempo possível e dar orientações ou entender situações de dificuldade com sistema e quedas na conexão da internet.

Conseguimos identificar que as principais causas da síndrome de Burnout são: falta de ambiente com estrutura física adequada, desinteresse de alunos, falta de flexibilidade, insatisfação profissional, exaustão emocional, crise de valores na sociedade atual, situações de violência nas escolas, atividades de lazer escassas nos ambientes de trabalho e fora dele, desvalorização profissional e salarial, regime de trabalho horista, multiplicidade de papéis a desempenhar, contínua necessidade de atualização, relação hostil com responsáveis de alunos e com gestores, indolência, limitação de poder, despersonalização, sobrecarga de trabalho extraclasse.

As causas precisam ser vistas e tratadas no início e preventivamente, sendo necessário um conhecimento mais amplo sobre os transtornos mentais, por parte de professores e gestores, porque sabendo identificar as causas iniciais (desinteresse, desânimo e ansiedade) é possível diminuir os sintomas e os casos mais graves. Assim, utilizar estratégias e meios para combater e frear o desenvolvimento da síndrome é fundamental, considerada, atualmente, importante causa de afastamento no trabalho.

4.1.6 Policiais

Existem vários incidentes diários na vida policial que são traumáticos e stressantes, tal pode-se verificar em trabalhos em que se “serve” o outro, onde existe uma responsabilidade da vida do outro, fazendo sentir o trabalho como algo importante e estressante.

Aguiar (2007) salienta que a atividade dos profissionais das forças de segurança favorece o desenvolvimento da síndrome de burnout. Esta atividade profissional é, assim, considerada por vários autores, como uma atividade com inerente fatores de

risco associados, que implica que os profissionais se encontrem suscetíveis ao burnout (Monn & Maxwell, 2004).

Schaufeli e Enzman (1998) in Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001 fizeram um estudo em que observaram a prevalência de burnout para diferentes ocupações (ensino, serviços sociais, medicina, saúde mental e serviços policiais). Os perfis dos agentes policiais e dos guardas prisionais eram caracterizados por níveis comparativamente elevados de cinismo e ineficácia e baixos níveis de exaustão. Assim sendo, pode-se verificar que importantes características das ocupações afetam a experiência de burnout dos trabalhadores.

Uma vez instalada a síndrome de burnout nos polícias, Keinan e Machach-Pines (2007), identificaram distintas reações de natureza psicológica, nomeadamente: cinismo, raiva, indiferença, baixa satisfação laboral e ainda reações de índole fisiológica, como: o despontar de doenças cardiovasculares e psicossomáticas e reações ao nível comportamental, nomeadamente o declínio laboral, absentismo, agressividade, consumo de drogas e até suicídio.

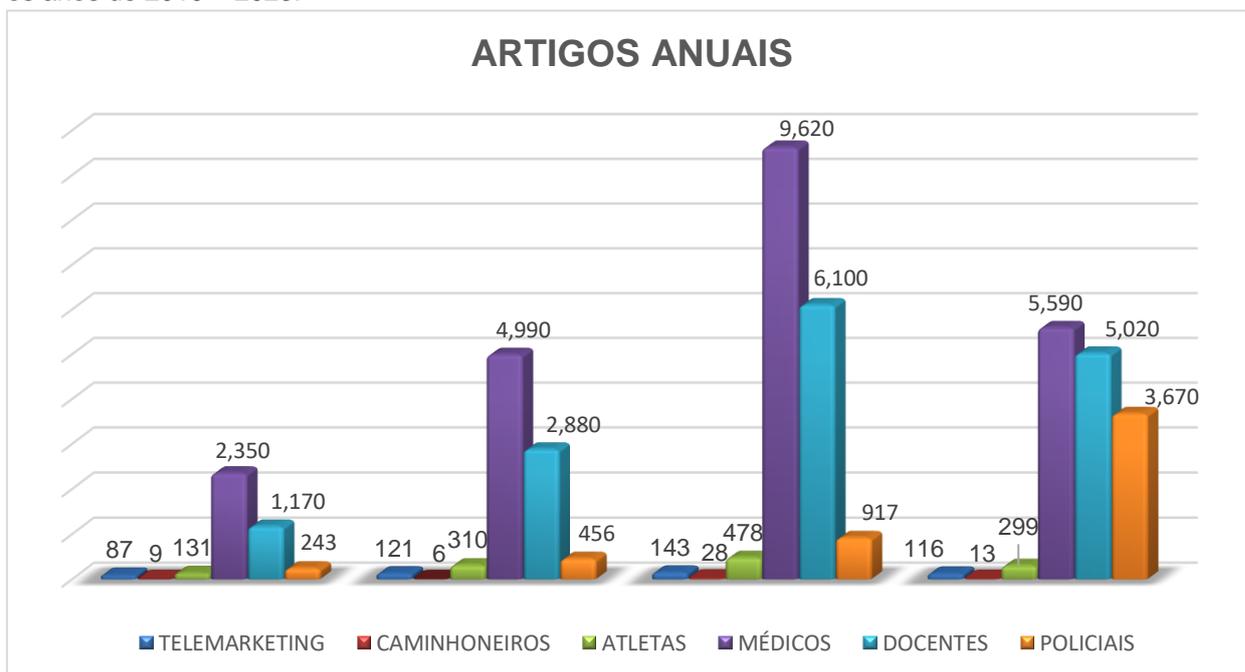
Seabra (2008) sugere que a vulnerabilidade ao stress deve ser avaliada nos agentes, na sua seleção dos mesmos, para poderem ser excluídos candidatos que apresentem certas vulnerabilidades e para reconhecer a existência do risco, para prevenir, sensibilizar e formar os agentes, com o intuito de os ajudar a lidar com o stress profissional e prevenir a síndrome de burnout.

Apesar dos factos apontados, Morgan (2002) refere que os polícias podem não ter nenhuma preparação ao nível das estratégias de confronto que lhes permitam lidar com a pressão inerente ao meio e essa pode ser uma das principais razões pelas quais acabam por não conseguirem lidar com o fenómeno salutarmente.

Conclui-se, assim, uma necessidade de se intervir ao nível da prevenção do desgaste profissional, sugerindo estratégias de coping, que se centrem na resolução dos problemas e não no seu evitamento e negação, sendo esta uma forma de auxiliar os profissionais das forças de segurança a atingir a realização profissional.

A figura a seguir apresenta um comparativo entre a quantidade aproximada de artigos publicados no período de 2010 à 2023, referentes a síndrome de burnout nas profissões já mencionadas. Os dados foram obtidos através dos resultados de pesquisa da ferramenta Google Academic.

Figura 1 – Número de artigos relacionados a síndrome de burnout em profissões operacionais entre os anos de 2010 – 2023.



Fonte: Próprio Autor

4.2 Similaridade e discrepância

As profissões de atendente de telemarketing e docentes são campos que atendem a diferentes necessidades e públicos, mas também apresentam algumas discrepâncias e similaridades notáveis.

Vamos iniciar com as discrepâncias, vamos começar com o objetivo central de cada área, os docentes têm como missão educar e formar os alunos, transmitindo conhecimento e habilidades, os atendentes de telemarketing têm a responsabilidade de fornecer suporte ou informações sobre produtos e serviços a clientes, com o objetivo de vender ou resolver problemas. E também o ambiente de trabalho, docentes trabalham em escolas, universidades ou outras instituições de ensino, interagindo pessoalmente com os alunos. Em contraste, os atendentes de telemarketing frequentemente trabalham em call centers, onde a interação com os clientes ocorre por telefone ou, mais recentemente, por meios virtuais.

Já as similaridades, podemos começar com a comunicação, tanto docentes quanto atendentes de telemarketing requerem habilidades de comunicação eficaz. Os docentes precisam comunicar informações de forma clara e envolvente para os

alunos, enquanto os atendentes de telemarketing devem ser capazes de explicar produtos ou serviços e responder às perguntas dos clientes de maneira acessível. Ambas as profissões envolvem lidar com pessoas. Os docentes interagem diretamente com alunos, colegas e pais, enquanto os atendentes de telemarketing interagem com clientes, adaptando-se a diferentes personalidades e necessidades. Tanto docentes quanto atendentes de telemarketing precisam ser capazes de resolver problemas. Os docentes enfrentam desafios de ensino, incluindo a adaptação ao estilo de aprendizado de cada aluno. Os atendentes de telemarketing lidam com reclamações de clientes e buscam soluções para satisfazer suas necessidades. Por último podemos falar sobre o Feedback, Em ambas as profissões, o feedback é fundamental. Os docentes recebem feedback dos alunos e colegas para melhorar seus métodos de ensino. Os atendentes de telemarketing também recebem feedback sobre sua interação com os clientes para aprimorar o atendimento.

As profissões de caminhoneiro e policial são campos que desempenham papéis fundamentais na sociedade, embora tenham diferenças significativas em termos de funções e responsabilidades.

A principal discrepância entre caminhoneiros e policiais reside em suas funções essenciais. Os caminhoneiros são profissionais do transporte, responsáveis por transportar mercadorias de um local para outro. Em contrapartida, os policiais têm a responsabilidade de manter a ordem pública, fazer cumprir as leis e garantir a segurança da comunidade.

Treinamento e educação Caminhoneiros normalmente precisam obter uma carteira de motorista específica para caminhões e passar por treinamento relacionado à segurança rodoviária. Os policiais, por outro lado, frequentam uma academia de polícia e passam por treinamento rigoroso para aprender a lidar com emergências, aplicar a lei e manter a paz.

Já as similaridades são, isolamento e longas jornadas de trabalho, tanto caminhoneiros quanto policiais podem enfrentar longas jornadas de trabalho e períodos de isolamento. Caminhoneiros passam dias ou semanas na estrada, longe de suas famílias, enquanto policiais podem trabalhar em turnos longos e imprevisíveis.

Responsabilidade pela Segurança, ambas as profissões têm a responsabilidade de manter a segurança, embora em contextos diferentes. Os caminhoneiros devem garantir que suas cargas sejam transportadas com segurança e que sigam as

regulamentações de trânsito. Os policiais têm a tarefa de proteger a segurança da comunidade, responder a emergências e fazer cumprir as leis.

E por último podemos falar sobre a pressão, tanto caminhoneiros quanto policiais frequentemente enfrentam situações de alta pressão. Caminhoneiros podem se deparar com condições climáticas adversas e prazos rígidos, enquanto os policiais lidam com situações de risco, confrontos e decisões difíceis.

As profissões de médico e atleta são campos muito distintos, mas, ao mesmo tempo, compartilham algumas semelhanças, especialmente no que diz respeito ao comprometimento, à dedicação e ao foco.

Vamos falar sobre as discrepâncias por primeiro, objetivos e funções é uma das principais diferenças entre ambos, os médicos são profissionais da saúde cujo principal objetivo é diagnosticar, tratar e cuidar de pacientes para promover sua saúde e bem-estar. Enquanto isso, os atletas são indivíduos cujo foco principal está em competir em esportes e alcançar alto desempenho físico. Além de ter a diferença na educação e treinamento, médicos geralmente passam muitos anos em treinamento médico rigoroso, incluindo graduação, residência e especialização. Eles adquirem um vasto conhecimento médico e experiência clínica. Por outro lado, atletas dedicam anos ao treinamento esportivo, com um foco em condicionamento físico, técnica e estratégia esportiva.

Sobre as similaridades, podemos começar com o foco na saúde, que mesmo tendo objetivos finais diferentes, ambos têm uma ênfase na saúde, os médicos buscam promover a saúde de seus pacientes, enquanto os atletas cuidam de seus corpos para alcançar o desempenho máximo e prevenir lesões.

Também temos uma resiliência em ambos, médicos e atletas frequentemente enfrentam desafios e adversidades em suas carreiras. Os médicos lidam com pacientes gravemente doentes e dilemas éticos, enquanto os atletas enfrentam lesões, derrotas e concorrência acirrada. Ambos os grupos precisam ser resistentes e capazes de superar obstáculos. E por último podemos ir para a disciplina e dedicação, os médicos enfrentam longas horas de trabalho, aprendizado constante e responsabilidades complexas, enquanto os atletas se submetem a treinamentos intensos e uma agenda rigorosa para alcançar seu melhor desempenho.

5. CONCLUSÃO

A análise das diversas profissões abordadas neste estudo revela a complexidade e a diversidade dos desafios enfrentados por profissionais das mais diversas áreas , como educadores , operadores de telemarketing, policiais , médicos e atletas . Embora a profissão tenha os seus próprios objetivos e responsabilidades, também encontramos muitos pontos em comum que destacam a importância da comunicação eficaz , da resolução de problemas e da resiliência em ambientes de trabalho de alta pressão .

A educação e formação das futuras gerações é importante para os docentes, enquanto os teleoperadores buscam atender às necessidades dos clientes e vender produtos ou serviços. Para alcançar o sucesso em suas áreas, ambos exigem habilidades de comunicação e feedback, apesar dessas diferenças fundamentais.

Da mesma forma, os caminhoneiros e policiais têm funções distintas, transportando mercadorias e mantendo uma ordem pública, respectivamente. Também, ambos lidam com obstáculos de separação, longas jornadas de trabalho e condições de alta pressão em suas áreas de especialização.

Atletas e médicos podem ser vistos como opostos em suas funções, sendo os atletas buscando alto desempenho físico e competitivo e os médicos concentrados na saúde e bem-estar dos pacientes. As empresas enfrentam dificuldades e desafios, portanto, a resiliência e a dedicação são valores compartilhados.

A saúde mental e a capacidade de lidar com o estresse são questões críticas em todos esses campos. Durante qualquer profissão, a síndrome de burnout foi constatada em diversas áreas comprovadas. Portanto, para garantir o bem-estar dos profissionais em todas essas áreas, é fundamental conscientizar-se sobre a relevância da saúde mental do ambiente de trabalho e implementar estratégias de prevenção.

Finalmente, uma análise do estudo mostra a variedade de áreas e as cumplicidades ligadas a cada uma dessas . A compreensão das semelhanças e diferenças entre essas áreas de trabalho pode ser benéfica para instituições que buscam estabelecer ambientes de trabalho mais saudáveis e eficientes, além dos profissionais.

A prioridade em todos os campos profissionais deve ser o foco na saúde mental e na capacidade de lidar com o estresse, para garantir o bem-estar de todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS

ASAIAG, Paulo Eduardo et al. Avaliação da qualidade de vida, sonolência diurna e burnout em médicos residentes. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 34, p. 422-429, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-55022010000300012>. Acesso em: 09 maio 2023.

DALMOLIN, G. de L. .; POSSEBON, M. R. .; LANES, T. C. .; SCHUTZ, T. C. .; MUNHOZ, O. L. .; ANDOLHE, R. . Estresse ocupacional e síndrome de burnout entre trabalhadores de saúde. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, [S. l.], v. 12, n. 37, p. 67–77, 2022. DOI: 10.24276/rrecien2022.12.37.67-77. Disponível em: <http://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/602>. Acesso em: 4 jun. 2023.

FREUDENBERGER, H. I. Staff burnout. *J. Soc. Issues*, v. 30, p. 159-165, 1974.
MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.B.; LEITER, M.P. Job burnout. *Annu. Rev. Psychol.*, v. 52, p. 397-422, 2001. Acesso em: 4 jun. 2023.

LEITER, M. P. Conceptual implications of two models of burnout. *Group & Organization Studies*, v. 14, n. 1, p. 15-22, 1989. Acesso em: 6 jun. 2023.

LUIZ DE SOUZA, L.; VENCESLAU VIEIRA DE LIMA, A. Estresse ocupacional, síndrome de burnout e docência universitária: Uma revisão sistemática da produção acadêmico-científica brasileira. *Trabalho (En)Cena*, [S. l.], v. 7, p. e022007, 2022. DOI: 10.20873/2526-1487e022007. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/14007>. Acesso em: 4 jun. 2023.

LUXO, Giovana Carla Rocha. O trabalho de motoristas caminhoneiros e sua relação com a saúde: uma revisão bibliográfica. 2022. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Uberlândia, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/34559>. Acesso em: 22 maio 2023.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, v. 52, p. 397-422, 2001. Acesso em: 5 Ago. 2023.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. Maslach burnout inventory manual. 3. ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist's Press, 1996. Acesso em: 5 Ago. 2023.

MELEIRO AMAS, Rocha R. Síndrome de burnout. In: Associação Nacional de Medicina do Trabalho; Rocha R, Fernandes FC, organizadores. PROMEDTRAB Programa de Atualização em Medicina do Trabalho: Ciclo 3. Porto Alegre: Artmed Panamericana; 2021. p. 95–147. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 3). Disponível em: <https://doi.org/10.5935/978-65-5848-399-1.C0004>. Acesso em: 20 maio 2023.

MELAMED, S. et al. Burnout and risk of cardiovascular disease: evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, v. 132, n. 3, p. 327-353, 2006. Acesso em: 10 Ago. 2023.

MESQUITA, Núbia Pires de. Um estudo da síndrome de burnout em policiais civis da região Metropolitana de Porto Alegre. 2008. 11 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Criminais) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/4774>. Acesso em: 6 Ago. 2023.

MOREIRA, Hyan de Alvarenga; SOUZA, Karen Nattana de; YAMAGUCHI, Mirian Ueda. Síndrome de Burnout em médicos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 43, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000013316>. Acesso em: 22 maio 2023.

OMS, Organização Mundial da Saúde. Versão final da nova Classificação Internacional de Doenças da OMS (CID-11) é publicada. 11 Fev 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/11-2-2022-versao-final-da-nova-classificacao-internacional-doencas-da-oms-cid-11-e>. Acesso em: 09 maio 2023.

OLIVEIRA, Maxwell Ferreira de. Metodologia Científica: um manual para a

realização de pesquisas em administração. Universidade Federal de Goiás, Campus Catalão, Curso de Administração. Catalão-GO, 2011. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/567/o/Manual_de_metodologia_cientifica_-_Prof_Maxwell.pdf. Acesso em: 22 maio 2023.

PERNICIOTTI, P.; SERRANO JÚNIOR, C. V.; GUARITA, R. V.; MORALES, R. J.; ROMANO, B. W. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, v. 23, n. 1, p. 70-79, jan./jun. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005. Acesso em: 10 maio 2023.

PIRES DA, Santiago ML de M, Samulski DM, Costa VT da. A Síndrome de Burnout no esporte brasileiro. **Rev educ fis UEM** [Internet]. 2012Jan;23(1):131–9. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i1.14566>. Acesso em: 09 maio 2023. Acesso em: 2 Mai. 2023.

SILVEIRA, A. L. P. et al. Síndrome de Burnout: consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, [S.l.], v. 14, n. 1, p. 86-91, 2016. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/121/pt-BR/sindrome-de-burnout--consequencias-e-implicacoes-de-uma-realidade-cada-vez-mais-prevalente-na-vida-dos-profissionais-de-saude>. Acesso em: 09 maio 2023.

TEIXEIRA, Bruna Filipa da Silva; FARATE, Carlos (Orientador). Stress e Burnout em Operadores de Call Center. 2022. Editora: ISMT. Disponível em: <http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/1410>. Acesso em: 09 maio 2023.