3º CONGRESSO TUDO É CIÊNCIA: NO COMBATE À DESINFORMAÇÃO
X ENCONTRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DO UNIFOA
ORGANIZAÇÃO: UniFOA

Vício em trabalho x desenvolvimento da síndrome de Burnout: uma revisão da literatura

Juliane Siqueira Diniz[1] 0009-0008-9422-8829
Giuliana Ferreira Vicente[1] 0009-0003-5394-4830
Julia Parussulo de Sales[1] 0009-0005-1472-4178
Thamiris Linhares Marques[1]; 0000-0003-3290-4023
Emylly Mendonça dos Santos[1] 0009-0005-9912-981X
Mariana Amorim de Camargo Rezende[1] 0009-0007-9315-0153
Walter Souza Portes Junior[1] 0009-0004-1908-0861
Geraldo Assis Cardoso [1] 0000-0002-9824-0533

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
julullynha@icloud.com

Resumo: Este estudo investiga a relação entre o vício em trabalho, também conhecido como *workaholism*, e o surgimento da Síndrome de Burnout, com ênfase nos impactos sobre a saúde física e mental dos trabalhadores. Trata-se de uma revisão da literatura, realizada a partir dos descritores "*workaholism*", "Síndrome de Burnout" e "vigilância em saúde do trabalhador". As pesquisas indicam que o *workaholism* está associado a transtornos como ansiedade e depressão, além de afetar negativamente a qualidade de vida dos trabalhadores, bem como causar um cansaço extremo, assim como a Síndrome de Burnout. Modelos teóricos, como o Modelo Demanda-Controle e o Modelo JD-R Demerouti e Bakker foram empregados para compreender como as características do ambiente de trabalho podem contribuir para o desenvolvimento do Burnout. Além disso, estudos preliminares identificam uma associação a autoavaliação negativa e insatisfação no trabalho. A análise destaca a importância de reconhecer o *workaholism* como um fator de risco relevante para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, enfatizando a necessidade de estratégias de prevenção que promovam um equilíbrio adequado entre vida profissional e pessoal. Ademais, foi constatado que esses dois conceitos estão interligados, já que possuem sintomas em comum e o vício em trabalho pode ser um fator desencadeante dessa síndrome. Embora o Burnout seja uma condição complexa e multidimensional, ele exige uma abordagem abrangente para sua prevenção e tratamento, visando garantir o bem-estar dos trabalhadores e favorecer um ambiente laboral mais saudável.

Palavras-chave: *workaholism*. síndrome de burnout. vigilância em saúde do trabalhador.

INTRODUÇÃO

O vício em trabalho, também denominado *workaholism*, é definido como uma compulsão ou necessidade incontrolável de trabalhar incessantemente, caracterizada pela dificuldade do indivíduo em desligar do trabalho, mesmo quando reconhece seu excesso e não consegue reduzir a carga laboral (Serva; Ferreira, 2006).

O *workaholism*, fenômeno caracterizado pelo excesso de horas dedicadas ao trabalho, tem sido objeto de preocupação devido aos impactos significativos sobre a saúde física e mental dos trabalhadores, principalmente no que diz respeito à qualidade de vida deles. Além disso, o vício em trabalho tem sido identificado como um mediador para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout (SB), em função da grande exaustão emocional (Trigo *et al.* 2007).

O Burnout, por sua vez, é caracterizado como um transtorno que pode ser considerado mais severo no que diz respeito ao estresse e está diretamente associado ao contexto laboral (Brasil, [s.d.]). Essa síndrome está ligada a uma sintomatologia de despersonalização, caracterizada pela insensibilidade emocional do profissional, aspecto fundamental para o diagnóstico, o qual é identificado inicialmente em áreas de cuidado e serviços. (Benevides-Pereira, 2002).

Pode-se inferir, também, que a SB só foi incorporada à lista das doenças ocupacionais reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a partir de 2019 (Organização Mundial Da Saúde, 2019). Isso permitiu que os pacientes diagnosticados pudessem ter garantias trabalhistas e previdenciárias (Associação Brasileira de Medicina do Trabalho [ABMT], 2022).

Diante do crescente número de trabalhadores com diagnóstico de Burnout, especialmente em profissões de alta demanda emocional, tornam-se relevantes estudos que abordem e compreendam os fatores de risco relacionados a esse agravo na saúde mental de diversos profissionais (Ramírez-Elvira *et al*. 2021).

Este trabalho tem como objetivo investigar a relação entre o vício em trabalho e o desenvolvimento da SB. Em um mundo cada vez mais competitivo e exigente, a dedicação excessiva ao trabalho tem se tornado cada vez mais comum, levando a consequências significativas para a saúde mental e física dos indivíduos.

MÉTODOS

Este estudo consiste em uma revisão narrativa de literatura que busca compreender como o vício em trabalho pode contribuir para o desenvolvimento do Burnout. Nesse sentido, a revisão tem como finalidade uma atualização rápida sobre a temática estudada, que descreve de maneira abrangente sobre determinado assunto, sendo realizada de modo rápido e não sistematizado (Cavalcante; Oliveira, 2020).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Embora as análises sejam ainda preliminares e não haja um consenso entre as pesquisas existentes, Lima *et al*. (2018) identificou, por meio da coleta de dados, que a SB se associa a “autoavaliação do estado ruim e insatisfação no trabalho”. Nesse contexto, prevalecem as mulheres com menor tempo de trabalho, com faixa etária mais jovem e profissionais que possuem outro vínculo trabalhista (Lima *et al*. 2018)

Diante desse contexto, estudos como os de Vetoado *et al*. (2021) e Matsudaira *et al*. (2013) têm indicado a relação entre o *workaholism* e problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão em trabalhadores. Características individuais como neuroticismo e perfeccionismo estão frequentemente relacionadas ao trabalho compulsivo que, por sua vez, está associado à diminuição da qualidade de vida e piora da saúde mental. Nesse sentido, *workaholics* tendem a dedicar excesso de tempo ao trabalho, sacrificando outros aspectos da vida como lazer e saúde.

No que diz respeito ao cotidiano laboral, a dificuldade em delegar tarefas contribui para relacionamentos interpessoais hostis e a construção de equipes

de trabalho pouco eficientes. Ao tratar dos aspectos relacionados à saúde mental, têm maior probabilidade de apresentar humor depressivo e outros problemas, bem como distúrbios de ansiedade (Matsudaira *et al*. 2013).

O *workaholism* e a SB compartilham uma relação intrínseca, na qual o comportamento compulsivo de dedicação excessiva ao trabalho frequentemente leva à exaustão física e mental, características centrais do Burnout (Galdino *et al.* 2021). Assim, o vício em trabalho não apenas predispõe os indivíduos ao esgotamento, como também atua como um catalisador para o surgimento de problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, que são comuns em casos de Burnout (Matsudaira *et al*. 2013). O desgaste emocional associado ao *workaholism* sugere uma sobreposição entre ambos os fenômenos, sendo este um fator determinante para o desenvolvimento da SB (Galdino *et al.* 2021).

Teorias e modelos buscam explicar a relação entre o ambiente de trabalho e o desenvolvimento do Burnout, como o Modelo Demanda-Controle (*Job Strain Model)* que é utilizado como estrutura integradora para estudo, pois busca compreender de que maneira as características do ambiente de trabalho tornam-se instrumento danoso à saúde e bem-estar dos trabalhadores (Karasek; Theorell, 1990). Essa teoria estuda duas dimensões do ambiente de trabalho: a demanda psicológica e controle sobre o trabalho.

A demanda psicológica refere-se à quantidade de esforço mental e emocional atribuídas à realização das obrigações laborais, como quantidade de tarefas, prazos curtos e pressão para tomada de decisão em situações difíceis. Quanto maior a demanda psíquica conferida à atividade, maiores os níveis de estresse do trabalhador. A dimensão do controle sobre o trabalho, relaciona-se ao grau de autonomia e autoridade concedidos ao trabalhador em suas funções e tarefas no ambiente de trabalho, incluindo a capacidade de resolução de problemas, definição de metas e tomada de decisões (Karasek; Theorell, 1990).

Já em relação ao Modelo JD-R, desenvolvido por Demerouti e Bakker (2011), pode-se observar que é uma estrutura de saúde ocupacional que busca elucidar tanto indicadores negativos, como o Burnout, quanto indicadores positivos, como

o engajamento, com base nas demandas e recursos presentes no ambiente de trabalho. Essa abordagem parte do princípio de que todas as profissões apresentam fatores específicos e únicos que influenciam os processos de motivação e estresse no trabalho. Uma das premissas centrais desse modelo é que a interação entre diversos tipos de recursos e demandas laborais é crucial para o desenvolvimento de processos que afetam a saúde, o bem-estar e a motivação dos trabalhadores. Além disso, os recursos disponíveis no ambiente de trabalho podem mitigar o impacto das demandas profissionais (Monteiro, 2015).

Essa síndrome tem um impacto social significativo que se estende muito além do indivíduo afetado, atingindo a família, o ambiente de trabalho e a produtividade. Além disso, há uma incidência maior para engatilhar outros vícios, como o consumo abusivo de substâncias como álcool, cigarro e jogos de azar, cujos resultados negativos recaem de pior maneira sobre a sociedade (Quinones; Griffiths, 2015).

Sob essa perspectiva, os *workaholics* vivenciam um desequilíbrio significativo entre as demandas profissionais e as necessidades pessoais, além da busca pelo perfeccionismo e uma autoexigência exacerbada. Indivíduos com este vicio muitas vezes não prestam o devido foco a outras áreas de suas vidas, como relacionamentos pessoais, saúde e bem-estar (Quinones; Griffiths, 2015). Esse desequilíbrio e desvio de foco podem levar ao estresse que ocasiona a SB, já que a diferença entre exposições no trabalho e esse transtorno está na relação causal entre os fatores do ambiente de trabalho e o desenvolvimento dessa síndrome (Aronsson *et al*. 2017).

Fisicamente, o *workaholism* e a SB podem se manifestar por meio de sintomas em comum como cansaço extremo, hipertensão arterial, insônia, irritabilidade, agressividade, depressão e ansiedade. Entretanto, a presença de alguns desses sinais e sintomas por si só não obrigatoriamente caracterizam o vício no trabalho ou o transtorno, bem como podem ser confundidos com patologias mais leves. Por isso, devem ser igualmente considerados aspectos psicológicos e sociais do

trabalhador para a confirmação do diagnóstico, seja ele atribuído a causa como o *workholism* ou a sua consequência em relação ao Burnout (Vetoado *et al*. 2021).

A SB deve ser diagnosticada e tratada por profissionais da saúde, como os médicos do trabalho, psicólogos e psiquiatras. Essas figuras serão capazes de determinar o melhor tratamento possível para alcançar a melhora do indivíduo, sendo os fármacos e as consultas psicológicas as formas mais comuns (Vetoado *et al*. 2021). A prevenção é também fundamental para garantir que os trabalhadores tenham uma melhor qualidade de vida. Para isso, deve ser realizada uma abordagem multidimensional, que abranja tanto o indivíduo quanto o ambiente trabalhista, a fim de promover uma conscientização sobre os sinais e sintomas, implementação de políticas para o bem-estar social, e incentivo de práticas de autocuidado como a prática de atividades físicas regulares e um foco maior no lazer (Brasil [s.d.]).

CONCLUSÕES

A Síndrome de Burnout é um fenômeno caracterizado pela complexidade e multidimensionalidade, exigindo uma abordagem holística para sua compreensão e manejo eficaz. Assim, é essencial reconhecer não apenas as demandas do trabalho, mas também os recursos disponíveis para os trabalhadores e os ambientes onde trabalham. Ao considerar tanto as fontes de estresse quanto o suporte disponibilizado, podem ser desenvolvidas estratégias mais abrangentes e eficazes de prevenção e intervenção no ambiente de trabalho. Portanto, compreender e equilibrar esses fatores torna-se crucial para promover a saúde mental e o bem-estar dos funcionários e, com isso, alcançar um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Dessa forma, espera-se que os resultados deste trabalho possam contribuir para a conscientização, promovendo debates sobre os riscos associados ao excesso de trabalho, dando a devida atenção aos sinais e sintomas relacionados a está causa que pode ter como consequência a síndrome citada.

REFERÊNCIAS

ARONSSON G. *et al.* A systematic review including meta-analysis of work environment and Burnout symptoms. **BMC Public Health**. mar. 2017. DOI: 10.1186/s12889-017-4153-7. Disponível em: https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4153-7. Acesso em: 31 ago. 2024.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DO TRABALHO [ABMT]**.** Síndrome de Burnout é reconhecida como doença ocupacional pela OMS, 2022. Disponível em: https://abmt.org.br/noticias/sindrome-de-Burnout-e-reconhecida-como-doenca-ocupacional-pela-oms/. Acesso em: 6 set. 2024.

BAKKER, A. B.; DEMEROUTI, E. The Job Demands-Resources model: State of the art. **Journal of Managerial Psychology**, v. 22, n. 3, p. 309–328, out. 2007. DOI 10.1108/02683940710733115. Disponível em: https://doi.org/10.1108/02683940710733115. Acesso em: 31 ago. 2024.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout, por quê? Uma introdução In: BENEVIDES-PEREIRA A. M. T. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. **São Paulo: Casa do Psicólogo**, 2002. cap. 1, p. 13-18. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=EMnnJklADqIC&lpg=PA9&ots=reqDBX_YNl&dq=Burnout%20&lr=lang_pt&hl=pt-BR&pg=PA11#v=onepage&q&f=false Acesso em: 20 ago. 2024.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Síndrome de Burnout. s.d. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-Burnout. Acesso em: 26 ago. 2024.

CAVALCANTE, L. T.C; OLIVEIRA, A. A. S. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos Científicos. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v.26, n.1, p. 83-102, abr. 2020. https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v26n1/v26n1a06.pdf. Acesso em: 12 set. 2024.

GALDINO, M. J. Q. *et al.* Burnout, workaholism e qualidade de vida entre docentes de pós-graduação em enfermagem. **Acta Paulista De Enfermagem**, 34, 2021. DOI: 10.37689/acta-ape/2021AO00451 Disponivel em: https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00451. Acesso em: 02 set. 2024.

KARASEK, R.; THEORELL, T**. Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life**. New York: Basic Books, 1990.

LIMA, A. DE S. *et al.* análise da prevalência da síndrome de *burnout* em profissionais da atenção primária em saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, n. 1, p. 283–304, jan. 2018. DOI: 10.1590/1981-7746-sol00099. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00099. Acesso em: 6 out. 2024.

MATSUDAIRA, K. *et al.* Workaholism as a Risk Factor for Depressive Mood, Disabling Back Pain, and Sickness Absence. **PLoS ONE**, v. 8 n. 9, e75140, 2013. DOI: 10.1371/journal.pone.0075140. Disponível em: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0075140 Acesso em: 20 mai. 2024.

MONTEIRO, A. Atividades pessoais desenvolvidas no trabalho e modelo Job-Demands-Resources: uma tentativa de integração. 2015. 51 p. Dissertação (Mestrado em Gestão de Recursos Humanos) - **Instituto Universitário de Lisboa**, Lisboa, 2015.

ORGANIZAÇÃO, Saúde Mundial. Burn-out um "fenômeno ocupacional": **Classificação Internacional de Doenças**. 28 de maio. 2019. Disponível em: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases. Acesso em: 19 de mai. de 2024.

QUINONES, C.; GRIFFITHS, M. D. Addiction to Work: A Critical Review of the Workaholism Construct and Recommendations for Assessment. **Journal of Psychosoc Nurs Ment Health Serv.**, v. 53, n. 10, p. 48-59, out. 2015. Acesso em: 20 maio 2024. DOI: 10.3928/02793695-20150923-04. Disponivel em: https://doi.org/10.3928/02793695-20150923-04. Acesso em: 10 jun. 2024

RAMÍREZ-ELVIRA, S. *et al*. Prevalence, Risk Factors and Burnout Levels in Intensive Care Unit Nurses: A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 21, p. 11432, 30 out. 2021.

SERVA, M.; FERREIRA, J. L. O. O fenômeno workaholic na gestão de empresas. **Revista de Administração Pública**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 2, p. 179-198, maio/ago. 2006. DOI: 10.1590/S0034-76122006000200002. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rap/a/C6ZdZwPfwkbnsNB7LCTZcYp/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 10 jun. 2024.

TRIGO, T. R. *et al*. Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007. DOI:10.1590/S0101-60832007000500004. Disponível em: scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 10 jun. 2024.

VEDOATO, T. et al. Workaholism and quality of life: an integrative literature review. **Rev Bras Med Trab**, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35733533/. Acesso em: 29 mar. 2024.