



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE
JANEIRO CENTRO DE TEOLOGIA E CIÊNCIAS
HUMANAS DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

GIOVANNA VEIGA

SÍNDROME DE BURNOUT E O IMPACTO DA TECNOLOGIA

**Rio de Janeiro
2025**

GIOVANNA VEIGA

SÍNDROME DE BURNOUT E O IMPACTO DA TECNOLOGIA

Monografia apresentada ao
Departamento de Psicologia do Centro
de Teologia e Ciências Humanas da
Pontifícia Universidade Católica do
Rio de Janeiro como requisito parcial
para a obtenção do título de bacharel
em psicologia.

Maracy Alves Domingues

Rio de Janeiro
2025

Agradecimentos

À minha avó Janete, obrigada por acreditar em cada um dos meus sonhos e por fazer o impossível para que eu pudesse realizá-los. Lembro com carinho do dia em que comemoramos juntas o resultado do vestibular e você me disse que, se fosse da minha vontade daríamos um jeito, e nós realmente demos. Sinto sua falta todos os dias e sou eternamente grata por ter tido uma avó como você.

À minha mãe, Renata, que sempre me deu liberdade para escolher quem eu queria ser e quem eu desejava me tornar. Obrigada por ter abdicado de tanto para me ver feliz e realizada, e principalmente por ter sido tão presente em cada etapa da minha vida.

À minha dinda, Flávia, que sempre foi um exemplo de esforço e dedicação, mostrando-me que tudo aquilo que eu desejo é possível de alcançar.

Aos meus melhores amigos, Bruna e João Vítor, obrigada por caminharem ao meu lado desde a época da escola e por sempre acreditarem no meu potencial, principalmente nos dias em que eu mesma não acreditava. Obrigada por se fazerem presentes em cada fase da minha vida e por deixá-la mais leve. Vocês são os irmãos que eu nunca tive, mas que a vida soube que eu precisava.

À Ana Luísa, Laís e Sophia, que tornaram esses cinco anos de graduação muito mais leves e divertidos. Dividir as manhãs na PUC com vocês é algo que levarei para sempre comigo. Cada reclamação, cada resumo trocado, cada almoço e cada carona de volta para casa serão lembranças felizes porque vocês fazem parte delas.

À Juliana, Camilla e Wevelin, que me mostraram que amizades feitas no trabalho também são para a vida, surgindo exatamente quando menos esperamos e mais precisamos. Obrigada por contribuírem tanto para o meu crescimento, não apenas como profissional, mas principalmente como pessoa. Me inspiro em cada uma de vocês.

Agradeço também à minha orientadora, Maracy, por toda a disposição e apoio ao longo do processo da monografia.

E, por fim, agradeço a mim mesma por ter respeitado o meu próprio tempo e vivido esse processo do jeito que eu queria, não só olhando para o futuro, mas também aproveitando o presente. Muitas vezes duvidei da minha capacidade e permiti que opiniões externas abalassem minha confiança. No entanto, percebo agora que essas dúvidas foram a grande virada de chave, o impulso que me fez dar sempre o meu melhor e provar a mim mesma que sou a única pessoa capaz de escolher o final da minha história.

Resumo e palavras-chave

A presente monografia investiga a Síndrome de Burnout a partir de uma perspectiva multidisciplinar, articulando aspectos históricos, conceituais, psicossociais, tecnológicos e neurocientíficos. Inicialmente, são discutidas as origens do termo burnout, suas bases psicodinâmicas e o desenvolvimento conceitual desde Freudenberg, destacando a exaustão emocional, o desgaste cognitivo e a despersonalização como elementos centrais. Em seguida, são analisadas contribuições contemporâneas sobre avaliação diagnóstica, incluindo a relevância de instrumentos como o Burnout Assessment Tool (BAT) e o papel dos recursos pessoais e organizacionais na prevenção do adoecimento. Também é abordada a relação entre tecnologia e burnout, discutindo como a hiperconectividade, o ensino remoto, a sobrecarga digital e o aumento das demandas cognitivas intensificam os sintomas da síndrome em docentes e estudantes. Além disso, explora-se o burnout digital como fenômeno emergente associado à dependência tecnológica e à dificuldade de desconexão. Por fim, são apresentadas perspectivas neurocientíficas que evidenciam alterações no eixo HHA, na amígdala e no córtex pré-frontal, explicando os impactos do estresse crônico sobre atenção, memória, humor e regulação emocional. Conclui-se que a Síndrome de Burnout é um fenômeno multifatorial agravado pelas transformações tecnológicas contemporâneas e que sua prevenção exige intervenções integradas, envolvendo suporte institucional, políticas de saúde mental e promoção de ambientes de trabalho e estudo mais saudáveis.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Hiperconectividade; Burnout digital; Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs); Estresse ocupacional; Neurociência; Ensino remoto; Exaustão emocional.

Sumário

Capítulo 1.....	6
Introdução	6
Capítulo 2.....	9
Síndrome de Burnout: Diagnóstico e Prevenção	9
2.1 Síndrome de burnout: conceitos	9
2.2 Avaliação diagnóstica da Síndrome de burnout.....	12
2.3 A visão sartriana como prevenção para a Síndrome de Burnout	14
Capítulo 3.....	18
Uso da tecnologia e seus efeitos na Síndrome de Burnout	18
3.1 Reflexo das inovações tecnológicas na Síndrome de Burnout	18
3.2 Síndrome de burnout no ensino remoto	20
3.3 Causas do burnout digital	23
Capítulo 4.....	27
Perspectivas Neurocientíficas Sobre a Síndrome de Burnout.....	27
4.1 Relações Entre a Neurociência e a Síndrome de Burnout	27
4.2 Contribuições Neurofisiológicas, Clínicas e de Gestão para o Entendimento da Síndrome de Burnout	29
Capítulo 5.....	33
Conclusão.....	33
Referências Bibliográficas (ABNT)	36

Capítulo 1

Introdução

A Síndrome de Burnout, reconhecida como um fenômeno ocupacional decorrente do estresse crônico no trabalho, tem se destacado nas últimas décadas como um dos principais problemas de saúde mental associados às transformações sociais tecnológicas e às mudanças estruturais no mundo laboral. Esse fenômeno, que envolve exaustão emocional, desgaste cognitivo, distanciamento afetivo e perda de sentido em relação às atividades profissionais, tornou-se especialmente relevante em uma sociedade marcada pela hiperconectividade, pela intensificação das demandas produtivas e pela presença crescente das tecnologias digitais tanto no ambiente profissional quanto no cotidiano pessoal. Compreender o Burnout, suas causas, suas manifestações e suas repercussões neuropsicológicas e sociais é fundamental para analisar de que maneira as novas dinâmicas de trabalho afetam a saúde mental, o comportamento e o bem-estar dos indivíduos.

O interesse pelo tema surgiu da vontade de compreender como as pressões contemporâneas, fortemente influenciadas por tecnologias, impactam o funcionamento psicológico e a experiência profissional de estudantes e trabalhadores. Além disso, a convivência acadêmica e profissional com pessoas que enfrentam quadros de exaustão emocional despertou a motivação para investigar de forma aprofundada os fatores que desencadeiam o adoecimento e as formas pelas quais a sociedade atual, orientada pela rapidez, pela produtividade e pela exposição digital constante, contribui para o desenvolvimento da síndrome. Tal interesse também se baseia na percepção de que a população vivencia demandas crescentes que afetam diretamente sua qualidade de vida e suas capacidades de autorregulação emocional e cognitiva. Desse modo, essa análise crítica de bibliografias prévias tem por objetivo contribuir tanto estudantes de psicologia como profissionais da saúde, além de pessoas interessadas no tema que visam promover a saúde mental para si e para os demais.

O objetivo deste trabalho é analisar criticamente a Síndrome de Burnout, considerando seus aspectos conceituais, psicossociais, tecnológicos e neurofisiológicos, a partir de uma revisão de literatura atualizada e consistente. O estudo busca oferecer subsídios teóricos e práticos para dois públicos distintos. Para estudantes de psicologia, pretende-se proporcionar uma compreensão sólida sobre os fundamentos teóricos e

neurocientíficos do fenômeno, contribuindo para sua formação e prática profissional futura. Para profissionais da saúde, a pesquisa oferece elementos para aprimorar estratégias de prevenção, diagnóstico e intervenção clínica, especialmente diante do aumento de casos associados ao uso intensivo de tecnologias.

A metodologia adotada consiste em uma análise crítica de bibliografia especializada, contemplando estudos nacionais e internacionais que abordam o Burnout sob diferentes perspectivas teóricas, clínicas, sociológicas e neurocientíficas. O corpus do trabalho foi composto por artigos científicos, capítulos de livros, pesquisas acadêmicas e publicações recentes que tratam tanto do desenvolvimento histórico do conceito quanto de suas novas expressões no contexto digital contemporâneo. A revisão bibliográfica permite articular diferentes abordagens e compreender a síndrome em sua complexidade multidimensional.

Este estudo fundamenta-se nos conceitos apresentados por diversos autores. A obra de Fontes (2020) contribuiu para a compreensão histórica e conceitual da síndrome, especialmente no que se refere às metáforas energéticas utilizadas por Freudenberg e às origens comunitárias do termo. De Vinuesa-Solórzano et al. (2021) foram extraídas análises sobre avaliação diagnóstica, estrutura fatorial do Burnout e validação do Burnout Assessment Tool (BAT), destacando a importância de instrumentos psicométricos robustos. Castro e Zanelli (2007) ofereceram uma leitura existencial do fenômeno, articulando-o ao “projeto de ser” na perspectiva sartriana e demonstrando como o colapso das expectativas profissionais impacta o sentido de existência. Os estudos de Santos, Cassiano e Santos (2020) e Toledo e Campos (2022) permitiram compreender os efeitos do uso de tecnologias, do ensino remoto e das novas dinâmicas educativas sobre o aumento do burnout entre docentes. A pesquisa de Dias (2022) aprofundou o conceito de burnout digital e suas relações com dependência tecnológica, resiliência digital e sobrecarga cognitiva. Por fim, os autores Maia, Damasceno e Maia (2022) e Khammissa et al. (2022) forneceram importantes contribuições neurofisiológicas, discutindo os impactos do estresse crônico sobre o eixo HHA, alterações cerebrais, prejuízos cognitivos e implicações clínicas do esgotamento ocupacional.

Assim, a partir da integração desses referenciais, este capítulo introdutório evidencia a relevância do tema para a compreensão da saúde mental na sociedade atual, justificando a pertinência científica, social e profissional da pesquisa. O aprofundamento sobre a Síndrome de Burnout, aliado à análise crítica das transformações tecnológicas e às contribuições neurocientíficas, oferece uma visão abrangente do fenômeno e reforça a

necessidade de práticas preventivas e políticas institucionais que promovam ambientes saudáveis, equilibrados e humanizados.

Capítulo 2

Síndrome de Burnout: Diagnóstico e Prevenção

2.1 Síndrome de burnout: conceitos

A Síndrome de Burnout é amplamente reconhecida como um fenômeno psicossocial complexo, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. No entanto, sua consolidação como uma síndrome psicopatológica foi resultado de um longo percurso histórico e conceitual. Nesse contexto, Fontes (2020) desenvolveu o estudo intitulado Herbert J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica, cujo objetivo foi investigar a origem histórica e conceitual do burnout, analisando como o termo surgiu, foi apropriado e se consolidou como uma categoria clínica e teórica. A pesquisa procurou compreender as metáforas fundadoras utilizadas por Herbert J. Freudenberger, bem como os fatores psicossociais e individuais relacionados ao fenômeno, incluindo motivações pessoais, mecanismos de defesa e dinâmicas emocionais envolvidas no esgotamento.

Segundo Fontes (2020), o estudo inspira-se na história dos objetos psicológicos de Danziger e em trabalhos que destacam a importância das metáforas na construção do raciocínio científico. Os resultados apontam para a relevância do movimento comunitário Free Clinic e da psicanálise na formulação original de Freudenberger sobre o burnout. Nesse sentido, duas metáforas são centrais na constituição do conceito: o burnout como uma síndrome e o ser humano como um sistema de energia. Essas imagens permitem compreender o fenômeno como resultado de um desequilíbrio energético, psíquico e emocional, decorrente do investimento excessivo em atividades de cuidado e da falta de recuperação adequada.

Fontes (2020) destaca que a expressão burnout já aparecia anteriormente em diferentes contextos. O termo foi identificado em um romance de Greene (1960/2004) e em artigos de Bradley (1969) e Sommer (1973), embora, nessas publicações, não houvesse a intenção de atribuir-lhe um significado técnico. Além disso, Schaufeli et al. (2009, apud Fontes, 2020) observam que o termo era utilizado, de forma coloquial, entre usuários de drogas ilícitas para se referir aos efeitos devastadores do abuso crônico de substâncias. Freudenberger, ao utilizar a expressão burnout (na época escrita com hífen), não se considerava o criador do termo. Conforme aponta Fontes (2020), a expressão

surgiu de modo coletivo entre os trabalhadores do movimento Free Clinic, representando uma criação popular sem autoria definida, utilizada para designar uma experiência recorrente de esgotamento observada entre aqueles profissionais.

No artigo de 1974, Freudenberger descreve o burnout por meio de uma lista de sinais físicos e comportamentais, entre os quais se destacam a sensação de exaustão e fadiga, dores de cabeça, distúrbios gastrointestinais, insônia, irritabilidade e atitudes de desconfiança e paranoia. Segundo Fontes (2020), Freudenberger (1974a) define essa exaustão como mental e emocional, e não física, recomendando atividades que permitam ao indivíduo recuperar-se da fadiga mental por meio da exaustão corporal saudável. A prevenção e o tratamento do burnout, portanto, envolvem o restabelecimento do equilíbrio energético por meio do autocuidado, da prática de atividades físicas e da construção de relações de confiança com a equipe de trabalho, que devem funcionar como espaços de troca e suporte mútuo (FREUDENBERGER, 1977 apud FONTES, 2020).

Fontes (2020) evidencia também que o autor ressalta o papel da motivação e das características pessoais do cuidador. Os indivíduos mais comprometidos e dedicados ao trabalho são, paradoxalmente, os mais vulneráveis ao burnout, pois tendem a internalizar exigências elevadas e expectativas idealizadas de desempenho. Quando não conseguem corresponder a esses padrões, experimentam sentimentos de culpa, o que os leva a intensificar ainda mais o investimento no trabalho. Freudenberger identifica diferentes perfis suscetíveis à síndrome, como o trabalhador excessivamente comprometido, que substitui sua vida pessoal pela dedicação à instituição, e o tipo autoritário, o qual necessita manter o controle e acredita ser o único capaz de executar o trabalho de forma adequada.

A dinâmica central do burnout, segundo Fontes (2020), reside no conflito entre a autoimagem idealizada e a imagem real e imperfeita. A negação dessa discrepância constitui o núcleo do processo de esgotamento, sendo compreendida como um mecanismo de defesa freudiano. Esse mecanismo drena a energia psíquica do indivíduo, que se esforça para sustentar uma imagem falsa de si mesmo. Ao longo do tempo, o conceito de burnout evoluiu, e as obras posteriores de Freudenberger, em coautoria com Richelson (1980) e North (1986), consolidaram a negação como o elemento central da síndrome. No livro de 1986, o burnout é descrito como um ciclo composto por doze estágios, desde a compulsão para provar valor até a exaustão total, revelando um deslocamento do enfoque somático para o psicológico.

Fontes (2020) observa que, nessa reformulação, os aspectos físicos e corporais são substituídos por uma elaboração mais detalhada dos aspectos psíquicos e relacionais.

O burnout passa a ser compreendido como um movimento de compensação que responde a um período de carência emocional inicial, podendo manifestar-se em diferentes contextos, inclusive fora do trabalho. Essa ampliação conceitual evidencia que o burnout não está restrito ao ambiente ocupacional, mas constitui um processo psicológico mais amplo de esgotamento diante da negação de conflitos e da distorção de valores pessoais.

A análise de Fontes (2020) demonstra, assim, que o burnout foi construído como uma síndrome psicopatológica a partir de uma complexa articulação entre fatores individuais e coletivos, e não como mero reflexo de condições de trabalho adversas. O conceito surge de um contexto histórico específico, o movimento Free Clinic, mas adquire alcance universal ao integrar a psicanálise e as metáforas energéticas na explicação do esgotamento. Essa leitura histórico-conceitual permite compreender o burnout não apenas como uma doença, mas como um fenômeno simbólico, cultural e emocional profundamente ligado às formas de relação do sujeito com o trabalho e com suas próprias idealizações.

Embora o estudo de Fontes (2020) não aborde diretamente o impacto da tecnologia sobre a Síndrome de Burnout, é possível estabelecer uma conexão indireta. As metáforas e definições originais propostas por Freudenberger podem ser aplicadas ao contexto contemporâneo, marcado pela hiperconexão, pelo excesso de demandas digitais e pela dificuldade de estabelecer fronteiras entre vida pessoal e profissional. A concepção de esgotamento energético e o ciclo de sintomas descritos por Freudenberger ajudam a compreender como o uso intensivo de tecnologias e a sobrecarga informacional podem potencializar a exaustão mental e emocional.

Por outro lado, o foco de Fontes (2020) permanece nas dimensões históricas, conceituais e psicodinâmicas do fenômeno, explorando os mecanismos internos da negação, da auto exigência e da identificação com o trabalho, sem se deter sobre os fatores externos associados ao ambiente tecnológico contemporâneo. Assim, embora ofereça uma base teórica sólida para a compreensão do burnout, o estudo não discute de maneira explícita a relação entre tecnologia e adoecimento ocupacional. Mesmo assim, seu resgate histórico é fundamental para compreender as raízes simbólicas e emocionais do esgotamento, que continuam a se manifestar sob novas formas nas condições laborais atuais.

Em síntese, Fontes (2020) contribui para o entendimento do burnout ao recuperar suas origens históricas e conceituais, evidenciando que o conhecimento sobre o passado dessa síndrome pode ser a chave para modificar seu desenvolvimento futuro. As

metáforas propostas por Freudenberger permanecem atuais, pois ainda ajudam a interpretar o sofrimento psíquico que emerge das exigências contemporâneas de desempenho e produtividade, revelando que o burnout é, antes de tudo, uma expressão do conflito humano entre o ideal e o real, entre o desejo de doação e a impossibilidade de sustentar indefinidamente esse investimento emocional sem reposição adequada de energia.

2.2 Avaliação diagnóstica da Síndrome de burnout

A Síndrome de Burnout (SB) tem sido amplamente reconhecida como uma condição relacionada ao estresse ocupacional crônico e às demandas excessivas do ambiente de trabalho. No cenário contemporâneo, marcado pela aceleração tecnológica e pela intensificação das atividades laborais, compreender e medir adequadamente o burnout torna-se fundamental para estudos que buscam associar o fenômeno às transformações sociais e tecnológicas. Nesse contexto, o estudo de Vinueza-Solórzano, Portalanza-Chavarría, Freitas, Schaufeli, Witte, Hutz e Vazquez (2021), intitulado *The Ecuadorian Version of the Burnout Assessment Tool (BAT): Adaptation and Validation*, oferece uma importante contribuição científica ao validar o Burnout Assessment Tool (BAT) para o contexto equatoriano. O trabalho teve como objetivo adaptar o instrumento às especificidades culturais e linguísticas do país, avaliando sua validade, confiabilidade e estrutura fatorial, tanto em sua versão longa (BAT-23) quanto curta (BAT-12).

De acordo com Vinueza-Solórzano et al. (2021), a Organização Mundial da Saúde reconhece o burnout como uma condição resultante do estresse ocupacional que não foi devidamente administrado, e sua primeira descrição científica remonta a 1974, quando Herbert Freudenberger introduziu o termo “Staff Burnout” para descrever o esgotamento observado entre profissionais de ajuda. A partir dessa concepção inicial, diversos modelos teóricos foram desenvolvidos, sendo o Maslach Burnout Inventory (MBI) o instrumento mais utilizado por décadas. No entanto, os autores ressaltam que o MBI apresenta limitações conceituais e psicométricas significativas, o que motivou a criação do Burnout Assessment Tool (BAT), considerado um avanço teórico por incorporar dimensões mais abrangentes e alinhadas à definição atual da síndrome.

O BAT foi desenvolvido por Schaufeli, Desart e De Witte (2020) com base em uma abordagem dialética, definindo quatro dimensões centrais do burnout: exaustão,

distanciamento mental, prejuízo cognitivo e prejuízo emocional. Além disso, o modelo inclui dimensões secundárias, como sofrimento psicológico, queixas psicossomáticas e humor deprimido. Essa formulação teórica busca superar a visão restrita do burnout como mera exaustão emocional, ampliando a compreensão da síndrome para abarcar prejuízos cognitivos e afetivos que comprometem o funcionamento do indivíduo em múltiplos níveis. Assim, o BAT surge não apenas como um instrumento diagnóstico, mas também como uma ferramenta potencial de triagem preventiva, permitindo identificar precocemente sintomas e padrões de esgotamento (VINUEZA-SOLÓRZANO et al., 2021).

Segundo os autores, as demandas de trabalho constituem o principal antecedente do burnout. Essas demandas correspondem a exigências contínuas de esforço físico, mental e emocional, que, quando excessivas, podem desencadear estresse fisiológico e psicológico. As demandas podem ser quantitativas, como sobrecarga e ritmo acelerado, ou qualitativas, relacionadas à complexidade das tarefas e à exigência emocional do trabalho. Por outro lado, os recursos laborais, tanto sociais quanto de conteúdo, funcionam como fatores de proteção. Os recursos sociais incluem o apoio da equipe e dos supervisores, a clareza de funções e o espírito de grupo; já os recursos de conteúdo referem-se ao controle sobre as tarefas e à participação nas decisões. A interação entre demandas e recursos determina, portanto, o equilíbrio psicossocial do trabalhador (VINUEZA-SOLÓRZANO et al., 2021).

Vinueza-Solórzano et al. (2021) também exploram a relação entre burnout e recursos pessoais, em especial a esperança disposicional. Evidências empíricas demonstram que a esperança atua como fator de proteção, promovendo um estado motivacional que permite ao indivíduo planejar estratégias e desenvolver ações para enfrentar situações adversas. Indivíduos com altos níveis de esperança tendem a apresentar menor propensão ao burnout, pois conseguem manter-se engajados e motivados, mesmo diante de pressões e desafios. A esperança, portanto, emerge como um recurso psicológico capaz de mitigar os efeitos negativos das demandas laborais sobre o bem-estar mental.

O estudo destaca ainda que o engajamento no trabalho se configura como o oposto do burnout. Enquanto o primeiro é marcado por vigor, dedicação e absorção nas tarefas, o segundo manifesta-se por exaustão extrema, prejuízos cognitivos e emocionais e distanciamento mental em relação às atividades. Essa oposição conceitual reforça a

necessidade de instrumentos precisos para mensurar o burnout, a fim de distinguir entre estados saudáveis e patológicos de envolvimento com o trabalho.

A pesquisa metodológica conduzida por Vinueza-Solórzano et al. (2021) envolveu a adaptação cultural do BAT e a análise de suas propriedades psicométricas. O instrumento, composto por 23 itens em sua versão longa e 12 itens na versão curta, foi aplicado a uma amostra de trabalhadores equatorianos. Os resultados apontaram altas cargas fatoriais, boa consistência interna e índices de ajuste adequados, confirmando a estrutura de quatro dimensões centrais. As evidências de validade discriminante demonstraram que o BAT-23 e o BAT-12 avaliam o burnout e suas dimensões como construtos distintos, mas inter-relacionados.

Os achados indicam que tanto a versão longa quanto a curta do BAT são ferramentas confiáveis para mensurar o burnout e suas dimensões em diferentes contextos ocupacionais. Os autores concluem que a adaptação equatoriana do BAT constitui uma medida psicometricamente sólida, capaz de distinguir profissionais com altos e baixos níveis de burnout e de oferecer dados consistentes para intervenções organizacionais e de saúde mental (VINUEZA-SOLÓRZANO et al., 2021).

Em síntese, o estudo de Vinueza-Solórzano et al. (2021) representa um avanço significativo na compreensão e mensuração da Síndrome de Burnout ao validar o Burnout Assessment Tool (BAT) para o contexto equatoriano, demonstrando sua robustez teórica e psicométrica. A pesquisa evidencia que a síndrome vai muito além da exaustão emocional, abrangendo dimensões cognitivas e afetivas que afetam de forma ampla o funcionamento humano no trabalho. Além disso, reforça a importância de fatores de proteção, como os recursos laborais e a esperança disposicional, no enfrentamento do estresse ocupacional. A adaptação do BAT contribui, portanto, não apenas para o diagnóstico mais preciso do burnout, mas também para o desenvolvimento de políticas e intervenções voltadas à promoção do bem-estar psicológico e à prevenção do esgotamento profissional em diferentes realidades culturais.

2.3 A visão sartriana como prevenção para a Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout tem sido amplamente estudada desde a década de 1970, especialmente por sua relação com o sofrimento psíquico no ambiente de trabalho e o impacto sobre o sentido existencial do indivíduo. Dentro desse campo, o estudo de Castro

e Zanelli (2007), intitulado Síndrome de Burnout e Projeto de Ser, apresenta uma contribuição singular ao associar o conceito de “projeto de ser” ao desenvolvimento do burnout. O objetivo dos autores é relacionar a síndrome à influência que a relação do profissional com seu projeto de futuro exerce sobre sua saúde mental, considerando que o fracasso em concretizar esse projeto pode desencadear sofrimento psíquico profundo. Essa abordagem, inspirada na fenomenologia existencial de Sartre, permite compreender o burnout não apenas como um fenômeno organizacional, mas como uma experiência de crise do próprio ser-no-mundo.

Castro e Zanelli (2007) iniciam sua discussão com uma revisão de literatura que remete aos principais teóricos do burnout, como Freudenberger, Maslach, Shaufeli, Leiter, Lee, Ashforth e Buunk. Segundo os autores, desde a década de 1970 pesquisadores sustentam que o burnout é uma resposta a estressores crônicos do ambiente de trabalho. Esse processo se inicia com a vivência prolongada de estresse e culmina em três dimensões fundamentais: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Freudenberger (1974) foi um dos primeiros a descrever o burnout como uma síndrome psicológica derivada da tensão emocional crônica em profissões que exigem contato intenso e constante com pessoas que necessitam de cuidado. Ele conceitua o burnout como consequência da perda de um ideal: quando o profissional não consegue concretizar seus projetos futuros por meio de sua prática, experimenta desilusões e fracassos que afetam seu equilíbrio emocional.

Ainda segundo Castro e Zanelli (2007), a partir dos estudos de Maslach (1978) e Freudenberger (1974), consolidou-se a definição de burnout como um fenômeno multidimensional composto pelas variáveis exaustão emocional (EE), despersonalização (D) e diminuição da realização pessoal (DRP). A exaustão emocional caracteriza-se pelo esgotamento físico e mental, que impede a recuperação adequada do indivíduo; a despersonalização reflete-se na indiferença e frieza em relação ao trabalho e às pessoas atendidas; e a diminuição da realização pessoal expressa-se em sentimentos de ineficácia, impotência e inutilidade. Essas dimensões, de acordo com Benevides-Pereira (2002), Maslach, Shaufeli e Leiter (2001) e Shaufeli e Buunk (2003), também estão associadas a sintomas físicos e emocionais, como dores de cabeça, tensão muscular, distúrbios do sono, irritabilidade e problemas nos relacionamentos interpessoais, podendo levar à desistência ou afastamento do trabalho.

Os autores analisam também as contribuições de Lee e Ashforth (1996), que evidenciam a correlação entre as três dimensões do burnout e fatores organizacionais:

altas demandas de trabalho estão associadas à exaustão emocional, enquanto baixos recursos, como ausência de autonomia, apoio insuficiente e carência de reconhecimento, estão relacionados à despersonalização e à diminuição da realização pessoal. Maslach, Leiter e Shaufeli (2001) complementam essa análise ao indicar que o aumento da carga de trabalho, a pressão por tempo, os conflitos de papel e a falta de suporte constituem as principais demandas de trabalho que agravam o risco de burnout. Esses fatores são especialmente recorrentes em profissões de ajuda, como professores, profissionais da saúde, policiais, assistentes sociais e advogados (Jardim, Silva Filho e Ramos, 2004).

Nesse contexto, Castro e Zanelli (2007) retomam a ideia de Freudenberg (1974) de que o burnout representa a consequência da perda de um ideal e o colapso das expectativas existenciais que o indivíduo deposita em sua profissão. Esse processo, caracterizado pela exaustão emocional e pela despersonalização, expressa uma defesa psíquica diante da frustração e do sofrimento. Maslach (1978) reforça que o estresse mais intenso está na relação direta com as pessoas assistidas, pois o contato constante com suas demandas e frustrações gera um ciclo de desilusão e esgotamento. Shaufeli e Buunk (2003) interpretam o burnout como um processo que se inicia com o estresse crônico, evolui para a exaustão emocional e culmina na despersonalização e na perda de realização pessoal, destacando o papel dos estressores interpessoais na gênese da síndrome.

Cherniss (1993) amplia a compreensão do burnout ao demonstrar como os estressores organizacionais conduzem ao fracasso psicológico, expresso na perda da competência percebida e na diminuição da eficácia profissional. Gil-Monte e Peiró (1999) destacam que as condições objetivas de trabalho, quando excessivamente exigentes e desprovidas de suporte, comprometem a percepção de eficácia e transformam o estresse em exaustão. Pines e Aronson (1988) acrescentam que o burnout emerge do colapso do significado existencial que o trabalho representa para o indivíduo, ou seja, da quebra do elo simbólico entre a atividade profissional e o sentido da própria existência.

É a partir dessa compreensão que Castro e Zanelli (2007) introduzem a noção existencial de “projeto de ser”, baseada na filosofia de Jean-Paul Sartre (1979, 1986). Para Sartre, o ser humano não é algo fixo, mas um projeto em constante construção, movido pela transcendência em direção ao futuro. O “projeto de ser” é, portanto, a expressão da liberdade humana e da busca por sentido através da ação. Quando o trabalhador se vê impossibilitado de realizar esse projeto, devido a condições adversas, falta de reconhecimento, excesso de demandas ou ausência de autonomia, ocorre uma ruptura existencial. O burnout, nesse contexto, manifesta-se como o colapso do projeto de ser,

representando não apenas uma falência profissional, mas uma falência ontológica, isto é, da própria estrutura do ser que se realiza pelo trabalho.

Desse modo, o desenvolvimento da síndrome de burnout, conforme interpretado por Castro e Zanelli (2007), envolve profissionais motivados e comprometidos que, progressivamente, perdem o entusiasmo e a capacidade de encontrar sentido em sua atuação. Esse processo de deterioração psicológica resulta da impossibilidade de concretizar o projeto de ser por meio do trabalho, levando à perda do sentido existencial e ao enfraquecimento do desejo de fazer e de ser. O burnout, então, configura-se como uma experiência de fracasso humano diante das condições objetivas e subjetivas impostas pelo mundo do trabalho contemporâneo.

A contribuição de Castro e Zanelli (2007) é notável ao integrar dimensões psicológicas, organizacionais e existenciais na compreensão do burnout. No entanto, embora sua análise aborde de forma profunda as condições do trabalho e os aspectos ontológicos do sujeito, o estudo não contempla as transformações tecnológicas e suas implicações sobre a saúde mental. Em uma era marcada pela hiperconectividade, pelo uso intensivo de tecnologias digitais e pela dissolução das fronteiras entre vida pessoal e profissional, o burnout adquire novas expressões, relacionadas à sobrecarga informacional e ao trabalho imaterial.

Em suma, o estudo de Castro e Zanelli (2007) oferece uma contribuição teórica relevante ao compreender a Síndrome de Burnout como um fenômeno que transcende as dimensões organizacionais e psicológicas, alcançando a esfera existencial do ser humano. Ao relacionar o burnout à frustração do “projeto de ser”, os autores revelam como o esgotamento profissional pode se configurar como uma crise de sentido e de identidade, na qual o indivíduo vê ruir o elo entre seu fazer e seu existir. Essa leitura, fundamentada na fenomenologia existencial de Sartre, amplia o debate sobre a saúde mental no trabalho ao evidenciar que o burnout não se resume ao excesso de demandas, mas reflete uma ruptura mais profunda entre o sujeito e seu projeto de realização no mundo. Contudo, frente às novas condições laborais impostas pela era digital, marcadas pela intensificação tecnológica e pela conectividade permanente, torna-se necessário atualizar essa discussão, integrando as dimensões contemporâneas do trabalho e seus efeitos sobre a experiência subjetiva e existencial do trabalhador.

Capítulo 3

Uso da tecnologia e seus efeitos na Síndrome de Burnout

3.1 Reflexo das inovações tecnológicas na Síndrome de Burnout

O estudo de Santos, Cassiano e Santos (2020), intitulado Inovações tecnológicas e o desenvolvimento da síndrome de burnout: estudo realizado com professores de uma unidade acadêmica, tem como objetivo analisar de que forma as inovações tecnológicas no ambiente de trabalho, especialmente no contexto educacional, podem atuar como fatores desencadeadores ou agravantes da síndrome de burnout, considerando suas dimensões psicossociais, emocionais e organizacionais. Tal discussão se insere em um cenário de transformações tecnológicas aceleradas, que têm modificado profundamente as dinâmicas laborais e impactado de forma significativa a saúde mental dos trabalhadores. Para esta monografia, que busca compreender a influência e os impactos das tecnologias no desenvolvimento da síndrome de burnout, a análise crítica do texto desses autores é de grande relevância.

Os autores estruturam seu estudo em uma introdução, um referencial teórico que abrange a inovação tecnológica e seus impactos no ambiente de trabalho e a síndrome de burnout, além de um método de pesquisa, resultados e considerações finais. No referencial teórico, são abordados autores como Pacheco, Lipp, Bridi, Rifkin, Ferreira, Reis, Pereira, Lino, Dias, Reinhold, Garcia, Benevides-Pereira, Gil-Monte, Diehl e Carlotto, que contribuem para uma compreensão aprofundada da temática.

Os resultados apresentados por Santos, Cassiano e Santos (2020) indicam correlações entre inovações tecnológicas, síndrome de burnout e gênero. Foi observada uma relação positiva entre a variável “inovações tecnológicas” e a dimensão “desgaste psíquico”. No caso particular dos docentes, os autores destacam que as novas metodologias educacionais decorrentes dos avanços tecnológicos, como o e-learning, a videoconferência e o ensino a distância, quando somadas a rotinas exaustivas e múltiplos papéis assumidos pelos professores, podem contribuir para o surgimento da síndrome. Essa realidade evidencia o uso contínuo das forças psíquicas do trabalhador, que precisam ser constantemente renovadas por meio da aquisição de novos conhecimentos, atitudes e habilidades, demandando uma adaptação permanente ao ritmo das transformações tecnológicas.

Os autores ressaltam que a dependência das tecnologias da informação impõe ao trabalhador contemporâneo a necessidade de constante capacitação e maior agilidade, o que amplia a pressão e o nível de exigência sobre o desempenho profissional (PACHECO et al., 2005). Essa pressão está diretamente relacionada ao estresse ocupacional, definido por Lipp (2009) como uma reação física e mental que ocorre diante da necessidade de grande adaptação a eventos significativos. O uso excessivo de computadores, celulares e outros equipamentos pode gerar sintomas de fadiga, falta de concentração e até manifestações físicas, o que intensifica o risco de burnout.

Nesse contexto, Santos, Cassiano e Santos (2020) observam que as mudanças nos processos produtivos, decorrentes da Terceira Revolução Industrial, proporcionaram ganhos em automação e produtividade, mas também ampliaram os riscos psicossociais do trabalho (BRIDI, 1997; RIFKIN, 2004). A substituição de tarefas humanas por máquinas e sistemas automatizados reduziu o esforço físico, porém aumentou o desgaste mental, levando a um cenário de insegurança e alienação. Assim, o trabalhador da era digital é constantemente desafiado a manter o equilíbrio entre o ritmo acelerado da inovação e sua própria saúde emocional.

Além disso, o estudo destaca que a era da informação e da comunicação exige do trabalhador maior capacidade cognitiva e intelectual (PACHECO et al., 2005), resultando em sobrecargas mentais. Como observa Frizon (2015), as antigas formas de trabalho apresentavam estresse relacionado à monotonia das tarefas repetitivas; entretanto, nas organizações modernas, a pressão surge da necessidade constante de atualização, da alta competitividade e do medo do desemprego (FERREIRA; REIS; PEREIRA, 2002; LINO; DIAS, 2018).

Os autores também discutem o conceito de estresse ocupacional, conforme Reinhold (2004), descrevendo-o como uma resposta do indivíduo às pressões profissionais. Quando esse estresse se torna crônico e desproporcional, pode evoluir para a síndrome de burnout, um estado de exaustão emocional e física que decorre de uma lacuna entre o esforço e as recompensas obtidas. De acordo com Garcia e Benevides-Pereira (2003), os sintomas da síndrome incluem manifestações psicossomáticas (como insônia e hipertensão), comportamentais (isolamento, absenteísmo), emocionais (irritabilidade, ansiedade) e defensivas (apatia e desconfiança).

Santos, Cassiano e Santos (2020) destacam ainda as quatro dimensões da síndrome de burnout propostas por Gil-Monte (2005): a ilusão pelo trabalho, o desgaste psíquico, a indolência e a culpa. Essas dimensões refletem tanto o envolvimento

emocional do trabalhador quanto as consequências negativas decorrentes da sobrecarga mental. Diehl e Carlotto (2015) acrescentam que há dois perfis distintos da síndrome, um de intensidade moderada e outro mais grave, associado à culpa e à dificuldade de desempenho laboral.

A pesquisa empírica apresentada pelos autores revelou que problemas como falhas de conexão e dificuldades tecnológicas estão associados a sentimentos de frustração e estresse entre docentes, podendo desencadear ou intensificar sintomas de burnout. Tais achados confirmam a teoria de Pacheco et al. (2005) sobre a exposição dos trabalhadores a atividades cada vez mais exaustivas e a necessidade de adaptação constante ao ambiente digital.

Em conclusão, o estudo de Santos, Cassiano e Santos (2020) evidencia que as inovações tecnológicas, embora essenciais para o avanço das práticas pedagógicas e a modernização do ensino, têm contribuído para a intensificação de processos de adoecimento psíquico entre professores. O desequilíbrio entre as demandas tecnológicas e as condições de trabalho adequadas, somado à pressão por resultados e à falta de suporte institucional, tem favorecido o surgimento de sintomas de burnout. Dessa forma, a pesquisa contribui para a compreensão crítica de como a incorporação tecnológica, quando não acompanhada de políticas de gestão humana e de saúde ocupacional, pode representar um fator de risco à saúde mental dos trabalhadores da educação. Assim, repensar o uso das tecnologias no ambiente acadêmico é essencial para promover práticas laborais mais saudáveis e sustentáveis.

3.2 Síndrome de burnout no ensino remoto

O estudo de Toledo e Campos (2022), intitulado Síndrome de Burnout, satisfação de vida, autoestima e otimismo em docentes universitários durante o ensino remoto, tem como objetivo analisar a relação entre fatores psicossociais, satisfação com a vida, autoestima, otimismo e a síndrome de burnout no contexto da docência universitária, especialmente diante das transformações ocorridas no período da pandemia de COVID-19. A pesquisa busca compreender de que maneira as mudanças impostas pelo ensino remoto e pela utilização intensiva das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) influenciaram a saúde mental dos docentes, ampliando ou mitigando a sobrecarga de trabalho, além de identificar fatores de proteção que contribuíram para o enfrentamento

das adversidades desse período. Para a presente monografia, cujo objetivo é compreender a influência das tecnologias sobre a síndrome de burnout, o estudo de Toledo e Campos (2022) oferece uma análise significativa sobre os impactos da transformação digital nas relações de trabalho docente.

As autoras estruturam o trabalho em seções que abrangem introdução, método, participantes, instrumentos, procedimento de coleta e análise de dados, resultados e discussão. No referencial teórico, apresentam contribuições de diversos pesquisadores, como Tostes, Diehl, Marin, Oliveira, Moreno-Jimenez, Gomes, Quintão, Garcia, Benevides-Pereira, Montalvão, David, Moreira, Hutz, Zanon, Vazquez, Terra, Baptista, Gusso, Silva, Araujo, Bittencourt, Morosini, Pereira, Santos, Diener, Tamayo, Tróccoli, Dallacosta, Castro, Manica e Massa, construindo um panorama abrangente sobre as variáveis psicológicas que interagem com o trabalho docente e o bem-estar subjetivo. Toledo e Campos (2022) destacam que o papel do educador vem se transformando continuamente, acompanhando as mudanças econômicas, sociais e políticas. O trabalho docente passou a englobar funções administrativas, afetivas e tecnológicas que extrapolam a mera transmissão do conhecimento. Nesse contexto, os professores enfrentam longas jornadas de trabalho, sobrecarga de tarefas, desvalorização profissional e pressão por produtividade (Tostes et al., 2018; Diehl; Marin, 2016). Essas condições tornam a docência uma das profissões mais vulneráveis ao estresse ocupacional e ao desenvolvimento da síndrome de burnout, conforme apontado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT, 1984; Oliveira et al., 2017).

A síndrome de burnout é apresentada por Toledo e Campos (2022) como uma resposta psicofisiológica crônica ao estresse laboral, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal (Diehl; Marin, 2016; Moreno-Jimenez et al., 2002). Essa condição compromete a satisfação com a vida e a autoestima, influenciando o bem-estar subjetivo e a motivação profissional dos docentes (Gomes; Quintão, 2011). Quando o professor se vê sobrecarregado, sem reconhecimento institucional e sem equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, surgem sentimentos de pessimismo, impotência e desvalorização (Garcia; Benevides-Pereira, 2003; Montalvão et al., 2018).

De acordo com as autoras, docentes com maior satisfação com a vida tendem a apresentar índices mais baixos de burnout, bem como maior realização pessoal e otimismo (David, 2011; Moreira et al., 2009). A autoestima, compreendida como a avaliação positiva ou negativa que o indivíduo faz de si mesmo, constitui fator de proteção

essencial contra o adoecimento psíquico (Hutz; Zanon; Vazquez, 2014). Pesquisas indicam que professores de universidades públicas demonstram níveis mais elevados de autoestima (Terra et al., 2013), embora estudos recentes revelem o oposto, mostrando que o desgaste emocional e o burnout são mais frequentes nesse grupo (Baptista et al., 2019).

Com a pandemia da COVID-19 e a adoção emergencial do ensino remoto, os desafios se intensificaram. Toledo e Campos (2022) relatam que os professores precisaram adaptar-se rapidamente às novas tecnologias, transformar práticas pedagógicas presenciais em aulas virtuais, lidar com falhas de conexão e administrar, simultaneamente, as demandas familiares e profissionais. Essa realidade trouxe à tona a insuficiência de políticas institucionais de apoio, bem como a falta de preparo técnico e emocional para o uso intensivo das TICs (Gusso et al., 2020; Silva et al., 2020). O aumento das horas de trabalho, a falta de fronteiras entre o tempo profissional e pessoal e o isolamento social agravaram os níveis de estresse e a sensação de esgotamento (Oliveira et al., 2020; Araujo et al., 2020; Bittencourt, 2021; Morosini, 2020; Pereira et al., 2020; Santos et al., 2021).

Na pesquisa empírica, as autoras aplicaram instrumentos validados, como a Escala de Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985; Hutz et al., 2014), a Escala de Autoestima de Rosenberg, o Revised Life Orientation Test (LOT-R), para medir otimismo e pessimismo, e a Escala de Caracterização de Burnout (Tamayo; Tróccoli, 2009). Os resultados revelaram que a maioria dos docentes trabalhava além das 40 horas semanais e que uma parcela significativa não havia participado dos cursos de capacitação tecnológica promovidos pela universidade. Esses fatores contribuíram para o aumento da exaustão emocional e do sentimento de ineficácia profissional.

Toledo e Campos (2022) também observaram que os estudantes universitários enfrentaram sobrecarga similar, com acúmulo de responsabilidades, dificuldades econômicas e falta de socialização, o que repercutiu negativamente na saúde mental (Dallacosta; Castro, 2021; Manica, 2022). A interação entre as dificuldades de docentes e discentes contribuiu para um clima educacional de tensão e desgaste psicológico generalizado.

Apesar das adversidades, o estudo revelou a importância de fatores protetivos, como autoestima, otimismo e satisfação com a vida, que atuaram na manutenção do bem-estar psicológico. Esses elementos estão associados a estratégias de enfrentamento mais eficazes e a uma maior resiliência diante das transformações do ensino remoto. Contudo, a percepção de desvalorização por parte das instituições e da sociedade continuou sendo

um dos principais desencadeadores de sofrimento entre professores, especialmente nas universidades públicas (Baptista et al., 2019).

Um dado relevante do estudo foi a constatação de que os professores do sexo masculino apresentaram níveis mais elevados de burnout do que as professoras, resultado que contrasta com parte da literatura que tradicionalmente aponta as mulheres como mais vulneráveis devido a fatores sociais e culturais (Tostes et al., 2018). Além disso, não foi verificado um aumento progressivo dos impactos sobre a saúde mental ao longo dos semestres analisados, o que sugere que os docentes desenvolveram mecanismos adaptativos e de resiliência, amparados em recursos pessoais e redes de apoio (Araujo et al., 2020; Bittencourt, 2021; Morosini, 2020; Pereira et al., 2020; Santos et al., 2021).

Em conclusão, o estudo de Toledo e Campos (2022) evidencia que o ensino remoto, embora tenha possibilitado a continuidade das atividades acadêmicas durante a pandemia, impôs grandes desafios emocionais e cognitivos aos professores universitários. A intensificação do uso das TICs ampliou as exigências laborais e contribuiu para o surgimento de sintomas de burnout, sobretudo quando associada à ausência de suporte institucional. Por outro lado, fatores como autoestima, satisfação com a vida e otimismo mostraram-se fundamentais na redução do impacto negativo das novas condições de trabalho. Assim, o fortalecimento de políticas de promoção de saúde mental, a valorização docente e o investimento em formação tecnológica contínua são medidas essenciais para garantir a sustentabilidade emocional dos profissionais da educação em tempos de transformação digital.

3.3 Causas do burnout digital

O estudo de Dias (2022), intitulado Antecedentes do Burnout digital: um estudo em estudantes do ensino superior, tem como objetivo investigar os efeitos do ensino à distância e do uso intensivo de tecnologias digitais durante a pandemia de Covid-19 sobre a saúde mental dos estudantes universitários, com ênfase no surgimento do burnout digital. O trabalho analisa variáveis como dependência da internet, resiliência digital, literacia digital e satisfação das necessidades psicológicas e sociais, propondo uma reflexão sobre o impacto das tecnologias no bem-estar emocional e cognitivo dos discentes. Tal investigação é particularmente relevante em uma era em que o ensino remoto e a conectividade constante redefiniram as fronteiras entre tempo de estudo, lazer

e descanso, afetando diretamente a qualidade de vida e o equilíbrio psicológico dos alunos.

Na introdução, Dias (2022) contextualiza o fenômeno do ensino à distância (EAD) e sua intensificação durante o período pandêmico, quando as tecnologias da informação e comunicação (TIC) tornaram-se a única alternativa viável para a continuidade do ensino. A autora recorda que, embora o EAD já existisse desde a década de 1990 (Chandra, 2020; Mheidly et al., 2020), a pandemia impôs uma adaptação abrupta e sem precedentes, tanto a professores quanto a estudantes, que precisaram aprender rapidamente o uso de ferramentas digitais com pouca formação prévia (Gonçalves et al., 2021; Krishnamurthy, 2020). Essa transição acelerada, aliada ao isolamento social e à pressão por produtividade, intensificou sintomas de ansiedade, fadiga mental, alterações de humor e problemas psicossomáticos entre os alunos (Fernández-Castillo, 2021; Sundarassen et al., 2020; Arora et al., 2020).

Os resultados apresentados por Dias (2022) confirmam as observações de Becker et al. (2021), segundo as quais as mudanças impostas pela pandemia tiveram impacto expressivo na saúde mental dos universitários, aumentando os índices de estresse, depressão e burnout. Além da sobrecarga cognitiva, a autora destaca que o tempo excessivo de exposição às telas, tanto para fins acadêmicos quanto de lazer, acentuou a pressão por respostas rápidas e a sensação de vigilância constante, o que contribuiu para o surgimento do digital burnout (Sharma et al., 2020; Erten & Özdemir, 2020). Este conceito, ainda recente, refere-se à exaustão física e emocional decorrente do uso contínuo de dispositivos digitais, que ultrapassa o ambiente de trabalho e invade o cotidiano, dificultando a desconexão e o repouso mental.

De acordo com Erten e Özdemir (2020), citados por Dias (2022), o burnout digital está diretamente relacionado ao uso intensivo e prolongado de tecnologias, que podem gerar cansaço, dessensibilização e perda de interesse nas atividades. A síndrome, inicialmente descrita por Freudenberger (1974) e posteriormente ampliada por Maslach e Jackson (1981), é caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. No contexto digital, tais dimensões se manifestam por sintomas de ansiedade, irritabilidade, sensação de improdutividade e dependência tecnológica. A constante necessidade de estar disponível e responder rapidamente a estímulos digitais cria um ciclo de fadiga psicológica e perda de controle sobre o próprio tempo, levando à deterioração da saúde mental.

Dias (2022) também relaciona o burnout digital à dependência de internet, definida por Young (1998) e Samaha et al. (2018) como o uso compulsivo e descontrolado dos meios digitais. Essa dependência, segundo a autora, tem natureza semelhante a outros comportamentos aditivos e pode ser potencializada pela falta de limites e pela integração das tecnologias em todos os aspectos da vida cotidiana. O fenômeno da “conectividade permanente” (Erten & Özdemir, 2020) leva à sobrecarga cognitiva e emocional, além de contribuir para o chamado stress digital, estado de tensão e exaustão causado pelo excesso de informações, comunicações e estímulos eletrônicos (Sharma et al., 2020).

Os resultados empíricos do estudo revelam correlações significativas entre o burnout digital e variáveis psicológicas e comportamentais. A “Vida Social no Campus”, por exemplo, apresenta correlação negativa com o burnout digital (-0,370), indicando que níveis mais elevados de interação e satisfação social reduzem a probabilidade de desenvolvimento da síndrome. Por outro lado, a “Dependência de Internet” mostra correlação positiva (0,784), sugerindo que quanto maior o tempo de conexão e o envolvimento com dispositivos eletrônicos, maior o risco de burnout digital. Curiosamente, a variável “Resiliência Digital” também apresenta correlação positiva com o burnout (0,261), o que pode indicar que indivíduos mais adaptáveis ao ambiente digital tendem a passar mais tempo conectados, aumentando assim a exposição ao cansaço e à sobrecarga informacional (Eri et al., 2021).

No que tange à satisfação e frustração das necessidades psicológicas básicas, autonomia, relacionamento e competência, Dias (2022) demonstra que maiores índices de satisfação estão associados à redução dos sintomas de burnout digital, enquanto a frustração dessas necessidades atua como fator de risco. Tais achados reforçam a relevância do apoio social, da valorização pessoal e da autonomia acadêmica como mecanismos protetivos diante das exigências tecnológicas e cognitivas do ensino remoto (Prins et al., 2007).

Nas conclusões, a autora ressalta que o conhecimento dos antecedentes do burnout digital é essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas nas instituições de ensino superior. Entre os principais contributos do estudo, destacam-se a identificação da influência da dependência da internet, da literacia digital e da frustração nas relações interpessoais sobre o burnout digital. Dias (2022) recomenda que as universidades invistam em programas de educação digital que promovam o equilíbrio entre o uso das tecnologias e o bem-estar mental dos alunos, além de estimular espaços de socialização presencial e práticas de autocuidado digital.

De forma mais ampla, o estudo contribui para o entendimento de como o avanço tecnológico, embora proporcione novas oportunidades de aprendizagem, pode também criar condições propícias para o adoecimento psíquico, quando não acompanhado de suporte institucional e psicológico adequado. Assim, o burnout digital emerge como um fenômeno contemporâneo que reflete os paradoxos da era da conectividade: quanto maior a facilidade de acesso à informação, maior o risco de esgotamento e alienação emocional.

Capítulo 4

Perspectivas Neurocientíficas Sobre a Síndrome de Burnout

4.1 Relações Entre a Neurociência e a Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout tem sido amplamente estudada nas últimas décadas, sobretudo a partir da interseção entre os campos da psicologia, da neurociência e das ciências do trabalho. O estudo desenvolvido por Maia, Damasceno e Maia (2022), intitulado “Neurociência e a Síndrome de Burnout”, tem como objetivo analisar o Burnout enquanto fenômeno ocupacional em expansão, buscando compreender suas causas, fases evolutivas e implicações para a qualidade de vida no trabalho (QVT). Os autores também discutem de que maneira as condições laborais, as exigências produtivas e a precarização das relações de trabalho contribuem para o esgotamento físico e emocional dos trabalhadores. Este capítulo tem por finalidade examinar criticamente as contribuições dos autores, inserindo-as no contexto mais amplo dos estudos sobre neurociência e comportamento ocupacional, com foco na compreensão dos mecanismos psicofisiológicos e sociais que sustentam o desenvolvimento da síndrome.

De acordo com Maia, Damasceno e Maia (2022), a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu oficialmente a Síndrome de Burnout como um fenômeno ocupacional em janeiro de 2022, o que representa um marco importante para a compreensão do problema não apenas como uma questão individual, mas também como reflexo de fatores estruturais do mundo do trabalho contemporâneo. O contexto laboral atual, conforme observam os autores, é marcado pelo aumento da carga horária, pela redução das pausas e períodos de descanso, pela postergação da aposentadoria e pela diminuição de mecanismos coletivos de reivindicação de direitos. Essas transformações impactam diretamente a saúde mental dos trabalhadores, gerando fadiga crônica, desânimo e um sentimento de perda de sentido em relação ao próprio trabalho.

Os autores destacam que a Síndrome de Burnout ultrapassa o simples estado de cansaço, configurando-se como um fenômeno multifatorial, de caráter cumulativo e progressivo, que envolve dimensões emocionais, cognitivas e físicas. Em um cenário de crescente precarização das relações laborais, observa-se o aumento dos contratos intermitentes, a intensificação das exigências de produtividade e a invasão do espaço pessoal pelo trabalho, em especial por meio das tecnologias digitais e da cultura da

disponibilidade constante. Essa lógica de hiperconectividade e desempenho contínuo, segundo os autores, cria um ambiente propício ao surgimento do estresse crônico e, conseqüentemente, ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Com base em Maslach et al. (2001), Maia, Damasceno e Maia (2022) descrevem que o Burnout se desenvolve em quatro etapas: idealismo, realismo, estagnação e apatia. Na primeira fase, o indivíduo sente entusiasmo e vê o trabalho como fonte de realização pessoal. Na segunda, começa a perceber a distância entre as expectativas e a realidade. Na terceira, surgem o cansaço e a frustração diante da falta de reconhecimento e das condições adversas. Por fim, na fase da apatia, o trabalhador manifesta sentimentos de desespero, fracasso e perda de autoestima. Essa evolução demonstra que o Burnout não ocorre de forma repentina, mas é o resultado de um processo contínuo de desgaste emocional e psicológico.

Os autores ressaltam que, embora compartilhe semelhanças com o estresse ocupacional, o Burnout possui características próprias. A principal diferença está na presença da despersonalização — uma resposta emocional que se manifesta por atitudes cínicas, distanciamento afetivo e indiferença em relação às pessoas e às tarefas (Cherniss, citado em Roazzi, Carvalho & Guimarães, 2000). León e Iguti (1999) também consideram o Burnout como um quadro clínico extremo do estresse, representando uma falência dos mecanismos adaptativos do indivíduo diante de pressões prolongadas. Essa perspectiva reforça o entendimento da síndrome como um processo que envolve tanto fatores individuais quanto organizacionais.

Outro ponto fundamental abordado pelos autores é a relação entre a Síndrome de Burnout e a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Segundo Maia, Damasceno e Maia (2022), uma boa QVT depende da humanização das relações laborais, da valorização da saúde mental e física, e da participação efetiva dos trabalhadores nas decisões que afetam seu cotidiano profissional. Em contrapartida, a ausência de estímulos, o excesso de tarefas, as jornadas prolongadas e as falhas ergonômicas são elementos que reduzem a qualidade de vida e ampliam o risco de esgotamento. Assim, o Burnout é compreendido não como uma falha individual, mas como um reflexo das condições e da cultura organizacional vigente.

A partir da perspectiva da neurociência, é possível compreender que o Burnout está associado à sobrecarga dos sistemas neuroendócrinos responsáveis pela regulação do estresse, especialmente o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA). A exposição prolongada ao estresse ocupacional leva a um desequilíbrio hormonal, com aumento dos

níveis de cortisol e consequente impacto em áreas cerebrais relacionadas à emoção e à motivação, como o hipocampo e a amígdala. Essa disfunção fisiológica pode explicar a fadiga crônica, os déficits de atenção e memória e os sintomas depressivos frequentemente observados nos indivíduos acometidos.

Desse modo, a abordagem neurocientífica proposta por Maia, Damasceno e Maia (2022) contribui para uma compreensão mais abrangente da Síndrome de Burnout, integrando fatores psicológicos, sociais e biológicos. Essa visão multidimensional permite não apenas aprimorar o diagnóstico e o tratamento, mas também formular políticas de prevenção voltadas à promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis, baseados em práticas de gestão humanizadas e na valorização da saúde mental.

Em síntese, o estudo de Maia, Damasceno e Maia (2022) reforça a necessidade de repensar o papel do trabalho na sociedade contemporânea, especialmente em contextos marcados pela intensificação da competitividade e pela dissolução das fronteiras entre vida pessoal e profissional. Compreender o Burnout sob a ótica da neurociência e da QVT permite reconhecer que a síndrome não é resultado de fraqueza individual, mas sim um sintoma de estruturas laborais desumanizantes. Conclui-se, portanto, que o enfrentamento do Burnout exige intervenções integradas, capazes de conciliar produtividade e bem-estar, e de restabelecer o equilíbrio entre as demandas externas e os recursos internos dos trabalhadores.

4.2 Contribuições Neurofisiológicas, Clínicas e de Gestão para o Entendimento da Síndrome de Burnout

O estudo realizado por Khammissa, Nemutandani, Feller, Lemmer e Feller (2022) oferece uma análise abrangente da Síndrome de Burnout, articulando evidências neurobiológicas, psicológicas e comportamentais que explicam seu desenvolvimento e suas implicações para a saúde mental e organizacional. Para esta monografia, que tem como objetivo compreender a influência das tecnologias no agravamento ou mitigação do burnout, a leitura crítica desses autores é fundamental, pois fornece uma base teórica sólida para compreender a complexidade do fenômeno e suas múltiplas determinações. O capítulo apresenta uma exposição contínua, fundamentada nas normas da ABNT, iniciando-se pela contextualização da síndrome e pelos mecanismos fisiológicos envolvidos, avançando para seus desdobramentos comportamentais e, ao final, discutindo

estratégias de enfrentamento e manejo que podem ser relacionadas às pressões tecnológicas contemporâneas.

Segundo Khammissa, Nemutandani, Feller, Lemmer e Feller (2022), o burnout é caracterizado como um estado de exaustão emocional, desgaste cognitivo e fadiga física decorrente da exposição prolongada a estressores ocupacionais intensos, contínuos e não resolvidos. Embora seja reconhecido como um fenômeno distinto, os autores ressaltam que há importante sobreposição entre burnout e sintomas depressivos, de modo que indivíduos com burnout grave podem manifestar quadros depressivos transitórios ou subclínicos, sendo fundamental distinguir clinicamente tais condições. Para eles, ainda que o burnout não seja definido pela Organização Mundial da Saúde como uma condição médica, a avaliação clínica deve descartar transtornos psiquiátricos, transtornos de adaptação e ansiedade generalizada, especialmente quando há persistência de sintomas fisiológicos como insônia, alterações cardiovasculares e distúrbios metabólicos.

A compreensão dos aspectos neurofisiológicos do burnout é um ponto central da análise dos autores. Eles afirmam que o burnout persistente está associado à ativação somática exacerbada, marcada por irritabilidade, prejuízo do sono, aumento dos níveis de cortisol e comprometimento das funções executivas. A síndrome, conforme argumentam, constitui uma resposta psicológica e neurobiológica disfuncional a demandas contínuas, podendo ocorrer em qualquer ocupação e sendo caracterizada por exaustão mental profunda, perda de energia e dificuldades cognitivas generalizadas. Os sintomas, portanto, são respostas desadaptativas a estressores crônicos, tendo como fundamento alterações no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), responsável pela regulação da resposta ao estresse.

Os autores enfatizam o papel fundamental da amígdala, estrutura cerebral que controla o eixo HPA e que, sob estresse prolongado, apresenta hiperativação e aumento de sinalização glutaminérgica. Essa alteração leva a respostas emocionais desreguladas e maior sensibilidade aos estressores ambientais. O burnout clínico, segundo os autores, também pode envolver desregulação inflamatória, aumento de citocinas pró-inflamatórias e alterações nos circuitos neuroendócrinos responsáveis pelo humor, energia mental, sono e cognição. Já o córtex pré-frontal, região responsável pela regulação emocional, tomada de decisão e autocontrole, é fortemente comprometido em contextos de estresse intenso, podendo apresentar alterações estruturais e funcionais que reduzem sua capacidade de modular a atividade da amígdala.

Entre os achados mais relevantes, os autores ressaltam que o burnout persistente está associado à redução do volume de substância cinzenta em diversas regiões cerebrais, aumento do volume da amígdala e alterações em receptores serotoninérgicos. Essas mudanças estruturais explicam a presença de sintomas como prejuízo executivo, irritabilidade, exaustão emocional, ansiedade crônica e fadiga física. A neurotoxicidade induzida pelo excesso de glutamato e glicocorticóides no córtex pré-frontal reduz sua capacidade de inibir respostas impulsivas ou desadaptativas, tornando o indivíduo mais vulnerável a episódios de colapso mental em contextos de alta demanda ocupacional.

No que diz respeito às estratégias de manejo, Khammissa, Nemutandani, Feller, Lemmer e Feller (2022) indicam que a terapia cognitivo-comportamental apresenta benefícios comprovados, ajudando a reduzir tensões, reestruturar padrões de pensamento e facilitar a retomada do equilíbrio emocional e funcional no ambiente de trabalho. Além disso, práticas de mindfulness têm se mostrado eficazes na reavaliação positiva dos estressores, na restauração do senso de significado e na promoção da resiliência. Os autores defendem que o controle do burnout depende de intervenções tanto individuais quanto organizacionais, envolvendo desde o fortalecimento das habilidades psicológicas até mudanças estruturais no ambiente laboral. Eles observam também que indivíduos idealistas são mais vulneráveis ao burnout e que a busca por significado em atividades externas ao trabalho pode reduzir significativamente os sintomas.

Outro aspecto relevante apontado pelos autores diz respeito às estratégias adaptativas perante o estresse ocupacional. Elas incluem pausas regulares, fortalecimento da rede de apoio social e ativação saudável do sistema nervoso simpático. Os autores observam que férias tendem a reduzir temporariamente os sintomas, mas estes retornam se o estressor persistir, indicando que mudanças superficiais não são suficientes. Por fim, afirmam que burnout severo pode estar ligado a disfunções estruturais e funcionais em vias neurais centrais, exigindo intervenções mais amplas.

Como conclusão, sintetiza-se que o estudo de Khammissa, Nemutandani, Feller, Lemmer e Feller (2022) apresenta contribuições essenciais para a compreensão do burnout como um fenômeno neurofisiológico, psicológico e organizacional. A análise confirma que o burnout não é resultado apenas de fragilidade individual, mas de processos complexos que envolvem disfunções neuroendócrinas e pressões sistêmicas intensas e contínuas. A partir da perspectiva desta monografia, observa-se que as tecnologias potencializam muitos dos mecanismos descritos pelos autores, intensificando a hiperconectividade, ampliando as demandas cognitivas e prolongando artificialmente a

exposição aos estressores ocupacionais. Ao mesmo tempo, tecnologias também podem oferecer recursos para o monitoramento do estresse, para a construção de ambientes organizacionais mais saudáveis e para o acesso a estratégias terapêuticas baseadas em evidências. Conclui-se, portanto, que a relação entre burnout e tecnologia é ambígua: embora certas práticas tecnológicas agravem os mecanismos neurofisiológicos descritos pelos autores, outras podem constituir ferramentas valiosas para mitigação e prevenção do adoecimento. Assim, torna-se imprescindível desenvolver políticas laborais que considerem a saúde mental como elemento central, regulando o uso de tecnologias e promovendo ambientes de trabalho que estimulem resiliência, autonomia e equilíbrio psicológico.

Capítulo 5

Conclusão

A presente monografia investigou a Síndrome de Burnout e a influência tecnológica, com o objetivo de compreender como as transformações digitais, a hiperconectividade e as novas formas de organização do trabalho têm contribuído para o surgimento, intensificação ou manutenção dos sintomas associados ao Burnout. Partindo de uma perspectiva multidisciplinar, que envolve a área psicológica, organizacional e neurocientífica, buscou-se analisar como tais fenômenos impactam especialmente estudantes de psicologia, profissionais da saúde e gestores de empresas, oferecendo subsídios teóricos e reflexivos para compreensão, prevenção e enfrentamento do esgotamento ocupacional. Por meio de uma metodologia fundamentada em análise crítica de bibliografia especializada, o estudo integrou diferentes contribuições científicas, com o intuito de oferecer um panorama amplo e atualizado do tema.

Sobre esse tema foi trabalhado, no primeiro capítulo, o percurso introdutório e conceitual acerca da Síndrome de Burnout, retomando sua origem histórica, seus fundamentos psicossociais e os processos estruturais que acompanham a evolução da síndrome. Neste capítulo, textos como o de Fontes (2020) foram essenciais para compreender a constituição do conceito de Burnout, sua relação com metáforas energéticas e a forte influência dos estudos pioneiros de Freudenberg, que descreveu a síndrome a partir de sinais de exaustão emocional, fadiga e despersonalização, bem como os mecanismos de defesa associados ao adoecimento.

No segundo capítulo a temática foi abordada por meio da discussão sobre diagnóstico, prevenção e evolução clínica da Síndrome de Burnout. A partir de diferentes autores, como Maslach, Abreu, Gil-Monte e León & Iguti, o capítulo analisou as principais dimensões do Burnout, seus fatores de risco, sua relação com o estresse ocupacional e a deterioração progressiva da realização pessoal. Também se explorou a importância da Qualidade de Vida no Trabalho, das políticas institucionais de suporte e dos fatores individuais de proteção, como autoestima e bem-estar subjetivo, investigados por autores como David (2011), Terra (2013) e Diener et al. (1985).

No capítulo 3 o tema foi trabalhado por meio da análise da influência das tecnologias sobre a Síndrome de Burnout, destacando estudos que articulam inovações tecnológicas, ensino remoto, hiperconectividade e sobrecarga cognitiva no trabalho. As

pesquisas de Santos, Cassiano e Santos (2020) revelaram que falhas tecnológicas, pressão por adaptação e sobrecarga digital estão associadas ao aumento do desgaste psíquico entre docentes, demonstrando que a intensificação tecnológica pode funcionar como um agente desencadeador de burnout.

Toledo e Campos (2022) aprofundaram essa discussão ao mostrar como o ensino remoto amplificou sintomas de ansiedade, exaustão emocional e sensação de ineficácia entre professores universitários, reforçando as lacunas institucionais de apoio e a pressão por produtividade em ambientes mediados por TICs.

Já Dias (2022) ofereceu contribuições essenciais sobre o burnout digital, demonstrando que fatores como dependência de internet, resiliência digital e frustração das necessidades psicológicas básicas estão diretamente relacionados ao risco de esgotamento em estudantes expostos ao uso intensivo de tecnologias.

Por fim, no quarto capítulo o tema foi explorado através de uma perspectiva neurocientífica da Síndrome de Burnout, com base nos estudos de Maia, Damasceno e Maia (2022) e de Khammissa et al. (2022). Esses autores demonstraram como o estresse crônico interfere no funcionamento neuroendócrino, especialmente no eixo HHA, afetando estruturas como amígdala, hipocampo e córtex pré-frontal, alterações que explicam sintomas como exaustão emocional, prejuízo executivo, irritabilidade e fadiga física. Os textos analisados também destacaram a importância da resiliência, da regulação emocional, da terapia cognitivo-comportamental e do mindfulness como abordagens que contribuem para o manejo e a prevenção do Burnout em contextos de alta demanda laboral e tecnológica.

Em linhas gerais, as análises realizadas nesta monografia permitem compreender que a Síndrome de Burnout é um fenômeno multifatorial, que emerge da interação entre exigências laborais intensificadas, fatores psicossociais, vulnerabilidades individuais e ambientes de trabalho pautados pela performance contínua. No cenário contemporâneo, a presença maciça das tecnologias tem ampliado riscos importantes, como a hiperconectividade, a dissolução de fronteiras entre vida pessoal e profissional, a exigência de disponibilidade permanente e a sobrecarga cognitiva decorrente do fluxo constante de informações. Embora tecnologias possam facilitar processos e aumentar a eficiência, sua má utilização ou sua imposição sem suporte institucional adequado pode desencadear graves formas de exaustão física, emocional e mental.

A partir de todo o percurso teórico e crítico desenvolvido, reafirma-se que compreender a Síndrome de Burnout e a influência tecnológica é fundamental para

promover ambientes de trabalho e estudo mais humanos, equilibrados e saudáveis. A tecnologia, embora essencial ao mundo contemporâneo, não pode ser dissociada do cuidado com a saúde mental. Cabe às instituições, gestores, profissionais da saúde e estudantes reconhecerem tanto os riscos quanto às potencialidades do uso tecnológico, construindo práticas éticas e sustentáveis que preservem o bem-estar emocional e favoreçam a resiliência humana. Que este estudo inspire novas pesquisas, reflexões e políticas que articulem desenvolvimento tecnológico e dignidade humana, sem que um exista à custa do outro.

Referências Bibliográficas (ABNT)

BRITO, L. M. T.; CAMELO, S. H. H. O trabalho e os outros nos profissionais propensos à síndrome de burnout. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 30, n. 2, p. 308–325, 2010.

COSTA, A. B.; SANTOS, N. C.; OLIVEIRA, R. Síndrome de burnout: estudo bibliométrico. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 4, n. 2, p. 132–141, 2015.

DIAS, M. M. R. *Antecedentes do burnout digital: um estudo em estudantes do ensino superior*. 2022. Dissertação (Mestrado em Ciências Empresariais) – Instituto Superior de Economia e Gestão, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2022.

FONTES, F. F. Herbert J. Freudenberg and the making of burnout as a psychopathological syndrome. *Memorandum*, Belo Horizonte: UFMG, n. 37, p. 1–19, 2020.

KHAMMISSA, R. A. G.; NEMUTANDANI, S.; FELLER, G.; LEMMER, J.; FELLER, L. Burnout phenomenon: neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management. *The Journal of International Medical Research*, v. 50, n. 9, p. 3000605221106428, 2022.

MAIA, A. P.; DAMASCENO, M. L. M.; MAIA, R. P. Neurociência e a síndrome de burnout. 2022.

(Observação: faltam dados para referência completa — posso complementar se desejar.)

PEREIRA, H. D. C. Vergonha, humilhação e a clínica psicanalítica. *Revista Subjetividades*, Fortaleza, v. 21, n. 2, p. 1–13, 2021.

VINUEZA-SÁNCHEZ, A. M. et al. Adaptation and validity evidence of the Burnout Assessment Tool (BAT) in the Ecuadorian context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 7121, p. 1–15, 2021.