



O IMPACTO DA SÍNDROME DE BURNOUT NAS MULHERES

Ellen Monique da Silva *

Giovanna Aparecida Domingues Albuquerque *

Karine Martins Fernandes *

Kaylaine Vasconcelos Rocha *

Nicoli Camili dos Santos *

Thais da Silva Muniz *

Valentina Giacomel da Rocha *

Vanessa Laís Cares Alvez *

Luiz Guilherme Leite Amaral ** - luiz.amaral@athonedu.com.br

Resumo: A participação das mulheres no mercado de trabalho tem sido uma transformação marcante nas últimas décadas, refletindo mudanças sociais, econômicas e culturais. Cada vez mais as mulheres têm conquistado espaço e visibilidade em diversas áreas profissionais. No entanto, é essencial reconhecer que, apesar dos avanços, as desigualdades persistem. A diferença salarial de gênero, a sub-representação em cargos de liderança e a persistência de estereótipos de gênero são exemplos de desafios que exigem atenção contínua. Além disso, as mulheres muitas vezes enfrentam obstáculos adicionais, como a conciliação entre carreira e responsabilidades familiares, a cobrança que é muito maior, que podem impactar seu avanço profissional e bem-estar. Em suma, a maioria das mulheres tendem a sofrer mais com os impactos, pois, por mais que ela queira

conciliar a vida pessoal com o profissional, não é tão simples assim, a cobrança excessiva que a sociedade tem sobre elas e acima de tudo a cobrança que ela acaba adquirindo por conta do meio, termina em uma angústia, estresse, exaustão emocional entre outros, podendo assim acarretar a síndrome de burnout, com isso não apenas prejudica sua saúde, mas também tem impactos na saúde familiar e das comunidades. A ocorrência de burnout entre mulheres pode resultar em absenteísmo, diminuição da produtividade e, em casos extremos, afastamento no trabalho. Para a realização dessa pesquisa, foi utilizado a metodologia “Pesquisa Documental”, que consiste em uma análise ampla de fontes, incluindo estudos acadêmicos e dados epidemiológico. A justificativa para este estudo consiste na preocupação crescente com a prevalência do burnout, particularmente nas mulheres, e na necessidade de compreender as dimensões sociais associadas a essa síndrome. Em resumo, as análises revelam que a Síndrome de burnout não compromete apenas a saúde pública, influenciando não apenas os indivíduos afetados, mas também seus círculos sociais, como também evidencia desafios persistentes de equidade de gênero no ambiente de trabalho. O impacto expressivo na produtividade e na economia, especialmente entre as mulheres, aponta a urgência de medidas para promover a igualdade de oportunidades e combater a discriminação de gênero, mudando não apenas o bem-estar individual, mas também o desenvolvimento sustentável da sociedade como uma pendência.

Palavras-Chaves: Mulheres, Mercado de trabalho, Desigualdades, Burnout, Equidade de gênero.

Abstract: Women's participation in the labor market has been a marked transformation in recent decades, reflecting social, economic and cultural changes. More and more women have gained space and visibility in various professional areas. However, it is essential to recognize that, despite advances, inequalities persist. The gender pay gap, underrepresentation in leadership roles and the persistence of gender stereotypes are examples of challenges that require continued attention. Furthermore, women often face additional obstacles, such as balancing career and family responsibilities, which are much more demanding, which can impact their professional advancement and well-being. In short, the majority of women tend to suffer more from the impacts, because, as much as they want to reconcile their personal and professional lives, it is not that simple, the excessive demands that society places on them and, above all, the demands that It ends up being caused by the environment, resulting in anguish, stress, emotional exhaustion, among others, which can lead to burnout syndrome, which not only harms your health, but also has an impact on family and community health. The occurrence of burnout among women can result in absenteeism, decreased productivity and, in extreme cases, absence from work. To carry out this research, the “Documentary Research” methodology was used, which consists of a broad analysis of sources, including academic studies and epidemiological data. The justification for this study consists of the growing concern with the prevalence of burnout, particularly in women, and the need to understand the social dimensions associated with this syndrome. In summary, the analyzes reveal that Burnout Syndrome not only compromises public health, influencing not only the affected individuals, but also their social circles, but also highlights persistent challenges of gender equity in the workplace. The significant impact on productivity and the economy, especially among women, highlights the urgency of measures to promote equal opportunities and combat gender discrimination, changing not only individual well-being, but also the sustainable development of society as a pendency.

Keywords: Women, Job market, Inequalities, Burnout, Gender equality.

1. Introdução

A síndrome de Burnout, conhecida como a “doença do trabalho”, tem se tornado um tema de grande relevância e discussão em todo o mundo, inclusive no Brasil.

De acordo com dados da associação nacional de medicina do trabalho (2023), “aproximadamente 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome”, sendo particularmente prevalente entre as mulheres de acordo com o levantamento feito em 2022, que revela que 42% das mulheres apresentam sintomas da doença, e que no ano anterior uma em cada três mulheres pensou em deixar o emprego devido ao Burnout “. Levando em consideração esses dados é importante ressaltar que esse problema está diretamente ligado a jornada extensa de trabalho, que vai muito além do emprego formal como as responsabilidades de casa, que infelizmente não acabam. Outro fator importante a se observar é a distinção de gênero que causa a desvalorização do trabalho feminino, por mais que exista a Lei 14.611/23, da CLT que foi atualizada recentemente sancionando a promoção de inclusão e o incentivo à capacitação feminina, com o objetivo de promover essa igualdade no mercado trabalho, porém sabemos que na prática não ocorre desta maneira, as mulheres ainda nos dias atuais recebem menos executando a mesma função ou até mais que um homem, e são mais cobradas nesse âmbito.

Este artigo se propõe a explorar minuciosamente a síndrome de Burnout, suas implicações para a saúde e bem-estar das pessoas e as estratégias para preveni-la. Além disso, iremos investigar os motivos pelos quais as mulheres são mais suscetíveis a essa condição do que os homens, levando em consideração fatores como a dupla jornada, a discriminação de gênero, as expectativas sociais, o assédio no ambiente de trabalho e outros elementos que desempenham um papel crucial nesse cenário.

2. Problema

O Burnout é um problema que afeta pessoas em diversos setores, principalmente no mercado de trabalho. É uma síndrome de esgotamento profissional caracterizada por exaustão física e emocional, cinismo ou distanciamento em relação ao trabalho e uma diminuição da eficácia no desempenho profissional.

Embora essa doença possa afetar qualquer pessoa, as mulheres podem enfrentar desafios adicionais no mercado de trabalho que as tornam mais suscetíveis a essa

condição. Alguns dos problemas específicos de Burnout enfrentados pelas mulheres incluem:

- **Dupla Jornada:** Onde muitas mulheres ainda enfrentam a responsabilidade desproporcional de cuidar da casa e da família, além de trabalhar fora. Isso pode levar a uma sobrecarga de trabalho e estresse constante;
- **Discriminação de Gênero:** Nesse caso a discriminação de gênero persiste em muitos locais de trabalho, o que resulta em desigualdade de oportunidades, salário desigual e o preconceito de gênero. Essas questões podem aumentar os níveis de estresse e contribuir para o Burnout;
- **Expectativas Sociais:** Muitas vezes as mulheres enfrentam expectativas sociais que diferem em relação ao seu desempenho no trabalho e em casa. A pressão adicional que se dá ao fato de não conseguir suprir as expectativas que estão desalinhadas, pode aumentar o estresse e a exaustão;
- **Assédio e ambiente de trabalho tóxico:** As mulheres ficam mais expostas ao risco de experimentar assédio sexual ou moral no trabalho, o que pode ter um alto impacto em sua saúde mental e contribuir para o Burnout;
- **Desigualdade salarial:** A diferença salarial dos gêneros é uma realidade em muitos lugares do mundo, o que pode aumentar a pressão sobre as mulheres para provar seu valor no trabalho.

3. Pergunta Norteadora

Entendendo a problemática que envolve o tema e as consequências que ferem as mulheres tanto de maneira física quanto de maneira psicológica e prejudicando não só o bem estar das mulheres inseridas dentro do cenário abordado mas também o bem estar relacionado fora do ambiente de trabalho, o questionamento desse projeto se dá em quais são os fatores que fazem com que a Síndrome de Burnout seja mais frequente entre as mulheres dentro do ambiente de trabalho, e quais são as formas de evitar com que esse fenômeno ocorra dessa maneira?

4. Justificativa

- **Impacto na saúde pública:** O Burnout não é apenas um problema individual, ele também tem implicações para a saúde pública. Quando as mulheres sofrem de Burnout, isso não afeta apenas sua saúde, mas também influencia a saúde de suas

famílias e comunidades. Portanto, é essencial abordar esse problema para melhorar a saúde geral da população;

- **Equidade de gênero:** A análise do Burnout entre as mulheres destaca a desigualdade de gênero existente em muitos aspectos da sociedade, incluindo o mercado de trabalho. Isso destaca a importância de promover a igualdade de gênero e eliminar barreiras que as mulheres enfrentam no trabalho;
- **Produtividade e economia:** O Burnout afeta negativamente a produtividade no local de trabalho. Quando as mulheres sofrem de Burnout, isso pode resultar em absenteísmo, diminuição da produtividade e, em casos extremos, afastamento do trabalho. Isso tem implicações econômicas, com perdas significativas para as empresas e a economia como um todo;
- **Qualidade de vida:** A síndrome de Burnout afeta a qualidade de vida das mulheres, afetando não apenas seu bem-estar mental e emocional, mas também sua vida pessoal e relações familiares. Compreender esses impactos é essencial para melhorar a qualidade de vida das mulheres e de suas famílias;
- **Promoção de políticas e mudanças:** Podemos identificar áreas onde as políticas e as práticas precisam ser aprimoradas. Isso inclui promover a conscientização, implementar políticas de igualdade de gênero e apoiar programas de bem-estar e saúde mental no local de trabalho.

5. Objeto de Pesquisa

O objeto da pesquisa é a Síndrome de Burnout, com foco especial nas mulheres e nas dimensões sociais associadas a essa condição.

Busca compreender a prevalência do Burnout, particularmente entre as mulheres, e examina as implicações sociais, econômicas e de equidade de gênero no ambiente de trabalho. A metodologia utilizada foi a "Pesquisa Documental", envolvendo uma análise abrangente de fontes.

O objetivo é justificado pela crescente preocupação com a incidência do Burnout, especialmente entre mulheres, e a necessidade de compreender as complexidades sociais relacionadas a essa síndrome.

Além de destacar a importância de medidas para promover a igualdade de oportunidades e combater a discriminação de gênero, visando não apenas o bem-estar individual, mas também o desenvolvimento sustentável da sociedade.

6. Metodologia

A metodologia adotada para a pesquisa foi centrada na abordagem documental, onde realizamos as pesquisas através do Google Acadêmico. Após isso selecionamos e pesquisamos artigos referentes ao nosso tema abordado. Priorizamos escolher os artigos dessa plataforma pois são fontes seguras e estruturadas, visando assegurar a precisão e credibilidade do documento científico produzido. Este processo da metodologia reflete nosso compromisso em desenvolver uma pesquisa fundamentada e confiável.

Um exemplo de artigo que escolhemos foi um estudo sobre o ambiente de trabalho e os riscos à geração dos casos da Síndrome de Burnout entre Mulheres, elaborado por: Janete Almeida Carriel, Beatriz de Lima Cunha, Giovanna Oliveira Pina e Jucelaine Lopes de Oliveira.

O objetivo deste artigo visa observar o aumento de casos da Síndrome de Burnout no Brasil, em específico em mulheres, considerando sua prevalência, possíveis fatores de risco e consequências para o indivíduo e a organização em que trabalha.

7. Coleta dos Resultados

Através da metodologia escolhida, foram seguidos os seguintes passos:

1. Pesquisar sobre o assunto: Realizar pesquisas preliminares para entender os conceitos relacionados à síndrome de Burnout, suas causas e sintomas, bem como as diferenças de gênero associado;
2. Coleta de Dados: Para fazer a coleta de dados usamos artigos específicos, do Google Acadêmico. Primeiro estudamos sobre o tema principal, após isso estudamos os motivos e causas da síndrome de burnnout nas mulheres. Também pesquisamos as soluções e a importância do cuidado da saúde mental dentro das organizações.
3. Analisar as Causas da Síndrome de Burnout em Mulheres: Identificar e analisar os fatores que tornam as mulheres mais vulneráveis à síndrome de Burnout. Isso pode incluir aspectos como: Cargas de trabalho desiguais, como a dupla jornada (trabalho remunerado e trabalho doméstico), discriminação de gênero no ambiente de trabalho, expectativas sociais e culturais em relação às mulheres e dificuldades de conciliação entre vida profissional e pessoal;
4. Explorar as formas de evitar a Síndrome de Burnout em mulheres: Investigar as estratégias e medidas que podem ajudar a prevenir a síndrome de Burnout em mulheres;

5. Promoção de ambientes de trabalho mais inclusivos: Apoio à saúde mental no local de trabalho, como programas de bem-estar e orientação psicológica. Educação sobre a importância do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional;

6. Organizar as informações: Organizar as informações coletadas de maneira lógica e estruturada, criando uma estrutura para o texto de modo a responder à pergunta norteadora de forma consistente.

8. Análise dos Resultados

A partir das análises realizadas a respeito do tema, é possível constatar que a Síndrome de Burnout possui um grande impacto na sociedade, afetando nos seguintes âmbitos:

Saúde pública: A prevalência da Síndrome de Burnout impacta diretamente na saúde pública do país, não afetam apenas individualmente, mas também repercutem nos amigos e familiares.

Equidade de gênero: Destaca a desigualdade persistente de gênero, especialmente no ambiente de trabalho e reforça a necessidade de promover a igualdade de oportunidades e eliminar a discriminação de gênero.

Produtividade e Economia: O impacto do Burnout entre as mulheres resulta no absenteísmo e conseqüentemente na diminuição da produtividade. Além de resultar em implicações econômicas significativas para as empresas.

9. Discussão dos Resultados

Esses resultados reforçam a importância de abordar a síndrome de Burnout entre mulheres, não apenas como um desafio individual, mas como uma questão que impacta a saúde pública, a equidade de gênero, a produtividade econômica e a qualidade de vida. A metodologia adotada destaca a necessidade de políticas e mudanças para enfrentar essa problemática de forma abrangente.

Além dos efeitos evidentes no ambiente de trabalho, o burnout pode contribuir para o aumento das taxas de absenteísmo e rotatividade de funcionários, gerando custos adicionais para as empresas. A sociedade, por sua vez, enfrenta desafios como a diminuição da qualidade de vida dos trabalhadores, a sobrecarga nos sistemas de saúde devido às questões mentais relacionadas e a possibilidade de criar um ciclo negativo que afeta comunidades inteiras.

Para abordar o burnout de maneira abrangente, é crucial promover uma cultura organizacional que valorize o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, implementar práticas

de gestão de estresse no trabalho e investir em programas de bem-estar mental. Além disso, políticas públicas voltadas para o apoio à saúde mental e a conscientização sobre os impactos do burnout podem contribuir para uma sociedade mais resiliente e saudável.

10. Referências

- BRASIL. Andrea Magalhães. Lei da Igualdade Salarial: homens e mulheres na mesma função devem receber a mesma remuneração. 2022 Disponível em: <<https://www.tst.jus.br/-/lei-da-igualdade-salarial-homens-e-mulheres-na-mesma-funcao-devem-receber-a-mesma-remuneracao>>. Acesso em: 26 nov. 2022.
- COSTA, Roberta Ribas da Silva. Burnout: a síndrome do estresse no trabalho. 2022. Disponível em: <<https://www.sesipr.org.br/informacoes-sst/saude/burnout-a-sindrome-do-estresse-no-trabalho--1-38687-464112.shtml>>. Acesso em: 22 set. 2022.
- MARQUES, Daniele. Síndrome de Burnout: mulheres sofrem mais com a doença do que homens. 2022. Disponível em: <<https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/noticias/sindrome-de-burnout-mulheres-sofrem-mais-com-a-doenca-do-que-homens>>. Acesso em: 26 nov. 2022.
- MULATO, Sabrina Corral et al. A sexualidade feminina e a síndrome de burnout. 2022. Disponível em: <<http://www.sies.uem.br/trabalhos/2009/110.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2022.
- Pesquisa Documental: saiba o que é e como fazer. 2019. Disponível em: <<https://blog.fastformat.co/pesquisa-documental-saiba-o-que-e-e-como-fazer/>>. Acesso em: 26 nov. 2022.
- SBARDELLA, Carla Cristina; CRISTINA, Carla. Saúde e segurança no trabalho: síndrome de burnout escala de burnout em mulheres mães que estão em home office. 2022. Disponível em: <<https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/4ffc3906-f60b-4011-ac36-a8e23178dd08/content>>. Acesso em: 22 set. 2022.

* Discentes da ATHON Ensino Superior.

** Luiz Guilherme Leite Amaral - docente da Escola de Gestão da ATHON Ensino Superior.