

9 A DOENÇA DO TELETRABALHO: SÍNDROME DE BURNOUT E SUAS CONSEQUÊNCIAS ENRAIZADAS NESSA MODALIDADE DE TRABALHO

Okçana Yuri Rodrigues Carvalho

Mestra, UniCesumar, Professora, okcana.carvalho@docentes.unicesumar.edu.br

Maria Luiza Cardoso

Graduanda, UniCesumar, estudante, malucardoso1509@gmail.com

INTRODUÇÃO:

O teletrabalho tem se tornado uma prática cada vez mais comum nas organizações modernas, especialmente diante das mudanças provocadas pela pandemia da COVID-19. Esta modalidade de trabalho, que envolve a realização de atividades laborais fora do ambiente tradicional do escritório, apresenta tanto benefícios quanto desafios significativos para os trabalhadores e empregadores. Nesse contexto, destaca-se a importância de compreender a relação entre o teletrabalho e a saúde mental dos colaboradores, com enfoque para a Síndrome de Burnout.

A Síndrome de Burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal no trabalho, é um fenômeno preocupante que pode afetar significativamente o bem-estar dos trabalhadores. No contexto do teletrabalho, onde as fronteiras entre vida profissional e pessoal podem se tornar difusas e as pressões por produtividade são constantes, o risco de desenvolvimento de Burnout pode ser ainda mais acentuado. Compreender os fatores de risco específicos do teletrabalho que contribuem para o surgimento dessa síndrome, bem como seus impactos na saúde física e mental dos trabalhadores, é fundamental para promover ambientes de trabalho saudáveis e sustentáveis.

O presente projeto tem como objetivo geral analisar a relação entre o teletrabalho e a Síndrome de Burnout, identificando os fatores de risco específicos dessa modalidade de trabalho que contribuem para o desenvolvimento da síndrome. Para alcançar esse objetivo, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: definir e caracterizar a Síndrome de Burnout, identificar os fatores de risco específicos do teletrabalho relacionados ao Burnout, analisar os impactos psicológicos e físicos do teletrabalho na saúde dos trabalhadores, elucidar o possível vínculo entre a modalidade de teletrabalho e a Síndrome de Burnout, e determinar possíveis estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout no ambiente do teletrabalho.

É importante ressaltar que este estudo possui algumas limitações que podem afetar a validade dos resultados. Entre essas limitações, destacam-se a dependência de dados disponíveis na literatura científica, a ausência de dados empíricos próprios e a dificuldade em generalizar os resultados para diferentes contextos organizacionais e culturais.

PROBLEMA DE PESQUISA:

Já se fez elucidado o fato de que os trabalhadores têm se encontrado com maior frequência na modalidade do teletrabalho, catalisado pela pandemia da COVID-19. No entanto, até que ponto o teletrabalho pode ser considerado um fator de risco para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout? Quais são os fatores específicos do teletrabalho que contribuem para o surgimento dessa síndrome? Qual é o impacto da Síndrome de

Burnout na saúde física e mental dos trabalhadores contratados por essa modalidade de prestação de serviço? Além disso, quais medidas de prevenção e estratégias adotadas pelos empregadores podem ser eficazes para mitigar os efeitos adversos da Síndrome de Burnout no ambiente de teletrabalho?

Essas são algumas das questões que norteiam o presente estudo e que serão investigadas por meio de uma revisão bibliográfica abrangente e da análise crítica dos resultados obtidos. Ao responder a essas questões, espera-se contribuir para uma melhor compreensão dos desafios e oportunidades associados ao teletrabalho, bem como para o desenvolvimento de políticas e práticas organizacionais mais eficazes na promoção da saúde mental dos trabalhadores.

OBJETIVO:

O objetivo geral desta pesquisa é analisar a relação entre o teletrabalho e a Síndrome de Burnout, identificando os fatores de risco específicos da modalidade de trabalho remoto que contribuem para o desenvolvimento da referida Síndrome. Além disso, busca-se compreender os impactos na saúde mental dos trabalhadores contratados por essa modalidade de prestação de serviço. Por fim, esta pesquisa se propõe a analisar as medidas de prevenção e as estratégias implementadas pelos empregadores com o intuito de mitigar os efeitos adversos da Síndrome de Burnout no ambiente de teletrabalho.

METODOLOGIA:

Na metodologia desta pesquisa, que se centra em uma revisão bibliográfica, foi realizada a seleção e análise de fontes relevantes relacionadas ao tema da relação entre teletrabalho e Síndrome de Burnout. Por meio de uma extensa busca em bases de dados acadêmicos, como Scielo, Google Scholar e a Biblioteca Digital da UniCesumar, e com o uso de palavras-chave como: burnout, exaustão do trabalho, home-office, esgotamento profissional, saúde mental do trabalhador, excesso de trabalho, entre outras, foram identificadas e analisadas as fontes pertinentes ao tema.

Além disso, durante o processo de revisão, foram consideradas como referências fundamentais a Lei n. 5.452/1943, as normativas do Ministério da Saúde, as Normas Internacionais de Trabalho, bem como outras legislações e documentos relevantes identificados durante o levantamento e fichamento bibliográfico.

RESULTADOS ALCANÇADOS:

Se tem inicialmente a identificação dos fatores de risco específicos associados ao teletrabalho, destacando o impacto do isolamento social, da falta de delimitação entre vida pessoal e profissional, e das demandas excessivas por produtividade na ocorrência da síndrome. Observa-se também os impactos significativos da Síndrome de Burnout na saúde mental dos trabalhadores, incluindo sintomas como exaustão, ansiedade e depressão, que afetam tanto o bem-estar individual quanto o desempenho no trabalho.

Além disso, constata-se uma correlação direta entre a modalidade de teletrabalho e o aumento do risco de desenvolvimento e agravamento da Síndrome de Burnout. Em teor mais abrangente, como a falta de suporte social e a sobrecarga de responsabilidades, são fatores que vinculam a dedução de que a modalidade de trabalho expõe de maneira mais

invasiva o trabalhador ao desenvolvimento de doenças mentais, especialmente a síndrome de burnout. O que evidenciaram ainda mais a necessidade de medidas preventivas e estratégias de intervenção específicas para esse contexto.

Consequentemente, os estudos também apontam para a importância de políticas organizacionais que promovam um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, o estabelecimento de limites claros de horário e a implementação de programas de apoio psicológico e bem-estar para os trabalhadores remotos. Essas medidas se demonstraram essenciais para mitigar os efeitos adversos da Síndrome de Burnout e garantir um ambiente de teletrabalho mais saudável e sustentável.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. **Decreto-lei nº 5.452, de 1 de maio de 1943.** Aprova a consolidação das leis do trabalho.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout.** Brasília, DF.

Ministério da Saúde do Brasil. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde /** Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil; organizado por Elizabeth Costa Dias; colaboradores Idelberto Muniz Almeida et al. – Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001.

MELO, J. D. **Home Office é responsável pelo aumento de adoecimento no mundo do trabalho.** Federação Nacional dos Trabalhadores do Judiciário Federal e Ministério Público da União – Fenajufe, 2020.

VALIO, M. R. B. **Síndrome de Burnout e a responsabilidade do empregador.** São Paulo: LTr, 2018.