

A SÍNDROME DE BURNOUT E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DAS MULHERES NO MERCADO DE TRABALHO

BURNOUT SYNDROME AND ITS IMPACTS ON WOMEN'S HEALTH IN THE
LABOR MARKET

Ciências Humanas • 20/05/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/779213996](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/779213996)

Izamara Silva Costa¹

Erika Priscilla de Freitas Hounsell²

RESUMO

A Síndrome de Burnout tem se destacado como um relevante problema de saúde ocupacional entre mulheres inseridas no mercado de trabalho. Resultante da exposição contínua ao estresse laboral, cobranças excessivas e a jornadas prolongadas, o esgotamento profissional é intensificado pela sobrecarga doméstica e pelas responsabilidades familiares ainda socialmente atribuídas às mulheres. Este estudo foi desenvolvido por meio de revisão integrativa da literatura. A busca dos estudos foi realizada em bases de dados eletrônicas amplamente reconhecidas na área da saúde e das ciências sociais, incluindo PubMed, SciELO e LILACS, no período de 2018 a 2026. Foram selecionados dezessete artigos, os quais mostraram que a Síndrome se manifesta de forma significativa em diferentes áreas profissionais, estando associada à exaustão emocional, ansiedade, distúrbios do sono, fadiga persistente e redução da satisfação no trabalho. Observa-se que a dupla jornada e as desigualdades de gênero contribuem para o aumento dos níveis de estresse e para o agravamento do adoecimento físico e mental. Nesse sentido, o Burnout compromete a qualidade de vida, o bem-estar psicológico e o desempenho profissional das mulheres. Diante desse cenário, torna-se fundamental a implementação de estratégias institucionais de prevenção, promoção da saúde mental e políticas de equidade no ambiente laboral.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Saúde da Mulher; Estresse Ocupacional.

ABSTRACT

Burnout Syndrome has emerged as a relevant occupational health problem among women in the labor market. Resulting from continuous exposure to workplace stress, excessive demands and long working hours, professional Burnout is intensified by domestic

overload and family responsibilities, still socially attributed to women. This study was conducted through an integrative literature review. The search for studies was carried out in electronic databases widely recognized in the area of health and social sciences, including PubMed, SciELO and LILACS, in the period from 2018 to 2026. Seventeen articles were selected, which showed the syndrome manifests significantly across different professional areas, being associated with emotional exhaustion, anxiety, sleep disorders, persistent fatigue and reduced job satisfaction. It is observed that double shifts and gender inequalities contribute to increased stress levels and worsening of physical and mental illness. In this sense, Burnout compromises women's quality of life, psychological well-being and professional performance. Given this scenario, it is essential to implement institutional strategies for prevention, mental health promotion and equity policies in the workplace.

Keywords: Burnout Syndrome; Women's Health; Occupational Stress.

1. INTRODUÇÃO

Conforme a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2019), as transformações ocorridas no mundo do trabalho nas últimas décadas têm intensificado as exigências físicas, cognitivas e emocionais impostas aos trabalhadores, favorecendo o surgimento de agravos relacionados à saúde mental, entre eles a Síndrome de Burnout. Além disso, informações da Organização Internacional do Trabalho (ILO) atestam que as vulnerabilidades psicossociais e o estresse referente ao trabalho constituem, atualmente, uma das questões mais sérias de segurança e saúde ocupacional, com consequências observadas na produtividade global e na majoração

de valores relacionadas aos sistemas de seguridade social (ILO, 2022).

Esse fenômeno, conforme a Organização Mundial da Saúde (*World Health Organization/WHO*), é caracterizado por um estado de esgotamento físico e emocional associado ao contexto ocupacional, decorrente da exposição prolongada a estressores no ambiente de trabalho, afetando de forma significativa a qualidade de vida e o desempenho profissional dos indivíduos (*WHO*, [s.d.]).

No cenário brasileiro, em termos de regramento, cabe mencionar a Norma Regulamentadora 01 (NR 01), a qual determina que as organizações têm o dever de realizar a identificação e o gerenciamento dos riscos psicossociais como ação integrante do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), assim estimulando o cuidado institucional em reduzir elementos com potencial favorável ao esgotamento psíquico do colaborador (Brasil, 2020).

A Síndrome de Burnout, classificada pela CID-11 como um fenômeno ocupacional resultante do estresse crônico mal administrado, caracteriza-se pela tríade: exaustão emocional, sentimentos de negativismo ou distanciamento em relação ao trabalho e redução de eficácia profissional (OPAS, 2019; Trembl *et al.*, 2025). No cenário brasileiro, evidências dos últimos anos indicam que essa condição atinge níveis críticos em categorias que exigem elevado envolvimento interpessoal, atuando como um mediador que eleva a intenção de abandono do emprego e compromete a saúde mental e a produtividade no mercado de trabalho (Jarruche; Mucci, 2021; Vaamonde; Omar; Salessi, 2018).

O campo laboral contemporâneo apresenta características que potencializam o adoecimento psíquico, como jornadas extensas, pressão por produtividade, competitividade excessiva e instabilidade profissional (Brasil, 2025). Nesse cenário, as mulheres têm sido apontadas como um grupo particularmente vulnerável ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, visto que frequentemente enfrentam injustiça processual, relacional, distributiva e de gênero, gerando implicações para o aprimoramento profissional e para a trajetória de carreira futura (Treml *et al.*, 2025; Illias; Riach; Demou, 2024).

A inserção feminina no mercado de trabalho ocorre de forma marcada pela divisão de gênero, na qual as mulheres acumulam funções produtivas e reprodutivas. Essa sobrecarga resulta em um duplo ou até triplo turno de atividades, ampliando os níveis de estresse e contribuindo para o desgaste emocional (IBGE, 2021). Tal realidade evidencia que os impactos da Síndrome de Burnout nas mulheres extrapolam o domínio laboral, resultando em implicações conflituosas que desestabilizam as relações familiares (Freitas *et al.*, 2019). Sob essa ótica, o agravo consolida-se como um importante problema de saúde pública, apresentando uma tendência de crescimento exponencial que atinge majoritariamente o público feminino nos últimos anos (Treml *et al.*, 2025).

Illias, Riach e Demou (2024) argumentam que a presença de vieses estruturais e a carência de suporte adequado às mulheres no ambiente laboral tendem a naturalizar o sofrimento psíquico, o que retarda o reconhecimento da Síndrome de Burnout. Esse cenário induz ao silenciamento de sintomas por receio de estigmatização ou desvalorização profissional, contribuindo para uma trajetória de erosão de recursos que agrava significativamente os danos à saúde

mental e compromete a permanência e o crescimento da mulher no mercado de trabalho (Sriharan *et al.*, 2024; Yeves *et al.*, 2026).

Conforme Recuero e Segovia (2021), a análise da Síndrome de Burnout sob uma perspectiva de gênero é fundamental para desvelar as trajetórias específicas de adoecimento feminino, frequentemente impulsionadas por conflitos persistentes entre as demandas laborais e familiares. A carência de políticas institucionais de suporte e a manutenção de injustiças organizacionais estruturais, conforme discutido por Illias, Riach e Demou (2024) e Sriharan *et al.* (2024), evidenciam a urgência de investigações que aprofundem os impactos desse transtorno na trajetória profissional e na saúde mental de mulheres trabalhadoras.

Nesse contexto, justifica-se a realização do presente estudo pela relevância social e científica do tema, dado que a Síndrome de Burnout afeta diretamente a saúde, o bem-estar e a permanência das mulheres no mercado de trabalho. Segundo Trembl *et al.* (2025), compreender os fatores associados ao desenvolvimento do Burnout e seus impactos específicos na saúde feminina contribui para a elaboração de estratégias de prevenção, promoção da saúde mental e fortalecimento de políticas públicas e organizacionais mais equitativas.

Diante desse cenário, surge o seguinte problema de pesquisa: quais são os impactos da Síndrome de Burnout na saúde das mulheres inseridas no mercado de trabalho e de que forma os fatores ocupacionais, sociais e emocionais contribuem para esse adoecimento?

Assim, o objetivo geral deste estudo é analisar a Síndrome de Burnout e seus impactos na saúde das mulheres no mercado de trabalho, considerando os fatores ocupacionais, sociais e emocionais envolvidos no adoecimento psíquico, bem como suas repercussões na qualidade de vida e no desempenho profissional, conforme evidenciam estudos recentes sobre saúde mental e gênero no contexto laboral.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas acerca da Síndrome de Burnout e seus impactos na saúde das mulheres inseridas no mercado de trabalho. Esse método possibilita a análise crítica de estudos já publicados, permitindo a compreensão do estado atual do conhecimento, assim como a identificação de lacunas e tendências relacionadas ao adoecimento ocupacional feminino.

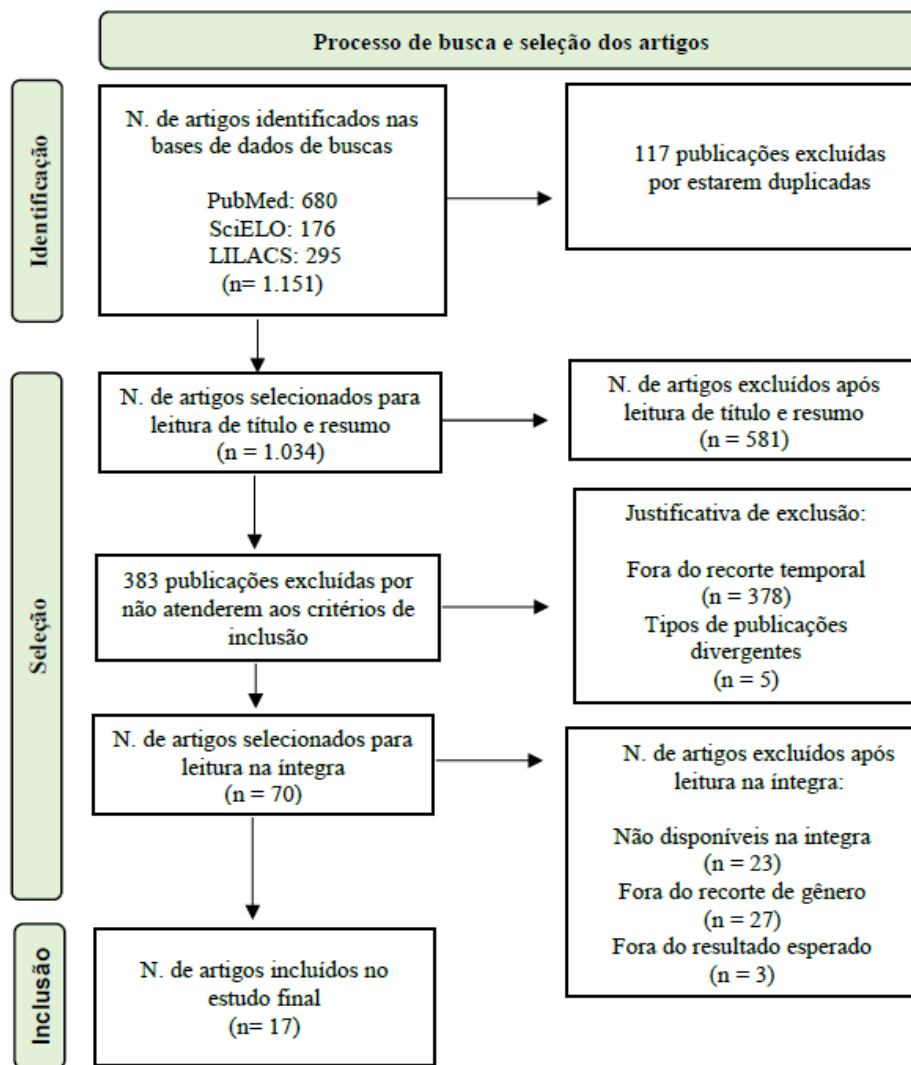
A prospecção dos estudos foi realizada em bases de dados eletrônicas amplamente reconhecidas na área da saúde e das ciências sociais, como PubMed, SciELO e LILACS. Para a estratégia de busca, foram utilizados descritores controlados e não controlados, nos idiomas português e inglês, a saber: “Síndrome de Burnout” (*Burnout Syndrome*), “Saúde da Mulher” (*Women’s Health*), “Estresse Ocupacional” (*Occupational Stress*), “Trabalho” (*Labor Market*), “Esgotamento Profissional” e “Mulheres Trabalhadoras” (*Working Women; Female Workers; Women in the Workforce*), combinados por meio dos operadores booleanos *AND* e *OR*, de forma a ampliar e refinar os resultados obtidos.

Incluíram-se artigos originais publicados no período de 2018 a 2026, disponíveis na íntegra, que abordam diretamente a Síndrome de Burnout em mulheres trabalhadoras, seus fatores associados e os impactos na saúde física e mental no contexto laboral. Em contrapartida, estabeleceram-se como critérios de exclusão: relatos de caso, dissertações, teses, estudos experimentais, publicações em outros idiomas ou fora do período cronológico delimitado. Por fim, foram desconsiderados trabalhos sem relação direta com o tema proposto ou que abordassem o Burnout sem recorte de gênero.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em etapas sequenciais, contemplando a leitura dos títulos, resumos e, posteriormente, dos textos completos, com o intuito de verificar a adequação aos critérios de inclusão estabelecidos. As informações extraídas dos artigos selecionados foram organizadas de forma sistemática, considerando aspectos como ano de publicação, objetivos, metodologia, principais resultados e conclusões.

O fluxograma a seguir apresenta, de forma esquemática, as etapas de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos que compuseram a amostra final desta revisão integrativa, conforme os critérios metodológicos previamente definidos. Esse percurso metodológico encontra-se sintetizado no Fluxograma 1, que ilustra todo o método de busca e seleção dos estudos analisados.

Figura 1 - Fluxograma da Seleção de Fontes



Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, são apresentados e discutidos os estudos selecionados que abordam a Síndrome de Burnout em mulheres inseridas no mercado de trabalho, com ênfase nos impactos físicos, emocionais e psicossociais decorrentes do esgotamento ocupacional conforme Quadro 1, a seguir apresentado.

Os artigos analisados investigam fatores relacionados ao desenvolvimento do Burnout, como sobrecarga laboral, dupla jornada de trabalho, pressão organizacional, desigualdade de gênero e ausência de suporte institucional, bem como seus efeitos na saúde mental e na qualidade de vida das trabalhadoras.

Quadro 1 - Principais Resultados

Autor (ano)	Título	Tipo de Pesquisa	Resultados Principais
BEAUREGAR D, N., et al. (2018)	Gendered Pathways to Burnout: Results from the SALVEO Study	Estudo longitudinal de abordagem quantitativa	Fatores psicossociais do trabalho afetam o burnout de forma diferente entre homens e mulheres.
VAAMONDE, J. D., et al. (2018)	From organizational justice perceptions to turnover intentions: The mediating effects of burnout and job satisfaction	Estudo quantitativo correlacional	Burnout e satisfação no trabalho mediam a relação entre justiça organizacional e intenção de rotatividade.
LIMA, C. R. C., et al. (2018)	Prevalência da síndrome de burnout em médicos militares de um hospital público no Rio de Janeiro	Estudo transversal quantitativo, exploratório e descritivo	Presença significativa de Burnout, com maior ocorrência de despersonalização e associação a fatores de risco ocupacionais e hábitos de vida.

<p>FREITAS, T. L. L., et al. (2019)</p>	<p>Síndrome de Burnout: implicações conflituosas entre relações profissionais e familiares</p>	<p>Estudo quantitativo e qualitativo</p>	<p>Excesso de trabalho associado ao Burnout e ao conflito trabalho-família, com impactos no bem-estar e nas relações familiares.</p>
<p>ROCHA, L. J., et al. (2019)</p>	<p>Esgotamento profissional e satisfação no trabalho em trabalhadores do setor de emergência e terapia intensiva em hospital público</p>	<p>Estudo transversal quantitativo</p>	<p>Exaustão emocional associada à insatisfação no trabalho, com alta intenção de abandono da profissão e influência de fatores organizacionais.</p>
<p>VAZQUEZ, A. C. S., et al. (2019)</p>	<p>Trabalho e bem-estar: evidências da relação entre burnout e satisfação de vida</p>	<p>Artigo original de abordagem quantitativa, de natureza exploratória</p>	<p>Altas demandas e baixos recursos aumentam o Burnout, que prediz sintomas depressivos; satisfação de vida atua como proteção.</p>
<p>TOMAZ, H. C., et al. (2020)</p>	<p>Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da Estratégia Saúde da Família</p>	<p>Estudo transversal analítico de abordagem quantitativa</p>	<p>Prevalência de Burnout de 38,3%, com altos níveis de exaustão e baixa eficácia no enfrentamento do estresse.</p>

JARRUCHE, L. T.; MUCCI, S. (2021)	Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa	Revisão integrativa de literatura	Alta incidência de Burnout e risco de transtornos mentais em profissionais da saúde.
RECUERO, L. H.; SEGOVIA, A. O. (2021)	Work-Family Conflict, Coping Strategies and Burnout: A Gender and Couple Analysis	Estudo observacional de abordagem quantitativa	O conflito trabalho-família associa-se ao burnout, com diferenças de gênero e influência das estratégias de enfrentamento.
DYRBYE, L. N., et al. (2021)	Characterization of Nonphysician Health Care Workers' Burnout and Subsequent Changes in Work Effort	Estudo de coorte	Burnout associa-se à redução do esforço de trabalho e à intenção de diminuição da carga laboral.
LOPES, M. C. C., et al. (2022)	Relationship between depressive symptoms, burnout, job satisfaction and patient safety culture among workers at a university hospital in the Brazilian Amazon region: cross-sectional study with structural equation modeling	Estudo transversal de abordagem quantitativa	Burnout e sintomas depressivos reduzem a satisfação no trabalho e a segurança do paciente.
SRIHARAN, A., et al. (2024)	Addressing the health human resources crisis: Strategies for	Estudo qualitativo	Fatores organizacionais, profissionais e pessoais

	retaining women health care professionals in organizations		influenciam a retenção e o burnout em mulheres na saúde.
ILLIAS, M.; RIACH, K.; DEMOU, E. (2024)	Understanding the interplay between organisational injustice and the health and wellbeing of female police officers: a meta-ethnography	Revisão sistemática qualitativa (meta-etnografia)	A injustiça organizacional impacta negativamente a saúde mental e o bem-estar, contribuindo para estresse e burnout.
GARCÍA-PÉREZ, L.; PINO, Y. M.; ANSOLEAGA, E. (2025)	Prevalence of occupational stress-related syndromes among health care workers in Latin America from 2019 to 2023	Revisão de escopo com abordagem sistemática	Alta prevalência de burnout (13,2%–70,3%), com destaque para exaustão emocional e forte relação com fatores ocupacionais.
SEARS, D. M., et al. (2025)	Leadership development as a novel strategy to mitigate burnout among female physicians	Estudo de coorte longitudinal com intervenção (abordagem quantitativa)	Programa de liderança que reduziu exaustão e despersonalização e aumentou a realização profissional e aspiração à liderança.
TREML, M. F. Q., et al. (2025)	Burnout syndrome in Brazil (2014–2024): regional variations and temporal trends in an epidemiological study	Estudo observacional retrospectivo de abordagem quantitativa	Burnout aumentou 96,4%, com maior ocorrência em mulheres e concentração nas regiões

			Sudeste e Nordeste.
YEVES, J., et al. (2026)	Burnout and inter-role conflict in telework: a gendered resource erosion pathway via job crafting	Estudo longitudinal de abordagem quantitativa	Burnout aumenta conflito trabalho-família; job crafting reduz impacto sobretudo em mulheres.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

3.1. Prevalência e Perspectiva de Gênero

No cenário internacional, Sears *et al.* (2025) destacam que a prevalência da Síndrome entre mulheres chega a superar a dos homens em 60%. Entretanto, no panorama epidemiológico brasileiro recente descrito por Trembl *et al.* (2025), 71,6% das notificações de Burnout ocorrem no sexo feminino, com uma vulnerabilidade marcante na dimensão da exaustão emocional. Nesse contexto, Lopes *et al.* (2022) evidenciaram, em estudo realizado na região amazônica, que a ausência de estabilidade nos contratos de trabalho dobra a prevalência de Burnout e de sintomas depressivos entre profissionais, além de reduzir significativamente a satisfação laboral.

Em complemento aos dados nacionais, Trembl *et al.* (2025) observam que a distribuição geográfica da Síndrome no Brasil é heterogênea. Esse padrão é atribuído à intensa urbanização e competitividade histórica dos grandes centros, fatores que estimularam um crescimento expressivo de 96,4% no volume de registros epidemiológicos ao longo da última década, com predomínio em mulheres da região Sudeste. No que concerne ao perfil etário, o pico

de incidência do Burnout situa-se entre os 35 e 49 anos, fase que concentra 56,72% das ocorrências no país.

Estudos de Dyrbye *et al.* (2021) indicam que indivíduos com menos de cinco anos de serviço apresentam maior vulnerabilidade e riscos elevados de reduzir seu esforço de trabalho devido ao esgotamento. Em compensação, a maturidade profissional e o envelhecimento tendem a atuar como fatores de proteção, permitindo que o trabalhador gerencie com maior eficácia os estressores decorrentes da rotina laboral (Lima *et al.*, 2018; García-Pérez; Pino; Ansoleaga, 2025).

Os achados dos estudos analisados nesta revisão integrativa evidenciam que a Síndrome de Burnout configura-se como um fenômeno amplamente presente no mercado de trabalho, assumindo características e caminhos de adoecimento próprios quando observada sob a perspectiva de gênero. Segundo Beauregard *et al.* (2018), o gênero deve ser concebido como um determinante social que molda exposições desiguais a restrições e oportunidades no emprego.

A desigualdade de gênero aparece como elemento transversal nos estudos analisados. Jarruche e Mucci (2021) e Sriharan *et al.* (2024) demonstram que mulheres expostas a disparidades salariais, vieses de gênero na distribuição de recompensas e menor reconhecimento institucional apresentam maior risco de Burnout. Esses achados indicam que o adoecimento ocupacional feminino está intrinsecamente relacionado a fatores estruturais e socioculturais que perpetuam desigualdades no ambiente de trabalho, intensificando a exaustão emocional por meio da menor

liberdade de decisão e da sobrecarga de papéis (Beauregard *et al.*, 2018).

3.2. Injustiça e Suporte Organizacional

Outro ponto recorrente nos estudos analisados refere-se à influência das condições organizacionais sobre a saúde mental das trabalhadoras. Ambientes marcados por alta demanda psicológica, baixo grau de autonomia e vieses de liderança elevam os níveis de Burnout nas mulheres e aceleram as suas intenções de rotatividade (Beauregard *et al.*, 2018; Sriharan *et al.*, 2024). A exposição contínua a essas injustiças consome os recursos psicológicos das profissionais e reduz a satisfação no trabalho (Vaamonde; Omar; Salessi, 2018). Evidencia-se, assim, que o adoecimento não reflete uma falha de resiliência individual, mas uma responsabilidade institucional sistêmica, exigindo mudanças organizacionais profundas que vão além do tratamento paliativo de sintomas individuais (Illias; Riach; Demou, 2024; Jarruche; Mucci, 2021).

Dando continuidade à análise das dimensões da injustiça, Vaamonde, Omar e Salessi (2018) atestam que a percepção de falta de reciprocidade nas trocas organizacionais estabelece uma cadeia de mediação na qual a injustiça distributiva e interpessoal eleva o Burnout e reduz a satisfação laboral, culminando no aumento das intenções de abandono. Notadamente, a justiça processual, no que tange à transparência nos processos decisórios, apresenta o efeito indireto mais robusto sobre a rotatividade, sugerindo que a equidade nos métodos de gestão é o principal alicerce para a lealdade institucional. De outro modo, a escassez de justiça informacional, caracterizada pela falha na comunicação de

justificativas adequadas para as decisões gerenciais, atua como um desmotivador que corrói o bem-estar psicológico.

Agravando esse cenário, o sofrimento psíquico feminino muitas vezes se manifesta de maneira silenciosa. Como apontam Illias, Riach e Demou (2024), muitas culturas organizacionais coagem as mulheres a esconderem suas emoções para não serem estigmatizadas, o que inibe a busca por suporte. Essa naturalização do desgaste no cotidiano atrasa o diagnóstico e contribui para que as intervenções ocorram apenas quando o esgotamento já atingiu níveis críticos.

Illias, Riach e Demou (2024) também destacam injustiça de gênero pautada em visões essencialistas sobre o corpo feminino. Eventos biológicos, como gravidez e menopausa, são frequentemente tratados como problemas operacionais pelas lideranças, gerando um ambiente que marginaliza a saúde feminina. Esse cenário é exacerbado por estruturas hierárquicas rígidas que impõem disciplina extrema, elevando os índices de despersonalização e criando uma cultura de silenciamento onde o diagnóstico de saúde mental é temido por poder resultar em estigmatização institucional (Lima *et al.*, 2018; Illias; Riach; Demou, 2024).

A revisão sistemática de García-Pérez, Pino e Ansoleaga (2025) e os achados de Tomaz *et al.* (2020) indicam que as profissionais de saúde manifestam níveis críticos de exaustão emocional. Rocha *et al.* (2019) reforçam que a atuação em setores de alta complexidade, como Centros de Tratamento Intensivo (CTI), somada à escassez de oportunidades de crescimento profissional e à insatisfação com a hierarquia, são preditores que explicam 55% da exaustão emocional. Este cenário é frequentemente agravado por condições laborais

adversas, incluindo a precariedade de infraestrutura e a insatisfação salarial, que prolongam as jornadas e intensificam o desgaste. Tais dados corroboram Vazquez *et al.* (2019), que posicionam o Burnout como um preditor direto da queda na satisfação de vida, evidenciando que a carência de recursos de trabalho compromete a saúde mental e o bem-estar global das trabalhadoras.

Os estudos também evidenciam que o suporte organizacional atua como fator protetor frente à evolução do Burnout. Vaamonde, Omar e Salessi (2018) e Sriharan *et al.* (2024) evidenciam que ambientes que oferecem percepção de justiça organizacional, flexibilidade laboral e uma cultura de apoio dos pares e das lideranças apresentam menor prevalência da Síndrome. Sears *et al.* (2025) demonstram que os programas estruturados de desenvolvimento de liderança, baseados em conexões sociais e aprendizado compartilhado, são ferramentas eficazes na mitigação do estresse ocupacional. Esses resultados reforçam a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, especialmente centradas no investimento em capital humano e em mudanças organizacionais profundas que atentem às especificidades da experiência feminina no trabalho (Sriharan *et al.*, 2024; Jarruche; Mucci, 2021).

3.3. Conflito Trabalho-família

A análise dos estudos evidencia que a sobrecarga de trabalho assume um papel central no desencadeamento do Burnout feminino, impulsionada por uma relação descrita por Freitas *et al.* (2019) como biunívoca entre as esferas profissional e doméstica, ressaltando que o trabalho frequentemente rouba o tempo que

seria destinado ao convívio familiar e ao cuidado com os filhos, gerando um ciclo de estresse cumulativo.

Esse fenômeno converge com os achados de Recuero e Segovia (2021), que posicionam o conflito trabalho-família como o principal preditor da exaustão emocional feminina. Em ambientes de teletrabalho, Yeves *et al.* (2026) destacam que o Burnout atua como um agente de erosão de recursos, reduzindo a capacidade das mulheres de realizarem ajustes proativos em suas tarefas (*job crafting*), o que intensifica a interferência da vida familiar no desempenho profissional. Como resultado, o esgotamento não apenas prediz sintomas depressivos, conforme Vazquez *et al.* (2019), mas torna-se um agente corrosivo que degrada os vínculos afetivos e a funcionalidade cotidiana, resultando em taxas de incapacidade temporária.

A ótica de Yeves *et al.* (2026) aprofunda a natureza bidirecional desse desgaste, distinguindo o conflito do trabalho para a família (*WFC*) e da família para o trabalho (*FWC*). Observa-se uma assimetria de gênero na qual o esgotamento masculino tende a transbordar para o ambiente doméstico, enquanto nas mulheres o Burnout inibe a autorregulação necessária para gerar a pressão familiar, o que reduz drasticamente o engajamento e a motivação laboral.

Nesse contexto, emerge o paradoxo do enfrentamento, onde o esforço individual da profissional para lidar com o estresse pode agravar o quadro de exaustão. Estratégias de enfrentamento (*coping*) comportamentais ou emocionais mostram-se prejudiciais às mulheres em cenários de alto conflito, dado que a tentativa de solucionar problemas sem autonomia real sobre as demandas

institucionais gera um desgaste adicional de energia laboral (Recuero; Segovia, 2021).

3.4. Os Impactos da Síndrome de Burnout

No que concerne às manifestações associadas à Síndrome, os estudos analisados apontam uma ampla gama de repercussões clínicas e ocupacionais, que desencadeiam o declínio da autorregulação emocional, gerando respostas psicossomáticas, ansiedade e quadros depressivos (Lima *et al.*, 2018; Vazquez *et al.*, 2019; Illias; Riach; Demou, 2024). Esse adoecimento compromete a capacidade funcional das mulheres, resultando em altas taxas de incapacidade temporária e elevada medicalização (Treml *et al.*, 2025).

Ademais, as repercussões do Burnout estendem-se para a integridade física e a vida reprodutiva das trabalhadoras, tornando-as mais suscetíveis a elaboração de doenças cardiovasculares, hipertensão e obesidade, além de um impacto direto em processos biológicos fundamentais, resultando em distúrbios na fertilidade, no ciclo menstrual e na menopausa (Illias; Riach; Demou, 2024). No âmbito comportamental, a Síndrome associa-se ao aumento do consumo de substâncias, como álcool e psicofármacos, frequentemente utilizados como meios de enfrentamento ineficazes frente ao esgotamento (Treml *et al.*, 2025). Tais condições, somadas a transtornos do sono e de alimentação, culminam em altos índices de incapacidade temporária, onerando o sistema previdenciário e comprometendo a sustentabilidade do capital humano nas organizações (García-Pérez; Pino; Ansoleaga, 2025; Treml *et al.*, 2025).

Conseqüentemente, observa-se uma deterioração do desempenho laboral, caracterizada por expressiva queda na produtividade, absenteísmo e forte propensão à redução do esforço de trabalho ou abandono da profissão (Freitas *et al.*, 2019; Dyrbye *et al.*, 2021; Jarruche; Mucci, 2021). Como advertem Vaamonde, Omar e Salessi (2018) e Sriharan *et al.* (2024), esse cenário ultrapassa a esfera da saúde individual, configurando-se como um impacto econômico sistêmico para as organizações, que enfrentam altos custos de substituição de pessoal e uma grave crise de retenção de capital humano qualificado.

Para além disso, o Burnout está correlacionado ao aumento na frequência de incidentes de segurança, erros médicos e tempos de espera prolongados, o que reduz drasticamente a satisfação do usuário final (Sriharan *et al.*, 2024). Notadamente, a dimensão da despersonalização, marcada pelo distanciamento cínico e perda da empatia, degrada o bem-estar das equipes e predispõe o ambiente a práticas clínicas inadequadas e falhas operacionais (Rocha *et al.*, 2019; Sears *et al.*, 2025). Por outro lado, o fortalecimento de uma cultura de segurança e da satisfação laboral atua como fator de proteção, mitigando o risco de erros e favorecendo desfechos assistenciais mais seguros (Lopes *et al.* 2022).

3.5. Lacunas Científicas e Estratégias de Enfrentamento (Coping)

A análise integrada dos estudos permite observar que, ainda que a Síndrome de Burnout seja amplamente investigada, ainda há lacunas importantes na literatura, especialmente no que se refere a intervenções preventivas específicas para mulheres. Conforme ressaltam Trembl *et al.* (2025) e Sriharan *et al.* (2024), a produção científica ainda carece de abordagens que considerem recortes

epidemiológicos regionais e perspectivas de gênero mais aprofundadas. Ademais, Sears *et al.* (2025) reforçam que a maioria das pesquisas concentra-se na identificação de fatores associados e consequências do adoecimento, havendo escassez de estudos que avaliem a eficácia real de estratégias institucionais e programas de desenvolvimento de liderança voltados especificamente à mitigação do estresse ocupacional feminino (Sears *et al.*, 2025; Jarruche; Mucci, 2021).

Diante disso, os resultados discutidos reforçam que o gênero é um determinante central do Burnout, com notificações atingindo majoritariamente o público feminino (Trembl *et al.*, 2025). Essa realidade exige a transição do foco na resiliência individual para a elevação da justiça organizacional, combatendo políticas que penalizam indiretamente as trabalhadoras (Illias; Riach; Demou, 2024). Assim, a adoção de estratégias estruturadas, como o *framework* 3PL (estrutura que abrange três domínios interligados: Políticas, Processos e Pessoas), mostra-se essencial para reduzir a exaustão emocional e garantir a retenção dessas profissionais no mercado (Sriharan *et al.*, 2024).

Vaamonde, Omar e Salessi (2018) destacam a percepção de suporte e justiça organizacional que atua como um pilar de sustentação essencial para a saúde mental. Ambientes que priorizam a transparência nos processos decisórios e a comunicação clara das expectativas institucionais promovem maior confiança e lealdade, reduzindo as intenções de rotatividade. Complementarmente, Tomaz *et al.* (2020) evidenciam a resiliência que emerge como um fator protetor dinâmico que auxilia na adaptação positiva a eventos estressores, permitindo que a trabalhadora supere adversidades de forma fortalecida. Contudo, a eficácia desse enfrentamento depende

de uma infraestrutura institucional que ofereça suporte psicossocial contínuo, evitando que a responsabilidade pela saúde mental recaia exclusivamente sobre o indivíduo (Tomaz *et al.*, 2020; Jarruche; Mucci, 2021).

Quanto às estratégias de enfrentamento (*coping*), a literatura de Recuero e Segovia (2021) aponta assimetrias críticas de gênero. Enquanto táticas comportamentais focadas na resolução de problemas são eficazes em contextos gerais, o uso dessas mesmas estratégias pode aumentar o esgotamento em mulheres sob o alto conflito trabalho-família. Esse fenômeno sugere que o esforço individual para gerenciar o estresse, quando desprovido de autonomia real sobre as demandas institucionais, acaba por exaurir os recursos psicológicos remanescentes. Portanto, o suporte social e a divisão equitativa de tarefas emergem como ferramentas mais eficazes para amenizar a despersonalização e a exaustão emocional feminina (Recuero; Segovia, 2021; Yeves *et al.*, 2026).

Analogamente, a discussão dos estudos selecionados evidencia que a Síndrome de Burnout afeta de forma significativa a saúde social, física e emocional das mulheres no mercado de trabalho, sendo influenciada por motivos individuais, organizacionais e estruturais. A compreensão desses elementos, de forma integrada, contribui para o avanço do conhecimento científico e para a construção de estratégias mais eficientes de prevenção e promoção da saúde mental feminina no contexto laboral.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste estudo permitiu compreender a Síndrome de Burnout como um fenômeno relevante e recorrente na realidade

das mulheres inseridas no mercado de trabalho, evidenciando impactos significativos sobre a saúde social, física e emocional.

Foram identificados fatores como jornadas extensas, pressão por desempenho, acúmulo de funções profissionais e domésticas, além da falta de reconhecimento e apoio institucional, que contribuem de forma expressiva para a construção do Burnout entre as mulheres. Esses elementos afetam não apenas o bem-estar individual, mas também o desempenho profissional, a qualidade de vida e a permanência no mercado de trabalho, gerando consequências que ultrapassam o âmbito pessoal e alcançam dimensões sociais e organizacionais.

Os resultados analisados reforçam a importância de considerar o recorte de gênero na discussão sobre saúde mental no trabalho, dado que as mulheres vivenciam desafios específicos que potencializam o adoecimento psíquico. Nesse sentido, torna-se evidente a necessidade de ambientes laborais que promovam a justiça organizacional, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, que valorizem o trabalho feminino e ofereçam suporte adequado à saúde mental.

Ademais, o estudo evidencia a carência de estratégias preventivas e de intervenções voltadas especificamente para a realidade das mulheres trabalhadoras. A implementação de políticas organizacionais que priorizem a promoção da saúde, a prevenção do estresse ocupacional e o fortalecimento do apoio psicológico podem contribuir significativamente para a redução da repercussão da Síndrome de Burnout.

Por fim, espera-se que este trabalho contribua para ampliar a compreensão sobre a Síndrome de Burnout e seus impactos na saúde das mulheres, incentivando novas pesquisas e reflexões sobre o tema. A abordagem adotada reforça a urgência de ações integradas entre organizações, profissionais de saúde e sociedade, com o intuito de construir um ambiente de trabalho mais saudável, justo e sustentável para as mulheres.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAUREGARD, Nancy. *et al.* Gendered Pathways to Burnout: Results from the SALVEO Study. **Annals of Work Exposures and Health**, [s. l.], v. 62, n. 4, p. 426-437, 2018. DOI: 10.1093/annweh/wxx114. Disponível em: <https://academic.oup.com/annweh/article/62/4/426/4870017>. Acesso em: 24 abr. 2026.

BRASIL. Ministério das Mulheres. **Relatório Anual Socioeconômico da Mulher/RASEAM**. Brasília: Ministério das Mulheres, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/mulheres/pt-br/central-de-conteudos/publicacoes/raseam-2025.pdf/view>. Acesso em: 05 mar. 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1)**: disposições gerais e gerenciamento de riscos ocupacionais. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-1>. Acesso em: 11 abr. 2026.

DYRBYE, Liselotte N. *et al.* Characterization of Nonphysician Health Care Workers' Burnout and Subsequent Changes in Work Effort. **JAMA Network Open**, [s. l.], v. 4, n. 8, e2121435, 2021. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2021.21435. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2783264>. Acesso em: 24 abr. 2026.

FREITAS, Tiago Luan Labres *et al.* Síndrome de Burnout: implicações conflituosas entre relações profissionais e familiares. **Barbarói**, [s. l.], v. 1, n. 51, p. 212-226, 2019. DOI: 10.17058/barbaroi.v51i1.4033. Disponível em: <https://seer.unisc.br/index.php/barbaroi/article/view/4033>. Acesso em: 24 abr. 2026.

GARCÍA-PÉREZ, Lilian; PINO, Yadira Maria; ANSOLEAGA, Elisa. Prevalence of occupational stress-related syndromes among health care workers in Latin America from 2019 to 2023. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 23, n. 1, e20241329, 2025. DOI: 10.47626/1679-4435-2024-1329. Disponível em: <https://rbmt.org.br/details/3100/en-US/prevalencia-de-sindromes-relacionados-con-el-estres-laboral-en-el-trabajo-en-salud-en-latinoamerica-de-2019-a-2023>. Acesso em: 24 abr. 2026.

ILLIAS, Mahnoz; RIACH, Kathleen; DEMOU, Evangelia. Understanding the interplay between organisational injustice and the health and wellbeing of female police officers: a meta-ethnography. **BMC Public Health**, [s. l.], v. 24, 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-20152-1. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-20152-1>. Acesso em: 24 abr. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Estatísticas de Gênero: Indicadores sociais das mulheres no Brasil.**

2. ed. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101784>. Acesso em: 05 mar. 2026.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION (ILO). **Psychosocial risks and stress at work.** [s. l.], 2022. Disponível em: <https://www.ilo.org/resource/psychosocial-risks-and-stress-work>. Acesso em: 11 abr. 2026.

JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**, Brasília, v. 29, n. 1, p. 162-173, 2021. DOI: 10.1590/1983-80422021291456. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/RmLXkWCVw3RGmKsQYVDGGpG/?lang=pt>. Acesso em: 24 abr. 2026.

LIMA, Carla Rabelo Corrêa *et al.* Prevalência da síndrome de burnout em médicos militares de um hospital público no Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 16, n. 4, p. 412-421, 2018. DOI: 10.5327/Z1679-4435201816421. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/362/pt-BR/prevalencia-da-sindrome-de-burnout-em-medicos-militares-de-um-hospital-publico-no-rio-de-janeiro>. Acesso em: 24 abr. 2026.

LOPES, Marcélia Célia Couteiro *et al.* Relationship between depressive symptoms, burnout, job satisfaction and patient safety culture among workers at a university hospital in the Brazilian Amazon region: cross-sectional study with structural equation modeling. **São Paulo Medical Journal**, São Paulo, v. 140, n. 3, p. 412-421, 2022. DOI: 10.1590/1516-3180.2021.0614.15092021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/spmj/a/LbxVnJY48kGKrNZNQXM93QF/?lang=en>. Acesso em: 24 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **CID: Burnout é um fenômeno ocupacional**. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>. Acesso em: 21 dez. 2025.

RECUERO, Laura Heras; SEGOVIA, Amparo Osca. Work-Family Conflict, Coping Strategies and Burnout: A Gender and Couple Analysis. **Journal of Work and Organizational Psychology**, Madrid, v. 37, n. 1, p. 21-28, 2021. DOI: 10.5093/jwop2021a5. Disponível em: <https://journals.copmadrid.org/jwop/art/jwop2021a5>. Acesso em: 24 abr. 2026.

ROCHA, Luiz Junior *et al.* Esgotamento profissional e satisfação no trabalho em trabalhadores do setor de emergência e terapia intensiva em hospital público. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 300-312, 2019. DOI: 10.5327/Z1679443520190404. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/467/pt-BR/esgotamento-profissional-e-satisfacao-no-trabalho-em-trabalhadores-do-setor-de-emergencia-e-terapia-intensiva-em-hospital-publico>. Acesso em: 24 abr. 2026.

SEARS, Dawn M. *et al.* Leadership development as a novel strategy to mitigate burnout among female physicians. **PLoS ONE**, San Francisco, v. 20, n. 3, p. e0319895, 2025. DOI: 10.1371/journal.pone.0319895. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0319895>. Acesso em: 24 abr. 2026.

SRIHARAN, Abi *et al.* Addressing the health human resources crisis: Strategies for retaining women health care professionals in organizations. **PLoS ONE**, San Francisco, v. 19, n. 6, p. e0293107, 2024. DOI: 10.1371/journal.pone.0293107. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0293107>. Acesso em: 24 abr. 2026.

TOMAZ, Henrique Cisne *et al.* Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da Estratégia Saúde da Família. **Interface**, Botucatu, v. 24, p. e190634, 2020. DOI: 10.1590/Interface.190634. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/dphvYH39MprDY7LmfCP886J/?lang=pt>. Acesso em: 24 abr. 2026.

TREML, Maria Fernanda Quandt *et al.* Síndrome de burnout no Brasil (2014-2024): variações regionais e tendência temporal em um estudo epidemiológico. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. e220251479, 2025. DOI: 10.47626/1679-4435-2025-1479. Disponível em: <https://rbmt.org.br/details/3153/en-US/sindrome-de-burnout-no-brasil--2014%E2%80%932024---variaco-es-regionais-e-tendencia-temporal-em-um-estudo-epidemiologico>. Acesso em: 24 abr. 2026.

VAAMONDE, Juan Diego; OMAR, Alicia; SALESSI, Solana. From Organizational Justice Perceptions to Turnover Intentions: The Mediating Effects of Burnout and Job Satisfaction. **Europe's Journal of Psychology**, [s. l.], v. 14, n. 3, p. 554-570, 2018. DOI: 10.5964/ejop.v14i3.1490. Disponível em: <https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/1490/1490.html>. Acesso em: 24 abr. 2026.

VAZQUEZ, Ana Claudia Souza *et al.* Trabalho e Bem-Estar: Evidências da Relação entre Burnout e Satisfação de Vida. **Avaliação Psicológica**, Itatiba, v. 18, n. 4, p. 372-381, 2019. DOI: 10.15689/ap.2019.1804.18917.05. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712019000400006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 24 abr. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **International Classification of Diseases (ICD)**. [s.l.], [s.d.]. Disponível em: <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>. Acesso em: 22 mar. 2026.

YEVES, Jesus *et al.* Burnout and inter-role conflict in telework: a gendered resource erosion pathway via job crafting. **Front. Psychol**, [s. l.], v. 16, p. e1746656, 2026. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1746656. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1746656/full>. Acesso em: 24 abr. 2026.

¹ Discente do Curso Superior de Psicologia do Centro Universitário Fametro. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Psicóloga, Docente do Curso Superior de Psicologia do Centro Universitário Fametro. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)