

Burnout no Ambiente Empresarial: Uma Epidemia Silenciosa



O que é o Burnout

A Síndrome de Burnout, reconhecida oficialmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) desde 2019 na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), é definida como um fenômeno ocupacional resultante de estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. A síndrome se caracteriza por três dimensões

principais: exaustão emocional, despersonalização (cinismo em relação ao trabalho) e redução da realização profissional (WHO, 2019).

Não se trata, portanto, de um mero cansaço passageiro, mas de uma condição clínica que compromete a saúde mental, física e a produtividade dos profissionais em escala crescente.

Estatísticas no Cenário Empresarial

Os números revelam a gravidade do problema:

- Segundo levantamento da **International Stress Management Association (ISMA-BR)**, o Brasil ocupa o **segundo lugar no ranking mundial de burnout**, com cerca de **32% da população economicamente ativa** apresentando sintomas da síndrome (ISMA-BR, 2023).
- Uma pesquisa da **Gallup** ("State of the Global Workplace", 2023) apontou que **44% dos trabalhadores em todo o mundo** relatam altos níveis de estresse diário relacionado ao trabalho, com impacto direto na saúde mental e no engajamento.
- Dados do **Ministério da Previdência Social** indicam que os afastamentos por transtornos mentais e comportamentais, incluindo burnout, cresceram significativamente no Brasil, sendo a segunda maior causa de afastamento do trabalho por doença em 2023, atrás apenas de doenças osteomusculares (Ministério da Previdência Social, 2023).
- A consultoria **Deloitte**, em seu relatório "*Mental Health and Employers*" (2022), estima que o custo global da perda de produtividade relacionada a problemas de saúde mental, incluindo burnout, ultrapassa **US\$ 1 trilhão por ano** para a economia mundial.

Impacto no Ambiente Corporativo

O burnout não afeta apenas o indivíduo, mas gera consequências diretas para as organizações: aumento do absenteísmo, elevada rotatividade de funcionários (turnover), queda na qualidade das entregas e deterioração do clima organizacional. Segundo a **Harvard Business Review** (Moss,

2021), empresas que negligenciam a saúde mental de seus colaboradores enfrentam custos ocultos que podem representar até **duas vezes o salário anual** de um funcionário afetado, considerando substituição, treinamento e perda de produtividade.

Fatores de Risco no Contexto Empresarial

Entre os principais fatores associados ao burnout no ambiente corporativo, destacam-se:

1. **Excesso de carga de trabalho** sem recursos ou suporte adequados;
2. **Falta de autonomia** e controle sobre as próprias tarefas;
3. **Ambientes hostis ou tóxicos**, marcados por assédio moral e competitividade excessiva;
4. **Falta de reconhecimento** profissional;
5. **Desequilíbrio entre vida pessoal e profissional**, intensificado pela cultura da hiperconectividade (Maslach & Leiter, 2016).

Caminhos para Prevenção

Especialistas apontam que a prevenção do burnout exige ação conjunta entre empresas e colaboradores. Entre as medidas mais recomendadas estão a promoção de uma cultura organizacional saudável, a implementação de políticas de saúde mental, a flexibilização de jornadas de trabalho e o incentivo a pausas regulares (Maslach & Leiter, 2016; OMS, 2019).

Conclusão

O burnout deixou de ser uma questão individual para se tornar um problema estrutural que impõe custos significativos às empresas e à sociedade. Investir na saúde mental dos colaboradores não é apenas uma obrigação ética, mas também uma estratégia essencial de sustentabilidade organizacional.

Referências Bibliográficas

- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. Genebra: WHO, 2019.

- ISMA-BR. *Pesquisa sobre Estresse e Burnout no Brasil*. International Stress Management Association no Brasil, 2023.
- GALLUP. *State of the Global Workplace 2023 Report*. Washington: Gallup, 2023.
- MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL. *Anuário Estatístico da Previdência Social*. Brasília, 2023.
- DELOITTE. *Mental Health and Employers: The Case for Investment*. Deloitte Insights, 2022.
- MOSS, Jennifer. *Burnout Is About Your Workplace, Not Your People*. Harvard Business Review, dezembro de 2021.
- MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. *Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry*. World Psychiatry, v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016.