

Melissa Alves da Silva

**Síndrome do esgotamento profissional na pandemia de COVID-19: uma
revisão de literatura**

**Uberlândia
2024**

Melissa Alves da Silva

**Síndrome do esgotamento profissional na pandemia de COVID-19: uma
revisão de literatura**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Instituto de Psicologia da Universidade Federal de
Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do
Título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Bruna Marina Melo Martins

**Uberlândia
2024**

Melissa Alves da Silva

**Síndrome do esgotamento profissional na pandemia de COVID-19: uma
revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof. Ma. Bruna Marina Melo Martins

Banca Examinadora

Uberlândia, 01 de Março de 2024.

Prof. Dra. Áurea de Fátima Oliveira

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, MG.

Ma. Leticia Barbosa Silva

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, MG.

Prof. Ma. Bruna Marina Melo Martins

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, MG.

UBERLÂNDIA

2024

Resumo

O estudo tem como objetivo geral realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a Síndrome do Esgotamento Profissional (*Burnout*) no contexto pandêmico, no período de 2020 a 2023. A Síndrome de *Burnout* refere-se a uma resposta prolongada à exposição a estressores no ambiente ocupacional, sendo composta por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e ineficácia. Para a busca na literatura, foram utilizadas as bases de dados Periódicos CAPES e Google Acadêmico. A amostra selecionada é composta por 14 artigos nacionais e internacionais. A partir da análise dos artigos, foram verificadas as características de suas publicações e identificados os principais fatores apontados como antecedentes e consequentes do *Burnout* no cenário pandêmico, bem como as formas de enfrentamento da síndrome. Por fim, foram abordadas as lacunas de pesquisa identificadas a partir do mapeamento da literatura no período pandêmico e sugestões de investigações futuras.

Palavras-chave: *Burnout*; trabalho; pandemia; COVID-19.

Abstract

The general objective of the study is to carry out a systematic review of the literature on Professional Exhaustion Syndrome (Burnout) in the pandemic context, from 2020 to 2023. Burnout Syndrome refers to a prolonged response to exposure to stressful situations in the occupational environment, consisting of three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and ineffectiveness. To search the literature, the CAPES Periodicals and Google Scholar databases were used. The selected sample consists of 14 national and international articles. From the analysis of the articles, the characteristics of their publications were verified and the main conclusions identified as antecedents and consequences of Burnout in the pandemic scenario, as well as ways of coping with the syndrome. Finally, the research gaps identified from the literature mapping during the pandemic period and suggestions for future investigations were addressed.

Keywords: *Burnout; labor; pandemic; COVID-19.*

Sumário

1 Introdução.....	7
2 Fundamentação Teórica	8
3 Método.....	13
4 Análise e discussão de resultados.....	15
5 Considerações Finais.....	25
Referências.....	27

1 Introdução

O presente trabalho tem como objetivo geral compreender características da Síndrome de Esgotamento Profissional, conhecida como *Burnout*, com foco em sua manifestação durante o período da pandemia de COVID-19. A escolha deste tema surgiu a partir de um interesse pessoal genuíno em compreender as implicações únicas e desafiadoras do *Burnout* no contexto profissional em meio às complexidades introduzidas pela pandemia global.

Ao longo de minha trajetória acadêmica e profissional, tive a oportunidade de me deparar com relatos e testemunhos de pessoas que vivenciaram o *Burnout* em diferentes áreas de atuação. Essas histórias despertaram em mim uma inquietação sobre as condições de trabalho que levam ao desenvolvimento do *Burnout*, bem como sobre suas consequências para a saúde física e mental dos profissionais afetados.

Além disso, observei que a pandemia exacerbou fatores estressores já existentes no contexto laboral, como ritmo acelerado, condições de trabalho dificultosas, altas expectativas e cobranças constantes, levando muitos profissionais a enfrentar desafios adicionais que podem sobrecarregar suas capacidades emocionais e físicas (ONU, 2016). A compreensão aprofundada dos fatores que contribuem para o surgimento do *Burnout* e as estratégias eficazes de prevenção e intervenção tornam-se, portanto, essenciais para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos, além de garantir o bem-estar dos profissionais diante das adversidades únicas vivenciadas em contextos de crise.

Assim, ao escolher esta temática para o trabalho de conclusão de curso, busco ampliar meu conhecimento sobre esse fenômeno complexo e multifacetado, a fim de compreender suas causas, impactos e formas de enfrentamento. Tenho o objetivo de contribuir para a conscientização e promoção de práticas saudáveis no ambiente de trabalho, destacando a importância do cuidado com o bem-estar dos profissionais como um fator determinante para o sucesso individual e organizacional, principalmente em situações adversas.

2 Fundamentação Teórica

A pandemia de COVID-19 desencadeou transformações significativas no cenário laboral, redefinindo formatos de trabalho e intensificando a precarização das condições laborais. O trabalho presencial, essencial para muitos setores-chave da economia, tornou-se um desafio marcado pelo receio constante da exposição ao vírus. Os trabalhadores passaram a enfrentar não apenas a pressão profissional, mas também a ansiedade relacionada à própria saúde, o que deu origem a um paradoxo entre a necessidade de trabalhar e a preocupação com o bem-estar individual (Nasciutti, 2020). O trabalho remoto surgiu como uma resposta estratégica para mitigar os riscos de contágio. No entanto, essa modalidade trouxe consigo desafios próprios, como a dificuldade decorrente da adaptação a novas dinâmicas profissionais e da sobreposição entre a vida pessoal e profissional (Souza, 2020). A fronteira tênue entre o espaço doméstico e o ambiente de trabalho levou a uma mistura inédita de responsabilidades, impactando a saúde mental dos trabalhadores e contribuindo para o surgimento do estresse nesse contexto (Bridi et al., 2020).

Já a precarização do trabalho, exacerbada durante a pandemia, reflete-se em vínculos contratuais fragilizados e instabilidade laboral, devido a crise econômica que acompanhou a crise sanitária, e em uma carga crescente de responsabilidades para os trabalhadores, contribuindo para um ambiente de trabalho permeado por incertezas, inseguranças e, conseqüentemente, muito estresse (ONU, 2016).

O estresse é um fenômeno intrínseco à experiência humana, formado pela interação entre o indivíduo e seu ambiente (Silva & Silva, 2015). Nos contextos modernos, onde as demandas da vida cotidiana se entrelaçam com as pressões das atividades laborais, educacionais e sociais, o estresse emerge como um tema de grande relevância para a saúde mental e bem-estar na sociedade (do Prado, 2016).

Ao longo dos anos, o conceito de estresse passou por uma transformação significativa, impulsionada pelo avanço da ciência e da compreensão médica, fisiológica e psicológica acerca

do tema (Costa & Pinto, 2017). Inicialmente, o estresse era visto principalmente como uma resposta puramente física a situações desafiadoras. No entanto, à medida que a pesquisa progrediu, percebeu-se que o estresse envolvia não apenas reações corporais, mas também uma interação complexa entre fatores psicológicos e fisiológicos (Lu, Wei & Li, 2021).

Na perspectiva biopsicossocial, o conceito de estresse é reconhecido como um estado psicofisiológico resultante da interação entre o indivíduo e seu ambiente, em que as demandas percebidas excedem os recursos disponíveis para lidar com elas (Filgueiras & Hippert, 1999). Este desequilíbrio pode desencadear uma série de reações no organismo, incluindo respostas fisiológicas, cognitivas e emocionais e pode ter efeitos prejudiciais à saúde mental e física (Costa & Pinto, 2017).

A evolução conceitual a respeito do estresse levou a uma compreensão mais abrangente e holística deste tema, enfatizando sua natureza multidimensional e destacando a importância da percepção subjetiva na experiência do indivíduo.

Tanto a Organização Mundial da Saúde (OMS) quanto a Organização das Nações Unidas (ONU) reconhecem o estresse como um problema de saúde pública mundial e significativo. Segundo a OMS, de 1990 para 2013, observou-se um aumento de 416 para 615 milhões de pessoas com transtornos relacionados ao estresse psicológico (ONU, 2016).

A ONU (2016) destaca o estresse no trabalho como um desafio coletivo, que requer estratégias de prevenção e intervenção. A título de exemplo, dados recentes têm revelado que a saúde mental do trabalhador brasileiro tem regredido com o avanço dos anos. Segundo a representante brasileira da *International Stress Management Association* (Isma-BR), 72% dos brasileiros que estão no mercado de trabalho sofrem alguma consequência ocasionada pelo estresse (Isma-BR, 2016). Desse total, 32% sofrem de *Burnout*, sendo que 92% das pessoas com a síndrome continuam trabalhando. Além disso, um levantamento feito pela Optum indica

que, entre 2011 e 2020, o número de trabalhadores que buscou auxílio psicológico cresceu 250% (Época Negócios, 2022).

De acordo com Silva & Silva (2015), o estresse no trabalho é um fenômeno complexo, que não deve ser considerado como uma simples variável, mas sim como um domínio de investigação e análise que se dedica às várias facetas conectadas, incluindo os estímulos físicos presentes no ambiente laboral e as reações prejudiciais que as pessoas manifestam quando expostas a esses estímulos. Vários podem ser os estímulos físicos que contribuem para o sentimento de estafa relacionado ao ambiente de trabalho, como carga de trabalho excessiva, falta de estímulo, relações interpessoais negativas, entre outros (do Prado, 2016).

Quando o trabalhador experiencia o ambiente e as demandas de trabalho como fatores estressores, ao mesmo tempo em que sente não dispor de recursos suficientes para lidar com esta problemática, surge um fenômeno conhecido como estresse ocupacional. Este fenômeno é caracterizado por reações emocionais que possuem impactos prejudiciais sobre o bem-estar do trabalhador e cujo prolongamento resulta em *Burnout* (Hirschle & Gondim, 2020).

Deste modo, a Síndrome de *Burnout* surge como uma resposta prolongada à exposição contínua a estressores no ambiente ocupacional (do Prado, 2016). É caracterizada por três dimensões interdependentes: a Exaustão Emocional, que representa a ausência ou déficit de energia, indicando o esgotamento emocional e físico do profissional (de Almeida & Brandão, 2021); a Despersonalização, que é marcada pela perda da sensibilidade emocional e reações negativas direcionadas aos clientes ou usuários dos serviços prestados, manifestando-se como um endurecimento afetivo nas relações interpessoais no trabalho (Penachi & Teixeira, 2020); e a Ineficácia, que aborda uma autoavaliação negativa do profissional sobre seu desempenho pessoal e no ambiente de trabalho, refletindo em sentimentos de inadequação e frustração (de Almeida & Brandão, 2021). A síndrome surge gradualmente, muitas vezes de forma

imperceptível, e pode levar meses ou até anos para ser diagnosticada corretamente, dada a sua variedade de sintomas físicos, cognitivos, comportamentais e emocionais (Patrício et al., 2022).

Como dito anteriormente, a pandemia global trouxe uma série de desafios que impactaram significativamente o bem-estar mental dos profissionais em diversas áreas. Várias categorias profissionais enfrentaram dificuldades originadas em seus ambientes de trabalho, derivadas, por exemplo, da escassez de recursos para atender diversas demandas, sobrecarga de atividades, desorganização em horários e escalas, e falta de reconhecimento pelos esforços dedicados (Araújo et al., 2021). Dessa forma, a exposição prolongada a essas circunstâncias ocupacionais criou um ambiente propício para a manifestação de sintomas característicos da Síndrome de *Burnout*.

Uma pesquisa feita em 2021 pela LHH do Grupo Adecco, empresa suíça de recursos humanos que atua em 60 países, entrevistou 15 mil pessoas ao redor do mundo, sendo que, 38% destas dizem ter sofrido da Síndrome de *Burnout*, ao longo do ano de 2021 (CNN Brasil, 2022). O levantamento mostrou também que 32% dos entrevistados informaram que a saúde mental piorou significativamente por conta do trabalho à distância. Araújo et al. (2021) afirmam que as equipes que realizaram suas atividades remotamente enfrentaram mais consequências negativas em termos biopsicossociais, incluindo ansiedade, estresse e impactos na qualidade do sono.

Estes dados evidenciam a crucial necessidade da existência de estratégias e intervenções apropriadas para a identificação e enfrentamento do *Burnout*. De Oliveira Miranda (2018) afirma que, para a identificação correta da síndrome, a avaliação com escalas de medida deve ser considerada. Atualmente, o instrumento mais usado no meio científico internacional para identificar o fenômeno do *Burnout* é o *Maslach Burnout Inventory* (MBI), desenvolvido por Christina Maslach e Susan Jackson (de Oliveira Miranda, 2018; Jodas & Haddad, 2009). O instrumento trata-se de um questionário autoaplicável composto por 22 perguntas, com a

finalidade de avaliar os níveis de exaustão emocional, despersonalização e ineficácia entre os profissionais. A interpretação dos resultados obtidos é conduzida mediante uma escala de valores.

A partir do diagnóstico de *Burnout*, por profissionais da psicologia e medicina, e a identificação dos fatores estressores tanto no ambiente de trabalho quanto fora dele, torna-se necessário a elaboração de um plano de tratamento personalizado para o enfrentamento da síndrome (de Lima & Dolabela, 2021). Esse plano pode incluir psicoterapia, atividade física, práticas de autocuidado, abordagens alternativas complementares e a participação em cursos voltados para o enfrentamento dos fatores estressores. Em alguns casos, profissionais médicos podem prescrever medicamentos para tratar sintomas associados ao *Burnout*, como depressão, ansiedade ou problemas de sono. Estes medicamentos podem incluir antidepressivos, ansiolíticos ou outros tipos de psicotrópicos (Dantas, Batista & Sobral, 2022).

Apesar do suporte fornecido pela terapia farmacológica, as bases fundamentais para enfrentar a doença residem em alterações no modo de vida, inicialmente através de sessões terapêuticas com um psicólogo, incorporação de práticas como yoga e meditação na rotina, adoção de técnicas de relaxamento, inserção de pausas durante o expediente, e também modificações na organização do trabalho e na interação com colegas de equipe (Hill & Longen, 2019).

Para além do tratamento, é importante destacar que existem algumas condutas preventivas a serem consideradas tanto no âmbito individual, quanto no âmbito dos ambientes de trabalho. De Oliveira Miranda (2018) pontua que as ações de prevenção individuais para o *Burnout* incluem a realização de atividade física e manutenção de uma alimentação equilibrada, além da adoção de técnicas como meditação e *mindfulness* como forma de gerenciamento eficaz do estresse. Pausas regulares durante o trabalho, oferecimento de espaços de diálogo e suporte para enfrentamento de situações adversas e fornecimento de educação continuada para

prevenção do estresse ocupacional (Dantas, Batista & Sobral, 2022), constituem ações a serem implementadas no ambiente laboral que funcionam como uma forma de prevenção à síndrome, uma vez que influem positivamente sobre o bem-estar do trabalhador.

Diante do exposto, é possível perceber que a literatura sobre *Burnout* é recente e que a pandemia de COVID-19 ocasionou transformações significativas no mundo do trabalho, colocando em xeque a capacidade dos indivíduos para lidarem com essas mudanças e trazendo um alerta para a incidência da síndrome em situações de crise. Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo geral compreender características do *Burnout*, com foco em sua manifestação durante a pandemia de COVID-19, uma vez que este período trouxe novos desafios para os trabalhadores ao redor do mundo. Pode-se apontar como objetivos específicos:

- Identificar as principais características das publicações sobre *Burnout* entre 2020 e 2023;
- Verificar os fatores apontados como antecedentes e consequentes do *Burnout*; e
- Verificar as formas de enfrentamento da síndrome.

3 Método

A busca de artigos na literatura foi realizada utilizando-se as bases de dados Google Acadêmico e Periódicos CAPES. A escolha das bases foi motivada pela ampla cobertura, visto que rastreiam uma grande variedade de fontes acadêmicas e atuam de forma complementar entre si. Assim, é possível garantir uma coleta abrangente de artigos sobre a temática em questão. Além disso, as bases de dados são gratuitas e de fácil acesso.

Para realizar a busca no Google Acadêmico, foram utilizados os descritores "*burnout*", "trabalho" e "pandemia" na barra de pesquisa, nos idiomas Português e Inglês, cada idioma tendo correspondido a um momento diferente de pesquisa. Os seguintes critérios de inclusão foram aplicados: 1) Artigos publicados no período de 2020 a 2023; 2) Artigos publicados apenas em Português ou Inglês e 3) Artigos que contenham as palavras "*burnout*", "trabalho" e

"pandemia" ou "*burnout*", "*labor*" and "*pandemic*", no título. A busca resultou em 22 estudos que atendem tais critérios.

Para a busca no Periódicos CAPES, foram utilizados os descritores "*burnout*", "trabalho" e "pandemia" na barra de pesquisa, nos idiomas Português e Inglês, também em momentos distintos. Os seguintes critérios de inclusão foram aplicados: 1) Artigos publicados no período de 2020 a 2023; 2) Artigos publicados apenas em Português ou Inglês; 3) Artigos que contenham as palavras "*burnout*", "trabalho" e "pandemia" ou "*burnout*", "*labor*" and "*pandemic*", no título. A busca resultou em 9 artigos que atendem tais critérios.

Em seguida, foram verificados os 31 artigos obtidos, a fim de aplicar os seguintes critérios de exclusão: 1) Artigos incompletos e/ou não publicados; 2) Artigos em outros idiomas que não sejam Português e Inglês. Nesta etapa, foram excluídos 12 artigos e 19 foram mantidos.

Por fim, os títulos de todos os 19 artigos restantes foram copiados e colados em uma planilha no Excel, a fim de excluir possíveis duplicações. Constatada a existência de 5 duplicações, a amostra final selecionada para a revisão sistemática de literatura foi composta por 14 artigos científicos completos, conforme indicado na Figura 1.

Figura 1

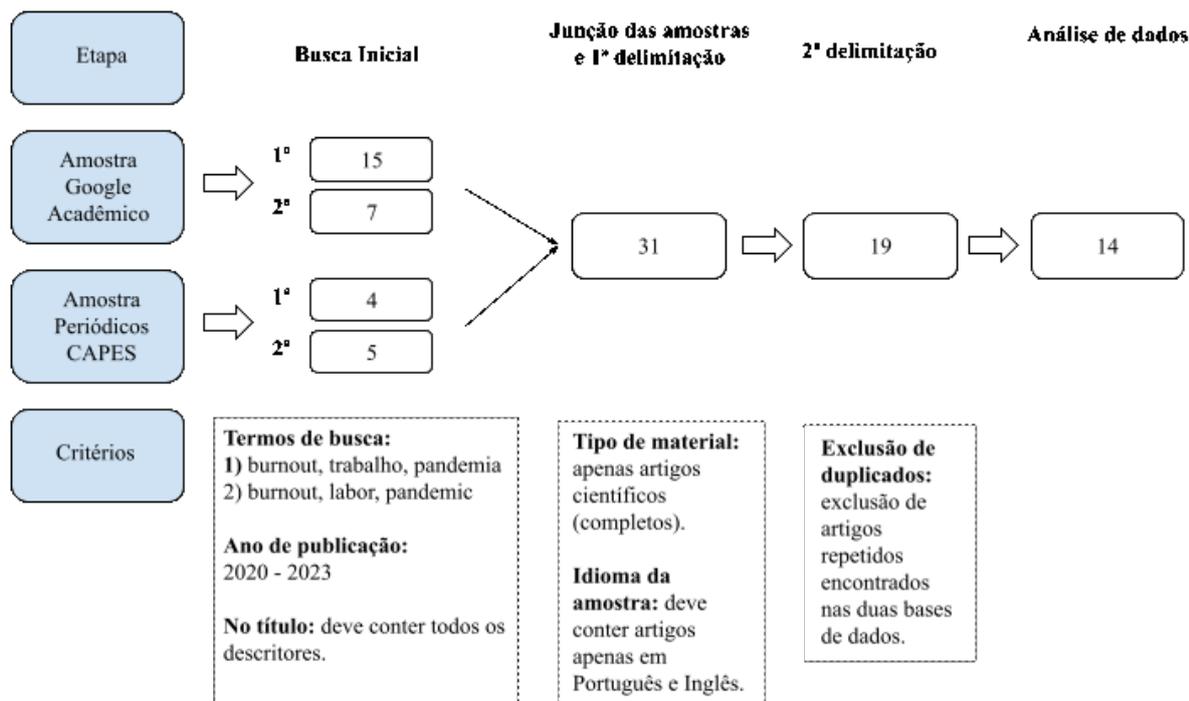


Figura 1. Passo a passo da coleta de dados para a elaboração da revisão de literatura. Adaptação de Martins (2022).

4 Análise e discussão dos resultados

Análise dos periódicos

Quanto à área de conhecimento dos periódicos em que foram publicados os artigos, observa-se que a maioria é da área da Saúde (71,4%) e uma pequena parcela encontra-se em revistas cujo foco é voltado para as áreas de Direito (7,1%), Contabilidade (7,1%), Engenharia de Produção (7,1%) e Ciências da Educação (7,1%). Estes dados podem ser observados na Tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização das revistas

Artigo	Revista	País da revista	Área do conhecimento	Incidência na amostra	Percentual (%)
--------	---------	-----------------	----------------------	-----------------------	----------------

A síndrome de <i>Burnout</i> e os impactos nas relações de trabalho em tempos de pandemia de COVID-19.	Revista Eletrônica do curso de Direito do Centro Universitário Salesiano de São Paulo (UNISAL)	Brasil	Direito	1	7,1%
Organização do trabalho e burnout entre profissionais de enfermagem na pandemia: estudo de método misto	<i>Online Brazilian Journal Of Nursing</i>	Brasil	Enfermagem	1	7,1%
Sobrecarga e estresse no trabalho durante a pandemia de covid-19: influência no desenvolvimento de <i>Burnout</i> em profissionais contábeis.	Revista de Contabilidade do Mestrado em Ciência Contábeis da UERJ	Brasil	Contabilidade	1	7,1%
Saúde no Trabalho: A Síndrome de <i>Burnout</i> em Professores de Instituições Particulares do DF Durante a Pandemia de Covid-19.	ENEGEP 2022	Brasil	Engenharia de Produção	1	7,1%
<i>Emotional Labor and Burnout of Public Health Nurses during the COVID-19 Pandemic: Mediating Effects of Perceived Health Status and Perceived Organizational Support</i>	<i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>	Suíça	Saúde ambiental e pública	2	14,3%
<i>Effects of Workplace Ostracism on Burnout among Nursing Staff during the COVID-19 Pandemic, Mediated by Emotional Labor</i>					
<i>The Relationship Between Teachers' Emotional Labor and Digital Burnout: During the COVID-19 Pandemic Process</i>	<i>International Online Journal Of Educational Sciences</i>	Turquia	Ciências da educação	1	7,1%
<i>Negative impacts of the COVID-19 pandemic on health workers: a cross-sectional study on emotional labor and burnout</i>	<i>Journal Of Psychiatric Nursing</i>	Turquia	Enfermagem psiquiátrica	1	7,1%
<i>Job Demands, Resources and Burnout Among Polish Nurses During the Late Wave of COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Emotional Labor</i>	<i>Frontiers In Psychiatric</i>	Suíça, Inglaterra, Espanha e China	Psiquiatria	1	7,1%
<i>The relationship between personal-job fit and physical and mental health among medical staff during the two years after COVID-19 pandemic: Emotional labor and burnout as mediators</i>	<i>Journal of Affective Disorders</i>	Não informado	Psiquiatria	1	7,1%

Relação entre fadiga mental e síndrome de burnout no contexto do teletrabalho durante a pandemia de covid-19: uma revisão integrativa	Revista Brasileira de Medicina do Trabalho	Brasil	Medicina do Trabalho	3	21,4%
<i>Burnout syndrome in healthcare Workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review</i>					
<i>Burnout syndrome in intensive care unit nurses during the COVID 19 pandemic</i>					
<i>The status of emotional labour and its influence on job burnout among village doctors during the COVID-19 pandemic in China: a cross-sectional study</i>	<i>BMC Primary Care</i>	Não informado	Saúde	1	7,1%

A predominância de publicações sobre o tema *Burnout* em revistas da área da saúde corresponde às expectativas, considerando a natureza intrinsecamente relacionada do fenômeno com a saúde mental e física dos indivíduos. Esta abordagem permite uma análise abrangente das diversas dimensões do *Burnout*, incluindo fatores médicos, biológicos e sociais.

No entanto, a ausência de publicações em revistas específicas de Psicologia é surpreendente e merece uma investigação mais aprofundada. Dado o interesse da Psicologia por questões relacionadas ao estresse ocupacional, bem como sua expertise em avaliar e intervir nas condições psicológicas subjacentes ao *Burnout*, seria de se esperar que houvesse uma presença significativa de artigos sobre o tema nessas revistas. A falta de representação da Psicologia nesse contexto sugere uma lacuna na interdisciplinaridade do campo, destacando a necessidade de uma colaboração mais estreita entre diferentes disciplinas para abordar de maneira mais holística e eficaz o fenômeno *Burnout*.

Por outro lado, o fato de quatro dos artigos da amostra serem publicados em revistas das áreas de Direito, Ciências da Educação, Contabilidade e Engenharia de Produção revela uma ampliação significativa do alcance do tema do *Burnout* para além das disciplinas

tradicionalmente associadas à saúde e à Psicologia. A presença desses estudos em campos aparentemente distantes ressalta a crescente conscientização e reconhecimento do impacto do *Burnout* em contextos profissionais diversos. Essa tendência sugere uma mudança paradigmática, onde as implicações do *Burnout* estão sendo reconhecidas não apenas como um fenômeno exclusivo de setores relacionados à saúde, mas como uma preocupação transversal em diferentes áreas de atuação. Além disso, o fato de as revistas internacionais serem oriundas de vários países diferentes sugere uma preocupação global atual sobre o tema no cenário pandêmico.

A Revista Brasileira de Medicina do Trabalho se destaca por ter publicado 3 dos 14 artigos analisados sobre o tema. Essa prevalência sugere que a área da Medicina do Trabalho tem reconhecido a importância do estudo do esgotamento profissional.

A presença de dois dos artigos sobre o *Burnout* em uma revista na área da Saúde Ambiental e Pública pode indicar que o *Burnout* tem transcendido os limites do domínio individual e emergindo como uma preocupação coletiva da sociedade, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19. Ao incorporar este tema a esfera da Saúde Ambiental e Pública, o impacto sistêmico do esgotamento profissional é reconhecido, considerando não apenas a saúde individual, mas também as dinâmicas sociais e ambientais para o exame deste fenômeno. Isto ressalta a importância de abordar o *Burnout* como um problema de saúde pública, destacando a interconexão entre o bem-estar dos profissionais e o funcionamento saudável da sociedade como um todo.

Caracterização metodológica

Com relação à caracterização metodológica dos artigos contidos na amostra, é possível identificar a clara predominância da pesquisa empírica quantitativa (64,3%), em detrimento da pesquisa qualitativa (28,6%) e da pesquisa mista (7,1%), conforme indica a Tabela 2.

Tabela 2 - Caracterização Metodológica dos Artigos

Caracterização Metodológica	Incidência na amostra	Percentual (%)
Pesquisa Quantitativa	9	64,28%
Pesquisa Qualitativa	4	28,57%
Pesquisa Mista	1	7,14%

A prevalência dos estudos sobre *Burnout* que empregam métodos quantitativos, em detrimento de abordagens qualitativas e metodologias mistas reflete a busca por uma compreensão quantificável e mensurável do fenômeno. A natureza complexa e multifacetada do *Burnout* pode tornar os métodos quantitativos atraentes para os pesquisadores, uma vez que permitem a realização de análises estatísticas e a identificação de padrões, correlações e fatores de risco de maneira objetiva. Essa abordagem quantitativa oferece a vantagem de gerar dados numéricos, fornecendo uma base sólida para intervenções e políticas, além de possibilitar comparações entre grupos e a identificação de tendências ao longo do tempo.

No entanto, é essencial reconhecer que o *Burnout* é um fenômeno complexo que envolve elementos subjetivos e contextuais, destacando a importância de estudos qualitativos para uma compreensão mais aprofundada e completa dessa síndrome ocupacional. Além disso, a escassa representação de pesquisas mistas na amostra, com apenas 1 estudo adotando essa abordagem, sugere uma lacuna na compreensão holística deste fenômeno. As pesquisas mistas, ao integrar elementos qualitativos e quantitativos, oferecem uma perspectiva mais abrangente, permitindo a captura tanto das nuances subjetivas quanto das tendências objetivas associadas ao esgotamento profissional (Galvão, Pluye & Ricarte, 2017). Essa abordagem metodológica, ao combinar as vantagens do método quantitativo em termos de quantificação com a riqueza descritiva do método qualitativo, poderia contribuir significativamente para uma compreensão mais completa do *Burnout*, fornecendo *insights* valiosos para a formulação de estratégias preventivas e intervenções mais eficazes. A sub-representação de pesquisas mistas destaca a

necessidade de uma abordagem mais equilibrada na pesquisa sobre *Burnout*, reconhecendo a complexidade e a multidimensionalidade desse fenômeno.

Caracterização do público de pesquisa

Os participantes das pesquisas analisadas neste estudo pertencem a uma gama diversa de atuação. De maneira geral, observou-se que a maior parte dos participantes são da área da saúde, com uma pequena parte de trabalhadores do setor educacional, contábil e de teletrabalho, conforme ilustra a Tabela 3. No que se refere ao formato de trabalho do público de pesquisa durante o período analisado, observou-se uma predominância do trabalho presencial em detrimento do trabalho remoto por parte das diferentes categorias profissionais, durante a pandemia, como mostra a tabela.

Tabela 3 - Categoria profissional e modalidade de trabalho do público de pesquisa

Categoria profissional	Modalidade de trabalho	Incidência na amostra	Percentual (%)
Professores	Remoto	2	14,3%
Enfermeiros	Presencial	5	35,7%
Profissionais contábeis	Remoto	1	7,1%
Profissionais da área da saúde no geral	Presencial	2	14,3%
Médicos	Presencial	2	14,3%
Teletrabalhadores no geral	Remoto	2	14,3%

A partir da análise dos resultados pôde-se elaborar relações importantes entre as categorias profissionais dos participantes e os formatos de trabalho adotados durante o período investigado. Notavelmente, todos os profissionais da saúde incluídos na pesquisa trabalharam na modalidade presencial, enquanto observou-se que todos os professores vivenciaram o modelo *online*, bem como os profissionais contábeis e os teletrabalhadores. Essa relação entre

as categorias profissionais e os formatos de trabalho destacou a influência do setor de atuação na adoção de diferentes modalidades laborais durante o período da pandemia, mostrando que as diferentes categorias profissionais precisaram se moldar conforme a necessidade social do momento.

Além disso, observou-se uma relação intrínseca entre os formatos de trabalho e as dificuldades específicas enfrentadas por cada profissão durante o período da pandemia. Profissionais da saúde, como enfermeiros, médicos e os demais do setor, foram confrontados com a necessidade imperativa de se colocarem na linha de frente contra a COVID-19, desempenhando suas funções de forma presencial e, conseqüentemente, colocando-se em risco iminente de exposição ao vírus e situação de vulnerabilidade emocional. Em contraste, as demais categorias profissionais, incluindo professores e profissionais contábeis, experimentaram dificuldades distintas com a necessidade de migrar a amplitude e complexidade de sua atuação profissional ao formato *online*. As adversidades incluíram desafios físicos associados ao trabalho virtual, como dores posturais decorrentes da longa permanência em frente ao computador, problemas de visão resultantes da exposição prolongada às telas, além da complexidade de equilibrar a vida pessoal e profissional em um mesmo ambiente (Urrejola-Contreras, 2023).

Ainda, observou-se que fatores como faixa etária e gênero dos participantes não foram amplamente considerados na caracterização do público de pesquisa, tendo a principal ênfase recaído sobre a categoria profissional e o formato de trabalho adotado. No entanto, as nuances sociais associadas à idade e ao gênero podem ser importantes para se investigar a complexidade do *burnout*, uma vez que diferentes grupos demográficos podem enfrentar pressões e expectativas distintas na sociedade e isso pode desempenhar um papel crucial no surgimento da síndrome.

A interseção entre categoria profissional, formato de trabalho, idade e gênero representa um território complexo e interconectado, onde as dinâmicas sociais podem influenciar de maneiras diversas o bem-estar no ambiente de trabalho. Assim, uma consideração mais abrangente desses fatores poderia proporcionar informações relevantes sobre como fatores sociais moldam as experiências individuais de *burnout*, contribuindo para estratégias mais eficazes de prevenção e intervenção.

Análise dos fatores apontados como antecedentes e consequentes do Burnout nos estudos

O exame dos estudos científicos incluídos nesta revisão revela uma série de fatores antecedentes à Síndrome de *Burnout* no período pandêmico. Dentre elas, pode-se citar mudanças legislativas que precarizaram as relações trabalhistas, resultando na perda de direitos dos trabalhadores e no desenvolvimento de sentimentos de insegurança, o que levou ao esgotamento mental dos indivíduos (de Jesus, 2021), contribuindo para o aparecimento da síndrome.

Além disso, o teletrabalho durante a pandemia de COVID-19 é considerado um dos fatores antecedentes à síndrome, uma vez que acentuou estressores como exposição excessiva à luz, sobrecarga postural e desafios tecnológicos, impactando a saúde mental e física dos trabalhadores. No entanto, fatores protetores, como o reconhecimento da empresa, demonstraram mitigar a sobrecarga mental (Urrejola-Contreras, 2023). Essa dinâmica destaca a importância das condições de trabalho e do suporte organizacional como elementos-chave na prevenção do *Burnout*, alinhando-se à perspectiva biopsicossocial.

Ao examinar o trabalho dos professores na educação à distância, foi possível observar que esta categoria profissional enfrentou um aumento notável do *burnout* durante a pandemia, intensificado para aqueles com filhos. Os antecedentes identificados, como o trabalho emocional para atender às expectativas profissionais e a necessidade da utilização da tecnologia para o trabalho, refletem a tensão entre demandas do contexto e os recursos disponíveis

(Bozkurt, 2022). A sobrecarga de trabalho e a falta de profissionais agravam esse cenário, conectando-se à ideia de precarização do trabalho e suas implicações (Aquino & Zindel, 2022).

No setor contábil, a sobrecarga de trabalho se revela como um antecedente significativo, com o estresse atuando como mediador nas dimensões de *burnout* (Oliveira & Beuren, 2023). Esses achados alinham-se à concepção multidimensional do estresse, destacando a interação entre fatores psicológicos e fisiológicos (Costa & Pinto, 2017). A compreensão dessas dimensões é crucial para uma abordagem mais holística na prevenção do *burnout*.

O trabalho presencial durante a pandemia de COVID-19, comportou-se como uma variável antecedente para o desenvolvimento da síndrome, uma vez que muitos trabalhadores enfrentaram o dilema entre necessidade de trabalhar para garantir o sustento em um contexto de crise e a preocupação com o bem-estar individual (Nasciutti, 2020). A título de exemplo, pode-se citar os profissionais de enfermagem que, para além deste dilema, enfrentaram condições precárias de trabalho, como a exposição diária a situações desafiadoras, a falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), realocações constantes sem treinamento prévio, sendo todos esses fatores também identificados como antecedentes ao *burnout* (da Silveira et al., 2023; Kim et al., 2022; Ribeiro et al., 2021; Hirschle & Gondim, 2020).

Além disso, fatores sociodemográficos, como renda, profissão, estado civil, e o ostracismo social emergiram como riscos psicossociais, evidenciando a influência de variáveis interpessoais e organizacionais na manifestação do *Burnout* (Büyükbayram e Gül, 2022; Yang e Tan, 2023). Esse dado reflete a complexidade da interação entre indivíduo e ambiente, conforme pontua Filgueiras e Hippert (1999) e Silva e Silva (2015).

Diante do exposto, depreende-se que os principais fatores antecedentes da Síndrome de *Burnout* no período da COVID-19 estão relacionados a precarização das condições de trabalho, a insegurança, a sobrecarga de trabalho, o trabalho emocional e o despreparo para a utilização intensa da tecnologia. Destaca-se que tanto o teletrabalho quanto o trabalho presencial foram

considerados fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome, uma vez que ambos apresentaram suas desvantagens em termos de promoção de saúde e bem-estar dos trabalhadores, que foram acentuadas pelo contexto de crise.

Em termos de fatores consequentes do *Burnout*, percebe-se que os artigos analisados na amostra não tiveram como foco o apontamento de seus desdobramentos. No entanto, ainda assim, verifica-se que os estudos indicaram como consequências da síndrome, impactos negativos na saúde mental e física dos profissionais, levando à uma maior incidência de transtornos mentais como a depressão, a ansiedade e a síndrome do pânico, além de prejuízos físicos como taquicardia, hipertensão arterial, insônia e gastrite (Aquino & Zindel, 2022). Estas consequências contribuem para a perda da qualidade de vida, a falta de interesse na carreira e para um maior número de afastamentos no trabalho. Em suma, a Síndrome de *Burnout* não apenas prejudica indivíduos em nível pessoal, mas também tem implicações substanciais nos domínios profissionais, sociais e de saúde pública. Diante disso, a compreensão desses fatores é crucial para desenvolver estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

Análise das formas de enfrentamento do Burnout

Por fim, a análise da amostra de artigos forneceu sua contribuição no que tange às formas de enfrentamento da síndrome. No cenário do teletrabalho durante a pandemia, de Jesus (2021) sugere intervenções jurídicas para proteger os direitos dos trabalhadores e estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal, como a regulamentação e a fiscalização efetiva das condições trabalhistas, e a atribuição de responsabilidade ao empregador na prevenção do *Burnout*. Além disso, sugere-se a adoção de boas práticas corporativas, incluindo períodos de descanso, a disponibilização de assistência de profissionais da saúde mental e conscientização de trabalhadores sobre os prejuízos psicológicos e físicos do vício no trabalho (Urrejola-Contreras, 2023).

No âmbito do ensino à distância, a incorporação de atividades físicas na rotina e a regulação emocional são destacadas como formas individuais eficazes de combate ao *burnout* digital (Bozkurt, 2022). Essas estratégias visam mitigar o impacto do trabalho emocional dos professores nesse ambiente. Além disso, a nível coletivo, enfrentar o *burnout* entre professores demanda apoio psicológico, revisão das condições de trabalho e a promoção de um ambiente mais saudável (Aquino & Zindel, 2022).

No setor da enfermagem, as estratégias de enfrentamento sugeridas envolvem o fornecimento adequado de EPIs treinamento e apoio emocional para lidar com as demandas do trabalho (da Silveira et al, 2023). Além disso, recomendações específicas para profissionais de enfermagem de UTI incluem a disponibilização de cuidados à saúde mental e melhorias permanentes nas condições de trabalho (Ribeiro et al., 2021). Essas medidas buscam proteger esses profissionais, que enfrentam condições laborais desafiadoras, ainda mais em um contexto de crise sanitária mundial.

Para profissionais de saúde em geral, possíveis intervenções direcionadas para o enfrentamento do *Burnout* incluem treinamento em serviço para aprimorar habilidades emocionais, práticas de conscientização para o autocuidado e apoio psicológico para lidar com o estresse e a exaustão emocional inerentes à profissão (Kim et al., 2022). Além disso, é crucial fortalecer o suporte organizacional e gerenciar eficazmente a carga de trabalho (Wójcik, Wontorczyk & Barańska, 2022).

De forma geral, a promoção da saúde física e mental mostrou estar intrinsecamente ligada a um melhor ajuste pessoa-trabalho (Wen et al., 2023), o que pode minimizar o risco de desenvolvimento da síndrome. Além disso, o equilíbrio entre a atuação profissional e a vida pessoal mostrou-se crucial para manter um ambiente de trabalho saudável e reduzir os níveis de *burnout* (Wen et al., 2023).

Ademais, o reconhecimento das próprias emoções foi sugerido como uma abordagem fundamental para o bom exercício de qualquer profissão, pois permite que os indivíduos estejam conscientes de suas reações emocionais diante das demandas do trabalho (Wen et al., 2023). Práticas como *mindfulness* e psicoterapia grupal podem ser de grande ajuda (Meira-Silva et al., 2022). Em suma, o enfrentamento eficaz do *burnout* requer uma abordagem abrangente, considerando tanto fatores organizacionais quanto medidas individuais.

5 Considerações Finais

À guisa de conclusão, pode-se afirmar que a Síndrome de *Burnout* tem sido tema de investigação e reflexão em áreas para além da saúde, o que indica uma preocupação atual e interdisciplinar com a saúde mental, além de simbolizar a possibilidade de ampliação dos estudos e descobertas a respeito da temática. A adoção de métodos quantitativos para estudos sobre a síndrome se apresenta benéfico para o desenvolvimento de formas de intervenção objetivas e eficazes, porém, a falta de pesquisas qualitativas e, principalmente, mistas, revela a lacuna de estudos sobre o fenômeno a partir de perspectivas integradas.

Nesse sentido, é crucial salientar que estudos futuros, guiados por uma perspectiva social e psicológica, podem representar uma evolução substancial na compreensão da complexidade do fenômeno. A incorporação de uma abordagem mais ampla, considerando não apenas os sintomas visíveis, mas também os determinantes culturais, contextuais e sociodemográficos, pode proporcionar uma ampliação do entendimento sobre a síndrome e contribuir para o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais abrangentes e duradouras, visando não apenas tratar os efeitos, mas abordar as causas fundamentais do fenômeno.

É importante ressaltar que este trabalho atinge seu objetivo de contribuir para ampliar o entendimento sobre a Síndrome de Burnout em diversos aspectos. Primeiramente, evidenciou-se a necessidade de uma abordagem mais integrada e multidisciplinar na investigação desse fenômeno, considerando não apenas os aspectos quantitativos, mas também os qualitativos e

mistos. A lacuna identificada nesse sentido abre espaço para futuras pesquisas que possam explorar mais profundamente as complexidades do Burnout e suas ramificações em diferentes contextos.

Além disso, o estudo destacou a importância da consideração de determinantes sociodemográficos, contextuais e culturais na compreensão do Burnout, valiosos para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes. A análise dos antecedentes e consequentes da síndrome, assim como das formas de enfrentamento, oferece um panorama abrangente das questões relacionadas ao Burnout, o que contribui para a conscientização e ações práticas para lidar com esse problema crescente no ambiente de trabalho.

Por fim, pode-se dizer que o presente estudo atingiu seu objetivo ao identificar as principais características dos artigos sobre *Burnout* entre 2020-2023, mapeando a tendência das publicações no cenário pandêmico, além de analisar os fatores apontados como antecedentes e consequentes da síndrome, bem como as suas formas de enfrentamento. No entanto, a presente revisão, não esgota a literatura científica a respeito do tema e isso configura sua principal limitação.

Referências

- *Aquino, L., & Zindel, M. T. L. (2022) *Saúde no Trabalho: A Síndrome de Burnout em Professores de Instituições Particulares do DF Durante a Pandemia de Covid-19*. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade de Brasília.
- Araújo, D. N., de Oliveira, L. C., da Rocha, F. N., & da Silva Bernardino, A. V. (2021). Aumento da incidência de Síndrome de *Burnout* nas atividades laborais durante a pandemia de covid-19. *Mosaico-Revista Multidisciplinar de Humanidades*, 12(2), 85-90.
- *BOZKURT, B. (2022). The Relationship Between Teachers' Emotional Labor and Digital *Burnout*: During the COVID-19 Pandemic Process. *International Online Journal of Educational Sciences*, 14(4).
- Bridi, M. A., Bohler, F. R., Zanoni, A. P., Braunert, M. B., Bernardo, K. A. D. S., Maia, F. L., ... & Bezerra, G. U. (2020). O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. *Curitiba: Universidade Federal do Paraná, Grupo de Estudos Trabalho e Sociedade*.
- Burnout: problema é reconhecido pela OMS e faz cada vez mais vítimas*. In: Isma-BR. Brasil: Isma-Br 2022. Acedido em 23 de fevereiro de 2022 em <https://www.ismabrasil.com.br/noticia/burnout-problema-e-reconhecido-pela-oms-e-faz-cada-vez-mais-vitimas-veja-saude>
- *Büyükbayram, Z., & Gül, S. (2022). Negative impacts of the COVID-19 pandemic on health workers: a cross-sectional study on emotional labor and *burnout*. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 13(4).
- Costa, B., & Pinto, I. C. (2017). Stress, *burnout* and coping in health professionals: A literature review. *Journal of Psychology and Brain Studies*, 1(1: 4), 1-8.
- Dantas, L. M., Batista, L. M., & Sobral, M. V. (2022). Síndrome de *Burnout*: aspectos clínicos e tratamento: *Burnout syndrome: clinical aspects and treatment*. *Journal Archives of Health*, 3(2), 470-475.
- *da Silveira Barbosa, A., Prates, C. G., de Oliveira Campos, J. L., Dal Pai, D., & de Magalhães, A. M. M. (2023). Organização do trabalho e *burnout* entre profissionais de enfermagem na pandemia: estudo de método misto. *Online Brazilian Journal of Nursing*, 22.
- de Almeida, F. J. M., & Brandão, A. B. (2021). Síndrome de *Burnout* em fisioterapeutas intensivistas: revisão integrativa. *SANARE-Revista de Políticas Públicas*, 20(2).
- *de Jesus, G. B. U. (2021). A síndrome de *Burnout* e os impactos nas relações de trabalho em tempos de pandemia de COVID-19. *Revista Jurídica On-line*, 1(1), 22-34.
- de Lima, S. D. S. F., & Dolabela, M. F. (2021). Estratégias usadas para a prevenção e tratamento da Síndrome de *Burnout*. *Research, Society and Development*, 10(5), e11110514500-e11110514500.

- de Oliveira Miranda, O. P. E. (2018). *Estresse prolongado da equipe de enfermagem e a Síndrome de Burnout*. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade INESUL, Londrina.
- do Prado, C. E. P. (2016). Estresse ocupacional: causas e consequências. *Rev Bras Med Trab*, 14(3), 285-289.
- Em dez anos, número de funcionários que buscaram auxílio psicológico aumentou 250%, indica pesquisa*. In: Época Negócios 2022. Acedido em 23 de agosto de 2022 em <https://epocanegocios.globo.com/Vida/noticia/2022/03/em-dez-anos-numero-de-funcionarios-que-buscaram-auxilio-psicologico-aumentou-250-indica-pesquisa.html>
- “*Estresse no trabalho: um desafio coletivo*”. In: ONU News 2016. Acedido em 28 de abril de 2016 em <https://news.un.org/pt/story/2016/04/1549241>
- Filgueiras, J. C., & Hippert, M. I. S. (1999). A polêmica em torno do conceito de estresse. *Psicologia: ciência e profissão*, 19, 40-51.
- Galvão, M. C. B., Pluye, P., & Ricarte, I. L. M. (2017). Métodos de pesquisa mistos e revisões de literatura mistas: conceitos, construção e critérios de avaliação. *InCID: Revista de Ciência da Informação e Documentação*, 8(2), 4-24.
- HILL, L. F., & LONGEN, W. C. (2019). Síndrome de *Burnout*: uma revisão literária. Santana, Maria Luzia da Silva (Organizadora). *Saúde Mental: Teoria e Intervenção*. Atena Editora: Ponta Grossa/PR.
- Hirschle, A. L. T., & Gondim, S. M. G. (2020). Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(7), 2721-2736.
- Home office e trabalho híbrido desencadearam casos de burnout entre jovens, aponta estudo*. In: CNN Brasil 2022. Acedido em 2 de fevereiro de 2022 em <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/home-office-e-trabalho-hibrido-desencadearam-casos-de-burnout-entre-jovens-aponta-estudo/>
- Jodas, D.A.; Haddad, M.C. L. (2009). Síndrome de *Burnout* em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. *Acta Paul Enferm*, ; 22(2): 192-7.
- *Kim, M. N., Yoo, Y. S., Cho, O. H., & Hwang, K. H. (2022). Emotional labor and burnout of public health nurses during the COVID-19 pandemic: Mediating effects of perceived health status and perceived organizational support. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 549.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). *The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system*. *Cell Stress*, 5(6), 76.
- Martins, B. M. M. (2022). *Desenvolvimento de carreira de mulheres em STEM: o papel dos autoconceitos*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Uberlândia.

- *Meira-Silva, V. S., Freire, A. C. T., Zinezzi, D. P., Ribeiro, F. C., Coutinho, G. D., Lima, I. M., ... & Bandoli, Y. T. (2022). *Burnout syndrome in healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 20(1), 122.*
- Nasciutti, J. R. (2020). Pandemia e perspectivas no mundo do trabalho. *Caderno de Administração, 28, 82-88.*
- *Oliveira, R. M. D., & Beuren, I. M. (2023). Sobrecarga e estresse no trabalho durante a pandemia de covid-19: influência no desenvolvimento de *Burnout* em profissionais contábeis. *Revista de Contabilidade do Mestrado em Ciências Contábeis da UERJ, 27(2), 105-122.*
- Patrício, D. F., Barbosa, S. D. C., Silva, R. P. D., & Silva, R. F. D. (2022). Dimensões de *burnout* como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar. *Cadernos Saúde Coletiva, 29, 575-584.*
- Penachi, E., & Teixeira, E. S. (2020). Ocorrência da síndrome de *burnout* em um grupo de professores universitários. *Educação, 45, 1-19.*
- *Ribeiro, B. M. D. S. S., Scorsolini-Comin, F., & de Souza, S. R. (2021). *Burnout syndrome in intensive care unit nurses during the COVID 19 pandemic. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 19(3), 363.*
- Silva, D. D. P. D., & Silva, M. D. N. R. M. D. O. (2015). O trabalhador com estresse e intervenções para o cuidado em saúde. *Trabalho, Educação e Saúde, 13, 201-214.*
- *Song, J., Fan, C., Li, Q., Wang, A., Wang, W., & Zhou, L. The status of emotional labour and its influence on job burnout among village doctors during the COVID-19 pandemic in China: a cross-sectional study. *BMC Prim care. 2023; 24 (1): 19.*
- Souza, D. D. O. (2020). As dimensões da precarização do trabalho em face da pandemia de Covid-19. *Trabalho, Educação e Saúde, 19, e00311143.*
- *Urrejola-Contreras, G. P. (2023). Relação entre fadiga mental e Síndrome de *Burnout* no contexto do teletrabalho durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 21(3), 1-8.*
- *Wen, J., Zou, L., Wang, Y., Liu, Y., Li, W., Liu, Z., ... & Fu, W. (2023). The relationship between personal-job fit and physical and mental health among medical staff during the two years after COVID-19 pandemic: Emotional labor and *burnout* as mediators. *Journal of Affective Disorders, 327, 416-424.*
- *Wójcik, G., Wontorczyk, A., & Barańska, I. (2022). Job Demands, Resources and *Burnout* Among Polish Nurses During the Late Wave of COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Emotional Labor. *Frontiers in Psychiatry, 13, 931391.*
- *Yang, F. H., & Tan, S. L. (2023). Effects of workplace ostracism on *burnout* among nursing staff during the COVID-19 pandemic, mediated by emotional labor. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(5), 4208.*