



# SÍNDROME BURNOUT

## A Depressão dos Trabalhadores em tempos de Pandemia



### **Expositoras:**

Janaina Garrido Angeli  
Laryssa de Sousa Coelho  
Mariana dos Santos Velasco  
Nathalia Ferreira da Silva  
Nathany Braga de Carvalho  
Raphaela Lugão das Mercês  
Suellen Gervasio

### **Orientadora:**

Profa. Janaína M. G. Fabri

### **Professoras convidadas:**

Dra Eliane Ramos Pereira e  
Dra Rose Mary Costa Rosa Andrade  
Silva.

### **Referências:**

Modesto, J. G., de Souza, L. M., & Rodrigues, T. S. L. (2020). ESGOTAMENTO PROFISSIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA E SUAS REPERCUSSÕES PARA O TRABALHADOR. PEGADA - A Revista Da Geografia Do Trabalho, 21(2), 376–391. <https://doi.org/10.33026/peg.v21i2.7727>

Síndrome de Burnout: O que é, sintomas, tratamentos e causas. (n.d.). Retrieved April 5, 2021, from <https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/sindrome-de-burnout>

Síndrome de Burnout: oito profissões estão no grupo de risco | Em tempo. (n.d.). Retrieved April 5, 2021, from <https://emtempo.com.br/saude/140927/sindrome-de-burnout-oito-profissoes-estao-no-grupo-de-risco>

São os trabalhadores

Lá vão os trabalhadores.  
Com as máscaras no rosto.  
Com as garrafinhas d'água, uns levam álcool também.  
Lá vão os trabalhadores, enchendo as avenidas.  
E as trabalhadoras galhardas, garbosas, decididas.  
Lá vão os trabalhadores rodeados de estudantes.  
Lá vão os pretos e os brancos e os amarelos e os vermelhos, lá vão.  
Os coletivos, os pobres, os majoritários lá surgem, marchando, cantando.  
Olha filha! Olha eles, firmes, ágeis, fortes.  
Lá vão os trabalhadores, são milhares, dezenas de milhares, ocupam as estradas, as ruas e ruelas.  
Aparecem trabalhadores dos becos mais escuros. E das praças mais luminosas, aparecem gritando.  
Olha filha, olha. São os trabalhadores.  
Que dizes, que não estás vendo? Que já não estás aqui?  
Se tu amas os trabalhadores... Lá vão eles, filha.  
Vão até o fim da jornada, até a vitória. Os punhos alçados.  
Que tu não enxergas? Onde estás que não os vês?  
Acorda filha! Eles estão chegando à esplanada.  
Acorda.  
Olha que bonita a maré de homens e mulheres, com suas máscaras, olha que bonitos, que imensas elas. Olha, por favor.  
É verdade sim, não estou sonhando, não estou sonhando.  
E tu estás aqui, comigo. Tu sempre estás.  
Não digas que é um sonho, não digas que é um sonho.



(Raul Fitipaldi)

# Síndrome de Burnout: o que é?

Também chamada de Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio emocional originado a partir de condições de trabalho desgastantes e excessivas.

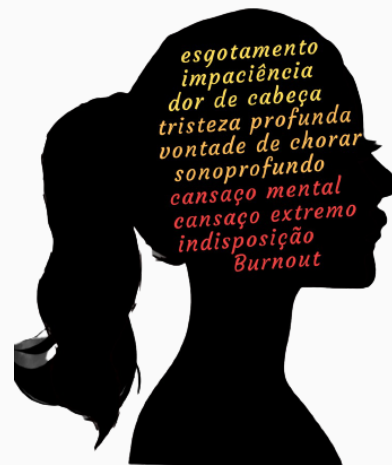
## Quem são os mais afetados?

Professores, advogados, jornalistas, bombeiros, policiais, agentes penitenciários e bancários são exemplos. O gênero mais afetado é o feminino, por geralmente possuir mais afazeres domésticos e salários mais baixos.



## Sintomas:

- Distúrbios do sono;
- Dores musculares e de cabeça;
- Dificuldade de concentração;
- Irritabilidade;
- Falhas da memória;
- Desânimo;
- Tristeza excessiva;
- Baixa autoestima;
- Pessimismo;
- Frustração;
- Sensação de incapacidade;
- Estresse emocional.



## A síndrome de Burnout na pandemia

Com o surgimento da pandemia de COVID-19 houve um aumento gigantesco no número de pessoas que possuem essa síndrome. Esse aumento é devido à grande carga horária de trabalho, realizada em home office por um período, e a má-conciliação do trabalho com afazeres domésticos e com a família.

