

# Aumento da Incidência de Síndrome de Burnout nas atividades laborais durante a pandemia de COVID-19

## Increased incidence of Burnout Syndrome in work activities during the COVID-19 pandemic

Dara Nascimento Araújo<sup>1</sup>, Larissa Carvalho de Oliveira<sup>2</sup>, Fátima Niemeyer da Rocha<sup>3</sup>, Adriana Vasconcelos da Silva Bernardino<sup>4</sup>

**Como citar esse artigo.** ARAÚJO, D.N.; DE OLIVEIRA, L.C.; DA ROCHA, F.N.; BERNARDINO, A.V.S. Aumento da Incidência de Síndrome de Burnout nas atividades laborais durante a pandemia de COVID-19. *Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras, v. 12, n. 2, p. 85-90, mai./ago. 2021.

**Nota da Editora.** Os artigos publicados na Revista Mosaico são de responsabilidade de seus autores. As informações neles contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras ou de suas Revistas.

### Resumo

As situações de trabalho provenientes das emergências sanitária, econômica e social enfrentadas pela maioria dos profissionais brasileiros, atreladas ao distanciamento social e ao enclausuramento, promovem um acréscimo da Síndrome de Burnout, pois, com o avanço do COVID-19, alguns profissionais são afetados pelo impacto psicológico, entendendo-se, assim, que a população é comprometida, em maior ou menor grau, como notado em outras pandemias. Ao se constatar que o distanciamento ou isolamento social representou um acréscimo na incidência da Síndrome de Burnout, revelou-se um grande desafio para a saúde mental. Justifica-se o presente estudo pelos impactos sofridos na população pelo COVID-19 que, apresentados pelo viés psicológico do ser humano, afetam o bem-estar dos profissionais, causando distúrbios mentais, englobando o aumento da Síndrome de Burnout, pois, geralmente, as pandemias infecciosas acrescem os níveis de estresse e de insegurança. O objetivo do artigo é destacar a influência do COVID-19 no aumento da Síndrome de Burnout nos vários tipos de profissionais e na população de um modo geral. Trata-se de uma revisão deliteratura, pesquisada nas bases de dados de vinculação livre. Conclui-se que, diante de um cenário econômico incerto de uma pandemia, do acréscimo da competitividade e da procura por uma posição no ambiente profissional, pode se revelar um esgotamento psicológico, promovendo angústia, desesperança e a Síndrome de Burnout.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout; Covid-19; Esgotamento Psicológico.

### Abstract

The work situations arising from the sanitary, economic and social emergency faced by the majority of Brazilian professionals linked to social detachment and confinement, promote an increase in the Burnout Syndrome, since, with the advancement of COVID-19, all professionals are affected by the psychological impact, understanding that the population is compromised to a greater or lesser degree, as noted in other pandemics. When it was found that the distance or social isolation represented an increase in the incidence of Burnout Syndrome, it proved to be a great challenge for mental health. The present study is justified, due to the impacts suffered on the population by COVID-19, which, presented by a psychological bias of the human being, affect the well-being of professionals, causing mental disorders, including the increase in Burnout Syndrome, as infectious pandemics increase levels of stress and insecurity. The objective of the article highlight the influence of COVID-19 in the increase of Burnout Syndrome, in the various types of professionals and in the population in general. The article is a literature review, searched in the free linking database. In conclusion, in the face of an uncertain economic scenario of a pandemic, the increase in competitiveness and the search for a position in the professional environment, it may prove to be a psychological exhaustion, promoting distress, hopelessness and the Burnout Syndrome.

**Keywords:** Burnout syndrome; Covid-19; Psychological Exhaustion.

## Introdução

Atualmente, o mundo enfrenta uma situação considerada uma importantepandemia global da história, proveniente do vírus SARS-CoV-2, causador do COVID-19. Diante disso, os países passaram a adotar medidas de afastamento, modificando-se a forma de se exercer as atividades laborais. No Brasil, como em outros países, foi recomendado que vários tipos de trabalho fossem realizados em casa, no formato *home office*, observando-se suas respectivas particularidades.

O distanciamento social propõe arrefecer a rapidez de difusão do vírus e, por este motivo, várias

empresas, trabalhadores liberais e autônomos se adaptaram e adotaram este tipo de trabalho com o objetivo de reduzir a interação entre as pessoas para possibilitar um acréscimo da resposta da rede de saúde, o que tem promovido ansiedade, estresse e danos no setor econômico, sendo um motivo de conflito entre o Governo Federal, os Estados e Municípios, proveniente das estratégias utilizadas no enfrentamento ao COVID-19. Ainda assim, a vida mediada pelas mídias sociais passou a levar informações, comunicação interpessoal e até a praticidade do *home office*, tornando-se relevante pelo isolamento, e as diversas restrições impostas pelo COVID-19.

Afiliação dos autores

<sup>1</sup> Graduanda do 9º Período do Curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil.

<sup>2</sup> Graduanda do 9º Período do Curso de Psicologia da Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil.

<sup>3</sup> Especialista em Psicologia Social pela PPGPA/ISOP/Fundação Getúlio Vargas; mestre em história pela Universidade Severino Sombra/Vassouras; Doutora em psicologia pela UFRJ, Vassouras, RJ, Brasil.

<sup>4</sup> Coordenadora do Curso de Psicologia da Universidade de Vassouras; professora da Disciplina de Terapia de Casal e Família do Curso de Psicologia da Universidade de Vassouras; Doutora em Psicologia Clínica pela PUC-Rio de Janeiro, Vassouras, RJ, Brasil.

\* Email de correspondência: daraaraujo292@gamil.com

Recebido em: 15/04/21. Aceito em: 14/05/21.

As situações de trabalho provenientes da emergência sanitária, econômica e social, enfrentadas pela maioria dos profissionais brasileiros, atreladas ao confinamento, tem ocasionado um aumento da Síndrome de Burnout (SB), pois, com a pandemia do COVID-19, todas as classes de profissionais foram atingidas, diretamente, pela vulnerabilidade psicológica, entendendo-se, assim, que a população foi bastante afetada, em maior ou menor grau, como, observado anteriormente, em outras pandemias (YAO *et al.*, 2020).

O objetivo geral do artigo é destacar a influência da pandemia do COVID-19 sobre o aumento da *Síndrome de Burnout* nos vários tipos de profissionais e na população de um modo geral.

Trata-se de uma revisão da literatura, na qual, na etapa inicial, delimitou-se a pesquisa a partir da seguinte pergunta: Quais são os impactos psicológicos ocorridos no enclausuramento e no isolamento sociais durante a pandemia do COVID-19 que concorrem para o aumento da Síndrome de Burnout? Após, foram definidas as formas de inclusão dos trabalhos disponíveis pesquisados em português, inglês e espanhol, divulgados recentemente.

Adotou-se a busca de artigos na base de dados de vinculação livre, como a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), incluindo a Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (Lilacs) e a *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (Medline), a *Publisher Medline* (PubMed), a biblioteca virtual *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e o Google Acadêmico. Selecionaram-se artigos sobre a SB e a Pandemia do COVID-19, e relacionados aos trabalhadores de áreas atuantes na pandemia do COVID-19. Foram excluídos artigos que abordavam outras categorias não atuantes na pandemia, com exceção das que preencheram os critérios citados.

## Revisão da Literatura

A Psicologia da Saúde promove uma contribuição importante com os tratamentos farmacológicos, mitigando os resultados negativos dessa pandemia e promovendo uma possibilidade de recuperação após a infecção. Inclusive trazendo exemplos teóricos, busca prever quais as medidas mais eficientes nesses tempos, além de indicar a aplicação de medidas mais competentes que possam minimizar os desacertos empreendidos anteriormente. Também permite a aprendizagem e a produção de conhecimento para uma resposta mais assertiva e eficiente desde o início da infecção, interferindo na forma de apoio das autoridades governamentais e de saúde, indicando a eficiência e a adequação das medidas e as consequências da intervenção psicológica junto aos profissionais de saúde, pacientes e a comunidade, com a mobilização de recursos comunitários para contratação de mais

psicólogos, para atendimento específico dos profissionais que adquiriram a Síndrome de Burnout. Mesmo assim, as medidas comportamentais mais eficazes são aquelas que nos remetem ao isolamento social, gerando impactos psicológicos significativos, comprovando que, quanto maior a temporada do isolamento social, maior será a sintomatologia de estresse pós-traumático (RODRIGUES *et al.*, 2018; SABORÍO, HIDALGO, 2015).

O COVID-19 agenciou problemas para a saúde pública em âmbito mundial como consequência do impacto psicológico do isolamento físico e social e diversas modificações na rotina de toda a população. Em 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS) foi informada sobre uma pneumonia de causa ignorada na província de Hubei, na China, e em abril de 2020 houve notificações em mais de 200 (duzentos) países, áreas ou territórios (WHO, 2020). Assim, vários países mobilizaram-se na identificação do agente causador dessa pneumonia e em janeiro de 2020 a China detectou diferentes patógenos respiratórios, comunicando o encadeamento genético do novo vírus (*WUHAN CITY HEALTH COMMITTEE*, 2020). Apesar da origem em animais, descobriu-se que sua transmissão sobrevém entre humanos, observando que o interregno temporal médio de incubação é de 5 (cinco) dias. Os estudos com infectados pelo vírus indicaram sintomas como tosse, falta de ar, febre e, em alguns casos, ocorreram dor de cabeça, dor muscular, dor no peito, confusão mental e diarreia (HUANG *et al.*, 2020).

Na pandemia do COVID-19, devido à falta de vacinas e antivirais, algumas ações se revelam medidas clássicas de saúde pública, para impedir a sua propagação. Mas um estudo feito no Japão advertiu que apenas a adoção dessas medidas preventivas é insuficiente para conter o desenvolvimento dessa pandemia, sugerindo outras metodologias mais eficientes para a sua contenção, como a quarentena, o isolamento, o distanciamento social, o uso de máscaras e a higiene frequente das mãos, na tentativa de diminuir as formas de contágio (CENTER FOR DISEASE AND PREVENTION [CDC], 2020).

No entanto, o isolamento social gera um aumento dos quadros de ansiedade e estresse, além de diferentes prejuízos no setor econômico, tornando-se palco, no Brasil, de conflitos entre o Governo Federal e os Estados, provenientes de choques estratégicos no enfrentamento ao COVID-19 (FARIAS, 2020). A vida, para a maioria das pessoas, tornou-se mediada pelas mídias sociais e estas passaram a ser o mais seguro meio de comunicação interpessoal, levando para as pessoas notícias, informações sobre as condições da Pandemia, seus avanços, número crescente de mortes, contaminações e a possibilidade de manifestação de afetos (PARTHASARATHY, 2020).

As diversas classes de profissionais estão sendo

atingidas por ameaças provenientes dos seus ambientes ocupacionais, em função, por exemplo, do número reduzido de efetivos para o atendimento de diferentes demandas, do excesso de atividades, da desorganização nos horários e escalas e da falta de reconhecimento pelo seu esforço e dedicação. Não são unicamente os aspectos operacionais que têm tornado o trabalho desgastante. Frequentemente, vê-se aumentadas as exigências relativas à responsabilidade, no aspecto físico e nos aspectos moral, social e psicológico. Assim, com a exposição prolongada a essas situações ocupacionais, o cenário torna-se propício para a mostra de sintomas catalogados na SB. (MÁYNEZ *et al.* 2017; WOO *et al.*, 2020).

Neste estudo, aproveita-se a definição de Síndrome de Burnout proposta por Maslach e Jackson em 1981, indicando que esta se destaca pelo esgotamento emocional, despersonalização e baixa efetivação profissional, ocorrendo em pessoas que desempenham tarefas onde necessitam se relacionar próxima e diretamente com outras pessoas (MÁYNEZ *et al.* 2017; WOO *et al.*, 2020).

A Síndrome de Burnout surge, inicialmente, em um trabalhador como um processo gradual, com fases mais brandas e agudas, oscilando entre sintomas e momentos de maior ou menor estabilidade emocional e até sensações de angústias e alívio. O paciente descreve uma sensação de não apresentar forças, motivação, para responder às exposições prolongadas às demandas relacionadas ao trabalho, sentindo-se fatigado, acuado por situações de grande pressão laboral. Isso acarreta às empresas ou aos empregadores um declínio notável no desempenho de seus profissionais adoecidos, levando a uma perda da qualidade na oferta dos serviços, uma alta taxa de rotatividade de pessoal, absenteísmo e abandono do trabalho (GARCÍA-CAMPAYO *et al.*, 2016).

Copca *et al.* (2017) esclarecem que, ao ser diagnosticada, a SB pode ser confundida com outras condições, inclusive com o estresse laboral. Esclarecem que, desde 1977, se fala da Síndrome de Burnout como resposta a exposição ao estresse crônico no ambiente de trabalho, com a amplitude de seus sintomas gerando atitudes negativas para a organização e para o próprio funcionário. Por sua vez, Ibarra, Erazo e Gallego (2018) definem essa Síndrome como um estado de fadiga mental que se instala de forma gradual, acompanhada por perda de motivação e de comprometimento com o trabalho, indicando numa pesquisa que é caracterizada como uma descrição conceitual e operacional apresentada em nível psicológico, representando grande esgotamento emocional de longo prazo, tanto no nível de interpretação, como de resposta.

Já Hernández, El-Sahili e Gutiérrez (2019) definem a síndrome de exaustão emocional, Burnout profissional, *Burnout at work* ou *Burnout Syndrome*, como o resultado de situações de estresse crônico

gerado pelo trabalho, sendo considerada a doença psicológica dos profissionais que trabalham com outros humanos, além de ser uma experiência individual que prejudica a relação do indivíduo com a sua atividade laboral, dificultando o desempenho das suas funções e se refletindo em prejuízos para si e para a organização, estendendo-se para o usuário do serviço. Assim, para que seja diagnosticada a Síndrome de Burnout considera-se, atualmente, quatro dimensões: a organização, o indivíduo, o trabalho e a sociedade.

Neves (2012) cita um estudo realizado no Rio Grande do Norte onde apurou-se que de 205 (duzentos e cinco) profissionais de três hospitais universitários ocorreu que 93% dos participantes apresentavam SB em níveis moderado e elevado. Paternina, Hernández e Andrés (2020) demonstram que outra população-alvo desses estudos é formada pelos educadores, demonstrando numa pesquisa da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) que foram entrevistados graduandos, professores e pós-doutorandos, concluindo que a escassez de recursos acentua o Burnout, tendo em vista a competição, o estresse no trabalho e o sofrimento mental, e indicando que 26% tinham exaustão emocional.

Os dados epidemiológicos demonstram que essa síndrome não ocorre somente no ambiente de trabalho, mas no ambiente estudantil, entre universitários que são submetidos a grandes e diversificadas exigências de aprendizagem, gerando altos níveis de ansiedade, estresse e depressão e, no processo de treinamento, onde os alunos passam por uma alta carga de estresse. Neles, a SB é determinada por uma exaustão física, emocional e cognitiva, causada por uma participação prolongada em um ambiente estressante (COPCA *et al.*, 2017).

No Brasil, existem estudos atrelando a SB também a variáveis sociodemográficas do mundo do trabalho. Um achado sobre essa relação salienta que a idade está acoplada negativamente a intensidade da exaustão emocional e da despersonalização demonstrando que, quanto mais novo o indivíduo, maior será a propensão para o desenvolvimento dessas dimensões; notou-se também que profissionais com curso superior completo possuem maiores índices de despersonalização, por terem maiores esperanças relacionadas às suas carreiras, que não são compatíveis com o cotidiano do trabalho (COPCA *et al.*, 2017).

Rotenstein *et al.* (2018) verificou que o esgotamento emocional se une expectativas em relação a aspectos como o salário, a ocupação, a ascensão no trabalho, o contentamento e a efetivação profissional, agregando-se à satisfação com os colegas, tarefa, promoção e a satisfação geral, não se detectando relações entre despersonalização e fatores de satisfação. Por sua vez, Neves (2012) entendeu que despersonalização, exaustão emocional e decepção no trabalho estão atreladas aos índices baixos de satisfação com colegas,

salário e trabalho entre outros, estabelecendo uma relação também com as variáveis estudadas.

Nas pesquisas recentes sobre o tema, foram apontados dados onde o Brasil possuía 84,4 milhões de pessoas no mercado de trabalho, em maio de 2020, indicando menos da metade da população em idade para trabalhar. Nota-se, então, que com a pandemia a forma de trabalhar no Brasil se modificou, tendo aumentado o número dos trabalhadores remotos. Na primeira semana de maio de 2020, eram 8,6 milhões de pessoas trabalhando remotamente; já na última semana do mesmo mês, o número chegou a 8,8 milhões, representando 13,2% de trabalhadores ocupados e não afastados (ALVARENGA; MARTINS, 2020).

Em contrapartida, um levantamento realizado pelo IBGE notou que 17,2% dos trabalhadores ocupados estavam afastados do trabalho na última semana de maio de 2020, pelo isolamento social ou em férias coletivas, representando 14,6 milhões de pessoas. Na primeira semana desse mês eram 16,6 milhões, indicando 19,8% de pessoas ocupadas no país, reduzindo em cerca de 2 milhões o número de afastamentos no mês, referindo-se aos trabalhadores que deixaram de trabalhar (SILVEIRA, 2020).

Brooks *et al.* (2020) entendem que a relação com familiares e amigos, as improbabilidades sobre a doença, as vulnerabilidades diversas, as notícias constantes de mortes, a crise econômica e o estigma de alguns grupos, são fatores que induzem as pessoas na apresentação de mais sintomas ansiosos e depressivos, que podem continuar se apresentando mesmo após o ápice de um estado de surto. Esse entendimento foi corroborado por Ladeia *et al.* (2020).

Xiao *et al.* (2020), entenderam que os grupos que trabalham em *home office* tornaram-se alvos de prejuízos biopsicossociais, como ansiedade, estresse e comprometimento da qualidade do sono. Além desses, a distorção do risco real faz com que as pessoas sintam medos extremos de doenças, bem como angústia, raiva, insônia e exacerbação de sintomas pré-existentes, gerando o Burnout. O que foi complementado por Shigemura *et al.* (2020) quando afirmaram que, além desses sintomas, podem ser desencadeados, em longo prazo, quadros depressivos, de compulsão por álcool e tabaco e estresse pós-traumático, entre outros.

Costa (2020) afirmou que a sobrecarga passa a ser ainda maior quando se trata da atuação diante da pandemia. Enfermeiros, médicos, fisioterapeutas, farmacêuticos e psicólogos, além dos demais trabalhadores da “linha de frente” e os que trabalham em *home office*, sofrem pela sobrecarga de trabalho, perda da autonomia e desapontamento por não conseguirem suprir as necessidades de seus pacientes pelas perdas constantes de conhecidos, colegas de trabalho e pacientes, o que foi corroborado por Polakiewicz (2020) quando explicou que a falta de tempo para manter o

cuidado individual e o suporte social gera pressão em um ambiente estressante, podendo, em consequência, crescer a depressão, a ansiedade e a SB, que tem como características o distanciamento social, fraqueza emocional e alterações no sono, entre muitas outras.

Vários estudos indicam um comportamento diverso da SB entre os vários tipos de profissionais, pelo papel diferenciado que cada um desempenha, significando que a ocorrência de SB varia muito em relação à população analisada. Assim, as revisões sistemáticas realizadas em diferentes nações indicam que varia entre 35,1% e 11,23% (RODRIGUES *et al.*, 2018; WOO *et al.*, 2020).

As informações sobre a frequência da SB são difíceis de confrontar, pois não há critérios homogêneos quanto ao conceito de SB, ao instrumento utilizado para sua medição, a quantificação da escala utilizada ou aos vieses relacionados. Zhai e Du (2020) indicam que uma das causas da frequência da SB entre médicos relaciona-se às suas excessivas horas de trabalho. Estudo realizado em 21 hospitais em Xangai, na China, indica que os médicos que trabalharam mais de 60 horas semanais tiveram 4,54 vezes o risco de SB em comparação aos que trabalharam menos de 40 horas semanais. Por sua vez, Ibarra, Erazo e Gallego (2018) entendem que as consequências da SB se refletem, em primeira instância, no indivíduo que a sofre ser capaz de apresentar quadros de ansiedade, depressão, abuso de substâncias e ideação suicida.

Roy *et al.* (2020) revelaram, em sua pesquisa, que mais de 80% dos participantes se preocupavam com a pandemia e 40% estavam paranoicos, pensando em contrair o COVID-19. Assim, como no estudo no qual Chen *et al.* (2020) afirmam que as respostas psicológicas na pandemia incluem ansiedade, depressão, perda, estigmatização, isolamento e reestruturação cognitiva, relatando a necessidade da identificação precoce dos indivíduos que precisam de assistência psicológica, especialmente, os possuidores de transtornos mentais pré-existentes.

Paternina, Hernández e Andrés (2020) afirmam que a pandemia, aliada à Síndrome de Burnout, piora a saúde dos profissionais, além de existir um posicionamento comum entre os pesquisadores que consideram a síndrome proveniente do estresse contínuo e da tensão crônica no ambiente ocupacional, provocando esgotamento profissional e desmotivação, e fazendo com que o indivíduo se torne incapaz de realizar as suas atividades com satisfação, além de perder o prazer em trabalhar. Segundo Ramírez-Ortiz *et al.* (2020), essa pandemia é um incidente de saúde pública de interesse internacional, com impactos sem precedentes no século XXI, representando um grande desafio para a saúde mental.

Gavin *et al.* (2020) entendem que, em profissionais da saúde, na pandemia do COVID-19 são indicadas taxas

mais altas da SB, caracterizando-se pelo esgotamento físico e emocional, e que se apresenta como: cansaço excessivo, dores de cabeças frequentes e dificuldade de concentração; depressão e ansiedade, incluindo uso indevido de substâncias. Em contrapartida, Yao *et al.* (2020) demonstraram a extensão da desigualdade social na pandemia, observando que na parcela da população menos favorecida observa-se uma maior exposição e vulnerabilidade ao COVID-19, afetando a saúde mental e desencadeando maior vulnerabilidade a infecções. A crise econômica e a falta de insumos estão relacionadas aos choques na saúde mental da população e, segundo Brookset *al.* (2020), a perda financeira proveniente de épocas de quarentena cria sofrimento socioeconômico, sendo entendida como uma precipitação de sintomas psicológicos vários meses após o enclausuramento.

Zhai e Du (2020) nortearam uma discussão para o estereótipo dos chineses estarem sujeitos, após a pandemia, a ataques de ódio, com o desencadeamento de problemas psicológicos, evoluindo para distúrbios mentais. Além de enfatizarem a ansiedade com a saúde mental envolvendo o COVID-19 e a sensibilização das clínicas que facilitam a saúde mental de chineses. Corroborando tal opinião, Wang *et al.* (2019) salientam que a educação sobre a doença, os elementos sobre o enclausuramento e a saúde pública são benéficos para redução da estigmatização.

Santana, Santos e Santos (2020) detectaram que mais de 80% dos participantes, de sua pesquisa, precisaram de ajuda de especialistas em saúde mental para assuntos emocionais e outros problemas psicológicos, concluindo que com o acréscimo dos sintomas ansiosos e depressivos é necessária uma rede de adesão psicológica/psiquiátrica com acesso fácil para atendimento da atual demanda. Assim, diante dessas reflexões, é urgente intervir nas consequências negativas relacionadas ao isolamento social e ao trabalho *home office*, tanto no cuidado pessoal quanto no apoio em rede.

Os profissionais da saúde, que constituem a primeira linha de batalha contra a pandemiado COVID-19, são expostos a condições que reduzem a saúde mental. Isso, devido a várias causas como a preocupação contínua de espalhar a infecção entre os seus entes queridos e uma maior carga de trabalho, pela grande demanda por atendimento (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA, 2020; RAJKUMAR, 2020).

## Considerações Finais

A análise das informações encontradas neste estudo indica uma variedade de conceitos relacionados aos interesses da pesquisa sobre o assunto, embasadas no COVID-19 e na síndrome de Burnout, abrangendo variados tópicos, assim como as situações de trabalho

que geram um aumento do sofrimento nos profissionais do país.

A pandemia transformou as relações e o trabalho. Em pouco tempo, empresas e funcionários foram forçados a se habituar ao *home office*, terminando com o *happy hour*, e o expediente se modificou para horas e mais horas em casa na frente do computador, contrabalançando a labuta com os trabalhos domésticos. Este é um cenário preocupante para os especialistas, podendo piorar a SB, que se expande na pandemia pelo isolamento social/enclausuramento, caracterizando-se por estresses recorrentes, exaustão, comiserações negativas relacionadas ao trabalho e esgotamento mental, agenciados por horas de afazeres e enclausuramento, com um déficit psicológico produzido pela tensão emocional crônica.

Nestes casos, Práticas Integrativas e Complementares podem ser algumas das soluções para aqueles que desenvolveram a síndrome, sendo necessário entender que a mesma pode ser desencadeada, com frequência, nesses tempos de pandemia. Assim, mediante o cenário econômico incerto, a pandemia, a alta taxa de desemprego, o acréscimo da competitividade e a procura de uma posição no ambiente profissional ocorre o esgotamento psicológico, agenciando ansiedade, depressão e SB.

## Referências

ALVARENGA, D; MARTINS, M. COM CRISE E HOME OFFICE PERMANENTE, EMPRESAS REAVALIAM ESCRITÓRIOS E INICIAM DEVOLUÇÕES DE IMÓVEIS. G1. Disponível em: [g1.globo.com/economia/noticia/2020/06/16/pande](http://g1.globo.com/economia/noticia/2020/06/16/pande). Acesso em: 20 mar. 2020.

BROOKS, S.K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, p. 912-920, 2020. Disponível em: CENTER FOR DISEASE AND PREVENTION (CDC). **Coronavirus disease (COVID-19): Social Distancing, Quarantine, and Isolation** [website institucional]. Divisão de Doenças Virais/CDC/EUA, 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/preventgetting-sick/social-distancing.html>. Acesso em: 19 mar. 2020.

CHEN, Q. *et al.* Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. **Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 5, p. 15-16, Apr. 2020. Disponível em: COPCA, G., A. *et al.* El síndrome de Burnout como factor influyente en el rendimiento académico del estudiante universitario. **Educación y salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo**, v. 5, n. 10, p. ---, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.29057/icsa.v5i10.2542>. Acesso em: 27 mar. 2020.

COSTA, F. B. **A saúde mental dos profissionais de saúde em meio à pandemia COVID19** [website institucional]. Secretaria de Saúde/DF, 2020. Disponível em: FARIAS, H. S. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade. **Espaço e Economia**, v. 17, p. 1-12, 2020. Disponível em: <http://journals.openedition.org/espacoeconomia/11357>. Acesso em: 25 mar. 2020.

GARCÍA-CAMPAYO, J. *et al.* Burnout Syndrome and Demotivation Among Health Care Personnel. Managing Stressful Situations: The Importance of Teamwork. **Actas Dermosifiliogr.**, v. 107, n. 5, p. 400-406, 2016. Disponível em: GAVIN, B. *et al.* Caring for the Psychological Well-Being of Healthcare Professionals in the Covid-19 Pandemic Crisis. **Irish Medical Journal**, v. 113, n. 4, p. 1-3, 2020. Disponível em: HERNÁNDEZ, E. F. T; EL-SAHILI G. L. F.; GUTIÉRREZ, O. V. Análisis del burnout y sus escalas de medición. **Praxis investigativa Redie**, v. 11, n. 20, p. 106-124, 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/articulo>. Acesso em: 02/04/2020.

HUANG, J.Z. *et al.* Encuesta de salud mental de 230 médicos en un hospital terciario de enfermedades infecciosas para COVID-19. *Zhonghua lao dong wei sheng zhi ye bing za zhi = Zhonghua laodong weisheng zhiyebing zazhi = Revista china de higiene industrial y enfermedades profesionales*, v. 38, p. 1-21, 2020.

IBARRA, L. M.; ERAZO, M. P.A.; GALLEGOS, L. F.A. Síndrome de burnout en profesores de una institución de educación superior de Manizales-Colombia. *Revista de Investigaciones UCM*, v. 18, n. 32, p. 69-83, 2018. Disponível em: <http://www.revistas.ucm.edu.co/ojs/index.php/revista/article/view/114>. Acesso em: 03 abr. 2020.

LADEIA, D.N. *et al.* Análise da saúde mental na população geral durante a pandemia de Covid-19. *Revista Eletrônica Acervo Saúde/Electronic Journal Collection Health*. Vol. Especial, n.46, p.1-10, 2020, Disponível em: <http://www.acervomais.com.br/index.php/saude/article/view>. Acesso em: 09 set. 2020.

MÁYNEZ, G. A.I.; CAVAZOS, A.; J., Y REYES, F. G. Efecto de la violación del contrato psicológico y el agotamiento emocional sobre el cinismo del empleado. *Estudios Gerenciales*, v. 33, p. 124-131, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.estger.2017.04.002>. Acesso em: 12 maio 2020.

NEVES, V. F. Impacto da satisfação no trabalho e da percepção de suporte organizacional sobre a Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um Hospital Universitário. *Dissertação de Mestrado*, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, MG, 2012. Disponível em: PATERNINA, D.A.; HERNÁNDEZ, L.K.C.; ANDRÉS, J. Síndrome de Burnout en época de pandemia: caso colombiano, 2020. *Interconectando Saberes*. Disponível em: <https://doi.org/10.25009/is.v0i10.2675>. Acesso em: 27 maio 2020.

PARTHASARATHY, A. Coronavirus Challenge Propelling a New Paradigm of Work from Home. *Online Periodicals Repository SR*, v. 57, n. 04, 2020. Disponível em: <http://nopr.niscair.res.in/handle/123456789/54254>. Acesso em: 10 mar. 2020.

POLAKIEWICZ, R. *Saúde mental de profissionais de enfermagem na pandemia de coronavírus*, 2020. [internet]. Disponível em: <https://pebmed.com.br/saude-mental-de-profissionaisde-enfermagem-na-pandemia-de-coronavirus/>. Acesso em: 23 abr. 2020.

RAJKUMAR, R.P. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, v. 52, p. 1-6, 2020.

RAMÍREZ-ORTIZ, J. *et al.* Consecuencias de la pandemia COVID 19 en la salud mental asociadas al aislamiento. p. 1-22, 2020. Disponível em: [socialwww.researchgate.net/publication](https://socialwww.researchgate.net/publication). Acesso em: 12 out. 2020.

RODRIGUES, H. *et al.* Burnout syndrome among medical residents: A systematic review and meta-analysis. *PLoS one*, v. 11, n. 13, p. 1-17, 2018.

Prevalência de burnout entre médicos: uma revisão sistemática. *JAMA ROY, D. et al.* Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, v. 51, p. 1-8, 2020.

SABORÍO, L.; HIDALGO, L. Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, v. 32, n. 1, p. 119-124, 2015. Disponível em: . Acesso em: 17 ago. 2020.

SANTANA, A.C.C.S.; SANTOS, L.E.S.; SANTOS, L.S. COVID-19, Estresse contínuo e Síndrome de Burnout: Como anda a saúde dos profissionais da enfermagem? *Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - SERGIPE*. vol 101, p. 2-6, 2020. .

SHIGEMURA, J. *et al.* Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*, v. 74, n. 4, p. 281-282, 2020.

Disponível em: .

SILVEIRA, D. PANDEMIA FEZ 1 MILHÃO DE BRASILEIROS PERDEREM O EMPREGO EM MAIO, DIZ IBGE.G1. Disponível em: [g1.globo.com/economia/noticia/2020/06/16/pandemia](http://g1.globo.com/economia/noticia/2020/06/16/pandemia). Acesso em: 20 mar. 2020.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA. *Cuidando la salud mental del personal sanitario* [online]. Madrid; 2020 Disponível em: <http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP/COVID19-SaludMentalpersonal sanitario.pdf>. Acesso em: 11ago. 2020.

XIAO, H. *et al.* Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, v. 26, p. 1-8, 2020

Disponível em: .

YAO, H. *et al.* Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7 (4): e21. doi: 10.1016 / S2215-0366

(20) 30090-0, 2020.

WANG, C. *et al.* Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*, v. 17, n. 5, p; 1-252020.

WHO. *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report – 2*, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200122-sitrep-2-2019-ncov.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2020.

WOO, T. *et al.* Global prevalence of burnout symptoms among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, v. 123, p. 9-20, 2020. Disponível em: WUHAN CITY HEALTH COMMITTEE. *Wuhan Municipal Health Committee's report on unexplained viral pneumonia 2020*. Disponível em: <http://wjw.wuhan.gov.cn/front/web/showDetail/2020010509020>. Acesso em: 29 mar. 2020.

ZHAI, Y.; DU, X. Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, v. 7, n. 4, p. 22-23, 2020.