



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 11, Issue, 09, pp. 50039-50043, September, 2021

<https://doi.org/10.37118/ijdr.22807.09.2021>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

SÍNDROME DE *BURNOUT* E O TRABALHO FEMININO NO BRASIL *BURNOUT* SYNDROME AND WOMEN'S WORK IN BRAZIL

^{1,*}Layse Maurício Fortes Gonçalves, ²Luísa Barros de Melo and ³Paulo Campanha Santana

^{1,2}Mestranda em Direito das Relações Sociais e Trabalhistas pelo Centro Universitário do Distrito Federal – UDF;

³Realiza Estágio de Pós-Doutorado em Direito e Novas Tecnologias pelo Mediterranea International Centre for Human Rights Research, Reggio Calabria, Itália, Advogado, Mestre e Doutor em Direito, Coordenador e professor do Curso de Graduação em Direito e do Programa de Mestrado em Direito das Relações Sociais e Trabalhistas do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF)

ARTICLE INFO

Article History:

Received 10th June, 2021

Received in revised form

29th July, 2021

Accepted 03rd August, 2021

Published online 27th September, 2021

Key Words:

Mulheres, Trabalho,
Síndrome de *Burnout*,
Pandemia.

*Corresponding author:

Layse Maurício Fortes Gonçalves

ABSTRACT

O objetivo da presente pesquisa é analisar a relação do *Burnout* no trabalho feminino no âmbito da pandemia no Brasil. A pandemia tem feito as pessoas trabalharem mais, seja presencial ou remotamente, e isso, somado ao medo do desemprego, da covid-19 e da cobrança por produtividade, pode levar à exaustão mental. Neste momento, em que as condições de trabalho especiais que a pandemia tem nos obrigando faz com que essas sensações, esses sintomas, esse *Burnout* aumente. O risco de esgotamento profissional é agravado entre as mulheres, em decorrência da dupla jornada de trabalho e da pressão cultural sobre o seu desempenho na sociedade, uma vez que além de trabalharem em casa etambém conciliam o trabalho com as atividades domésticas. Na presente pesquisa será utilizada a metodologia quantitativa e qualitativa, com consulta bibliográfica e jurisprudencial, além da busca de dados através da análise de outros levantamentos sobre o assunto. Como resultado, constatou-se que as mulheres sofreram mais os reflexos da pandemia, o que se pode constatar que essa nova configuração de ambiente laboral impõe estudo e análise a fim de garantir que os direitos dos trabalhadores sejam respeitados, particularmente em relação à saúde mental das mulheres.

Copyright © 2021, Layse Maurício Fortes Gonçalves et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Layse Maurício Fortes Gonçalves, Luísa Barros de Melo and Paulo Campanha Santana. "Síndrome de burnout e o trabalho feminino no brasil burnout syndrome and women's work in Brazil", *International Journal of Development Research*, 11, (09), 50039-50043.

INTRODUCTION

No Brasil, a decretação da pandemia e a imposição de isolamento social como medida para evitar a propagação da COVID-19 acarretou transformação nas relações de trabalho, com a migração deste para o contexto *on-line*. Nesse cenário, a crise sanitária vem provocando riscos para o corpo e para mente das trabalhadoras devido às mudanças e desafios impostos. Nesse sentido, observa-se que as transformações compulsórias no mercado de trabalho atingiram os mais diversos grupos de formas distintas, sendo as mulheres as mais afetadas, haja vista o aumento das demandas profissionais e domiciliares. Portanto, o objetivo do presente trabalho é analisar o agravamento da Síndrome de *Burnout* entre as mulheres, grupo que é mais afetado pelo esgotamento profissional devido a dificuldade de desconexão e acúmulo de funções. A temática apresentada discorre sobre os fatores que levam o esgotamento mental, bem como os reflexos negativos da Síndrome nas mais diferentes áreas da vida. Na presente pesquisa será utilizada a metodologia quantitativa e

qualitativa, com consulta bibliográfica e jurisprudencial, além da busca de dados por meio de análise de outros levantamentos sobre o assunto. O texto está dividido em 3 partes, iniciando com a abordagem sobre o trabalho feminino no cenário pandêmico e sua relação com a Síndrome de *Burnout*. Em seguida, enfatiza as profissões mais afetadas pelo esgotamento profissional e sua feminização. Por fim, discorre sobre a relação da Síndrome de *Burnout* com a saúde mental da trabalhadora sob uma perspectiva da psicodinâmica do trabalho.

Trabalho Feminino no Cenário Pandêmico e sua Relação a Com a Síndrome de *Burnout*: No ano de 2020, em razão do elevado número de casos de COVID-19, causado pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), em um primeiro momento, no mês de janeiro, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou situação de Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII). Em seguida, no dia 11 de março, a pandemia foi caracterizada¹. Por

¹ OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. Histórico da pandemia de

consequente, em diversos países do mundo e, no Brasil, por iniciativa de Estados da federação e municípios, o isolamento social foi imposto. O confinamento transformou drasticamente as relações humanas e acelerou a adoção do *home office*, a fim de assegurar as medidas previstas, na busca de conter a propagação do novo vírus. Com isso, o trabalho em casa virou a realidade de milhares de trabalhadores no Brasil e no mundo, fazendo com que milhões de pessoas passassem a se relacionar exclusivamente de forma digital. Essa nova realidade, entretanto, fez com que as pessoas passassem a trabalhar mais, seja pelo medo do desemprego seja pela cobrança por produtividade. Esse aumento da carga de trabalho acrescido do natural medo pela própria vida, diante de tantos casos fatais noticiados globalmente, levou e tem levado muitas pessoas à exaustão mental. Nesse cenário, em que as condições de trabalho especiais que a pandemia tem nos obrigando, é notório o aumento dos sintomas referentes à Síndrome de *Burnout*. Em um cenário de instabilidade econômica, social e política, é comum haver crises de ansiedade e pânico com as incertezas do futuro. Com a necessidade de isolamento devido às medidas sanitárias, as mulheres passaram a enfrentar uma série de mudanças abruptas que impactaram diretamente seu equilíbrio emocional. A sobrecarga com as tarefas domésticas e os cuidados com filhos e parentes, conciliação do trabalho na nova rotina do lar, o risco iminente de desemprego, falta de recursos financeiros para sustentar a família levaram a sérias doenças mentais.

A pandemia deixou mais da metade das mulheres fora do mercado de trabalho. A PNAD Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, calculada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), revela que 8,5 milhões de mulheres ficaram fora do mercado de trabalho no terceiro trimestre de 2020, em comparação com o mesmo período de 2019². Além da exposição à perda de emprego com base na ocupação, a capacidade das pessoas de continuar trabalhando também é afetada pelo aumento das necessidades de cuidados infantis durante a crise, e, sem dúvida, a exposição das mulheres é muito maior que a dos homens. Outro aspecto relevante da crise do COVID-19 foi o fechamento em larga escala de creches e escolas, implicando que as crianças ficassem em casa, onde elas tiveram de ser cuidadas e (se possível) educadas, o que gerou desafios severos para os pais solteiros. Para os pais que criam seus filhos juntos, a divisão de cuidados infantis dependeu de quanta flexibilidade de trabalho cada pai teve em termos de trabalhar em casa e também cuidar de crianças³. Pesquisa realizada pelo SEM PARAR⁴: o trabalho e a vida das mulheres na pandemia verificaram que 50% das mulheres brasileiras passaram a cuidar de alguém na pandemia; 41% das mulheres que seguiram trabalhando durante a pandemia com manutenção de salários afirmaram trabalhar mais na quarentena. Antes da pandemia, as mulheres já trabalhavam mais que o dobro de horas do que os homens em tarefas domésticas, mesmo em cenários sem isolamento social e trabalho remoto. Segundo o IBGE⁵, entre as pessoas de 14 anos ou mais, 87,0% (147,5 milhões) realizaram afazeres domésticos e/ou cuidado de pessoas em 2018. As mulheres não ocupadas no mercado de trabalho dedicavam 23,8 horas a essas atividades, enquanto os homens nessa mesma situação, 12,0 horas. A diferença também era grande entre mulheres (18,5 horas) e homens (10,3 horas) ocupados. Vários fatores contribuem para as diferenças entre homens e mulheres no mercado de trabalho. Por exemplo, em 2016, as mulheres dedicavam, em média, 18 horas

semanais a cuidados de pessoas ou afazeres domésticos, 73% a mais do que os homens (10,5 horas). Essa diferença chegava a 80% no Nordeste (19 contra 10,5). Isso explica, em parte, a proporção de mulheres ocupadas em trabalhos por tempo parcial, de até 30 horas semanais, ser o dobro da de homens (28,2% das mulheres ocupadas, contra 14,1% dos homens)⁶. A Pesquisa Women's Forum da Ipsos com nacionais de países do G7, destacou que a crise sanitária tem ocasionado impactos desiguais entre homens e mulheres, tendo mais agravantes em relação as mulheres, apresentando os seguintes dados:

- 73% das mulheres relatam ter medo do futuro, em comparação com 63% dos homens – 10 pontos percentuais a mais.
- 59% já experimentaram burnout, ansiedade ou depressão, em comparação com 46% dos homens – 13 pontos percentuais a mais.
- 49% dizem não ter tempo suficiente para ter certeza de que estão em boa saúde, em comparação com 43% dos homens – 6 pontos percentuais a mais.
- 46% sentem que ninguém os está ajudando, em comparação com 39% dos homens – 7 pontos percentuais a mais, e 43% das mulheres que vivem como casal também relataram esse sentimento.
- 46% das mulheres fazem mais do que outras para ajudar as pessoas vulneráveis ao seu redor, em comparação com 40% dos homens – 6 pontos percentuais a mais.
- 43% relatam perder a confiança em si mesmos desde o início da pandemia, em comparação com 33% dos homens – 10 pontos percentuais a mais⁷.

Em decorrência da dupla jornada de trabalho, da pressão cultural sobre o seu desempenho na sociedade e do trabalho e condições de alto estresse, o risco de esgotamento profissional é agravado entre as mulheres. Ademais, em relação à maternidade, as mulheres tendem a ser as mais sobrecarregadas, haja vista a necessidade da mulher auxiliar os filhos nas aulas *on-line* somado ao convívio 24 horas desencadearam o esgotamento de muitas mães, acarretando o *mommy burnout*, fenômeno este que está relacionado ao desgaste mental causado pela experiência materna.



Fonte: pesquisa da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul com mães de crianças e adolescentes.

Figura 1. Saúde mental de mulheres com filhos crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19

No que se refere à saúde das mulheres negras, a situação agravou-se ainda mais durante a pandemia. Os indicadores demonstram, inclusive, o aumento nas tentativas de suicídios na juventude negra, uma vez que a saúde é determinada pelas condições de vida, alimentação e moradia, tornando os indicadores ainda piores para essas mulheres⁸.

COVID-19. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 18 jul. 2021.

²ISTO É. Pandemia deixa 8,5 milhões de mulheres fora do mercado de trabalho Disponível em: <https://www.istoedinheiro.com.br/pandemia-deixa-85-milhoes-de-mulheres-fora-do-mercado-de-trabalho/>. Acesso em: 14 maio 2021.

³ALON, T. M. *et al.* The impact of Covid-19 on gender equality. Stanford, California: NBER, Apr. 2020. (Working Paper, n. 26947).

⁴GEN- Gênero e número e SOF- Sempre Viva Organização Feminina. Pesquisa SEM PARAR: o trabalho e a vida das mulheres na pandemia. Disponível em: http://mulheresnapanemia.sof.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Relatorio_Pesquisa_SemParar.pdf. Acesso: 14 maio 2021.

⁵ IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Mulher estuda mais, trabalha mais e ganha menos do que o homem. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20234-mulher-estuda-mais-trabalha-mais-e-ganha-menos-do-que-o-homem>. Acesso em 14 maio 2021.

⁷WOMEN'S FORUM, IPSOS.A pandemia corre o risco de piorar significativamente a igualdade de gênero – é hora de agir!. Disponível em: <https://www.ipsos.com/en-us/news-polls/pandemic-risks-significantly-worsening-gender-equality-it-time-act>. Acesso em: 29 maio 2021.

⁸THINK EVA.Mães na pandemia: a invisibilidade .Disponível em: [file:///C:/Users/LAYSEPC/Downloads/e-book-think-eva-maes-na-pandemia%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/LAYSEPC/Downloads/e-book-think-eva-maes-na-pandemia%20(2).pdf). Acesso em: 29 maio 2021.

Profissões mais Afetadas pela Síndrome de Burnout e sua Feminização

Quando não estão no grupo de risco, as mulheres estão na linha de frente dos cuidados prestados aos infectados pelo vírus. Jornadas exaustivas, falta de protocolo e equipamentos de proteção estão entre os problemas que atinge muitas mulheres no Brasil. Segundo a Fiocruz, 70% do quadro de profissionais de saúde é composto por mulheres no Brasil e 84,7% dos auxiliares e técnicos de enfermagem são mulheres no país⁹. Na Itália, dados da Federação Nacional da Ordem dos Cirurgiões e Dentistas apontam que aproximadamente 10% dos infectados pelo vírus são profissionais da saúde, e o país já registra 2 casos de suicídio de mulheres que trabalham diretamente no enfrentamento ao coronavírus¹⁰. Antes da pandemia, as condições e os fatores estressantes de trabalho já promoviam esgotamento mental em um número expressivo de professores. Com o isolamento social e a necessidade de adequação ao uso de tecnologias para dar aulas vem obrigando esses profissionais a dedicar mais horas por dia às suas atividades laborais. Uma pesquisa do Instituto Península revela que 83% dos professores brasileiros não estão preparados para ensinar online. Quase 90% nunca haviam tido qualquer experiência com um ensino a distância e 55% não receberam suporte ou treinamento para atuar de maneira não presencial¹¹. A pesquisa esclarece ainda que 80% dos professores são mulheres e 20% são homens.



Fonte: Instituto Península

Figura 2. Saúde mental dos professores durante a pandemia

No Brasil, a Associação Paulista de Medicina realizou uma pesquisa com 1.984 profissionais da saúde sobre os problemas e possíveis consequências do enfrentamento à Covid-19. Ansiedade, estresse, sobrecarga de trabalho e exaustão física/emocional foram citados por um número considerável de médicos que estão atuando no combate a Covid-19. Esses sintomas são comuns à Síndrome de *Burnout* e segundo a pesquisa, mais de 50% desses profissionais já estão acometidos por ela¹². Segundo Voltarelli¹³, os pós-graduandos, de uma forma geral, estão expostos a numerosos agentes estressores inerentes à sua formação continuada; dentre eles, destacam-se a sobrecarga de atividades curriculares, o que leva à falta de tempo, tanto para estudo

como para a vida particular e níveis elevados de exigência e atuação. Desta forma, o estresse prejudica o desempenho do estudante e pode levar ao desestímulo em relação à carreira acadêmica. Segundo a Unesco¹⁴, um em cada três pesquisadores é uma mulher. Editores de revistas dizem que estão observando padrões incomuns e de gênero em submissões. Os primeiros dados de submissão de revistas sugerem que o COVID-19 está afundando a produtividade da pesquisa das mulheres. As acadêmicas do sexo feminino, como um grupo, também lutaram mais com o equilíbrio trabalho-trabalho: inúmeros estudos mostram que eles assumem mais trabalho de serviço do que os homens e são menos protetores de seu tempo de pesquisa, em seu detrimento. Mulheres que ainda estão escrevendo, mas demorando mais para fazê-lo, achariam impossível finalmente se submeter, enquanto seus colegas homens menos sobrecarregados teriam conseguido entrar sob o fio¹⁵. O ambiente acadêmico, especialmente o da pós-graduação stricto sensu, é caracterizado por estímulos múltiplos, competitividade, cumprimento de metas que estabelece para os alunos e professores uma rotina de cobranças, de obrigações, tensões e exigências, as mais diversas, podendo interferir na sua qualidade de vida, na saúde física e mental e na sua produtividade. Na dimensão Exaustão, as mulheres apresentaram maior tendência a desenvolver sensação de esgotamento físico e mental¹⁶.

A síndrome de burnout e ambiente de trabalho no contexto da pandemia

Como foi observado anteriormente, o aumento do teletrabalho ocasionou um aumento do cansaço mental, a dificuldade de uma desconexão entre a jornada de trabalho, os afazeres domésticos e o cuidado da casa e dos filhos, principalmente para as mulheres. Uma grande consequência dessas situações é o aumento dos casos de trabalhadores, principalmente mulheres, que sofrem com o *Burnout*, conhecido como síndrome do esgotamento profissional, sendo definida como *um estado físico e mental de profunda extenuação, que se desenvolve em decorrência de exposição significativa a situação de alta demanda emocional no ambiente de trabalho*¹⁷. No Brasil, em 18 de novembro de 1999, por meio da Portaria nº 1.339, o Ministério de Saúde incluiu o *burnout* entre os Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados com o Trabalho, tendo como agentes etiológicos ou fatores de risco de natureza ocupacional o ritmo de atividades penoso (CID-10 Z 56.3) e outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com seu ofício (CID-10 Z56.6). A síndrome de *burnout* também está incluída no Anexo II (Agentes Patogênicos Causadores de Doenças Profissionais ou do Trabalho) do Decreto nº 3048/1999 da Previdência Social¹⁸. Dessa forma, a referida síndrome possui relevância no ordenamento jurídico brasileiro, uma vez que ela é reconhecida como um transtorno mental ligado à atividade laboral. Com o advento da pandemia decorrente do COVID-19 e o aumento do teletrabalho, houve uma ressignificação do ambiente laboral e a residência passou a ser o novo espaço de trabalho. Apesar da mudança física do local (antes no estabelecimento da empresa e agora nas casas dos empregados), as obrigações e as relações trabalhistas e de cuidado devem permanecer.

⁹ FIOCRUZ. Perfil da Enfermagem no Brasil: Quadros de Resumo. Disponível em:

http://www.cofen.gov.br/perfilenfermagem/blocoBr/QUADRO%20RES_UMO_Brasil_Final.pdf. Acesso em: 20 maio 2021.

¹⁰ THINK OLGA. Mulher eSaúde. Disponível em: <https://thinkolga.com/report/saude/>. Acesso em: 20 maio 2021.

¹¹ INSTITUTO PENÍNSULA. Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do coronavírus no Brasil. Disponível em: <https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2021/05/Diagrama%C3%A7%C3%A3o-Pulso.pdf>. Acesso em: 29 maio 2021.

¹² APM. Associação Paulista de Médicos. Síndrome do Esgotamento Profissional: Como a pandemia pode impactar e elevar o número de casos?. Disponível em: <https://sudestepaulista.com.br/sindrome-do-esgotamento-profissional-como-a-pandemia-pode-impactar-e-elevar-o-numero-de-casos/>. Acesso em: 29 maio 2021.

¹³ VOLTARELLI, J. C. Estresse e produtividade acadêmica [Editorial]. In: Revista Medicina Ribeirão Preto, 35(4), p. 451-454, 2002.

¹⁴ UNESCO. One-three-researchers-woman. Disponível em: <https://en.unesco.org/news/one-three-researchers-woman>. Acesso em: 29 maio 2021.

¹⁵ FLAHERTY, Colleen. Nenhum quarto de um próprio. Disponível em: <https://www.insidehighered.com/news/2020/04/21/early-journal-submission-data-suggest-covid-19-tanking-womens-research-productivity>. Acesso em: 30 maio 2021.

¹⁶ SOUZA, Rayssa Soares; TRIGUEIRO, Renata Paula Costa; ALMEIDA, Tatiana Nunes Viana de; OLIVEIRA, José Arimátes de. A pós-graduação e a síndrome de burnout: estudo com alunos de mestrado em administração. In: Revista de Pensamento Contemporâneo de Administração. ISSN 1982-2596 RPCA * Rio de Janeiro * v. 4 * n. 3 * set./dez. 2010 * 12-21 * 12.

¹⁷ LAMPERT, Paula Bolico. A Síndrome de Burnout em Tempos de Pandemia – COVID-19. In: Revista SÍNTESE Trabalhista e Previdenciária. Ano XXXI. Nº 379 – Janeiro 2021. p. 34

¹⁸ LAMPERT, Paula Bolico. A Síndrome de Burnout em Tempos de Pandemia – COVID-19. In: Revista SÍNTESE Trabalhista e Previdenciária. Ano XXXI. Nº 379 – Janeiro 2021. p. 36

De acordo com Raimundo Simão de Melo:

(...) o meio ambiente do trabalho é o local onde as pessoas desempenham suas atividades laborais, sejam remuneradas ou não, cujo equilíbrio está baseado na salubridade do meio e na ausência de agentes que comprometam a incolumidade físico e mental dos trabalhadores, independentemente da condição que ostentem (sejam homens ou mulheres, maiores ou menores de idade, empregados regidos pela CLT, servidores públicos, trabalhadores autônomos, empregados domésticos etc)¹⁹.

Dessa forma, o meio ambiente laboral não deve ser considerado apenas o local físico da empresa onde se exerce a atividade, mas qualquer lugar onde a pessoa realize sua atividade, incluindo sua casa. Nesse local de trabalho, todas as normas de saúde e segurança do trabalho devem ser observadas para garantir não apenas a saúde física, mas também a saúde mental do empregado. O esgotamento profissional está ligado a interferências negativas na saúde mental do trabalhador, sendo que não são apenas as condições inadequadas de estrutura física do local que a afetam, mas também as relações interpessoais e o clima organizacional. Assim, os danos, acidentes e doenças de trabalho não são apenas físicos, decorrentes do espaço da empresa ou de seus objetos, máquinas e equipamentos, mas também psicológicos. Portanto, a saúde mental se relaciona com o meio ambiente laboral e a saúde do trabalhador. Ela não deve ser esquecida ou menosprezada. A presente pesquisadefiniu como objeto a síndrome de *Burnout* pelo fato de ter se observado um aumento de casos de trabalhadoras vítimas dessa síndrome e pelo fato de estar diretamente relacionado com as questões de dupla (ou até tripla) jornada do trabalho feminino.

De acordo com Ferreira Filho

Como já antecipado, as alterações psicossociais se fazem presentes nas esferas pessoal e profissional dos indivíduos. Os fatores estressantes, portanto, são oriundos das mais diversas facetas da vida podendo ser de ordem física (atividade esportiva, limitação funcional etc.), de ordem emocional (relações familiares, casamento, filhos etc.) e, quando são de caráter negativo (distress), podem ter como consequência alterações mais abrangentes nas quais o indivíduo apresenta um quadro de esgotamento pessoal, afetando os vários aspectos da sua vida. Todavia, quando os fatores estressantes são crônicos e decorrentes da atividade laboral, tendo como causa o meio ambiente do trabalho, o indivíduo pode desenvolver um quadro de esgotamento profissional²⁰. Percebe-se que vários podem ser os fatores que levam ao esgotamento mental das trabalhadoras e que esse esgotamento pode interferir negativamente em outras áreas da vida, como por exemplo nos relacionamentos familiares. Não se pode deixar de mencionar que no âmbito da saúde mental e dessas novas configurações de locais de trabalho existem outros fatores como assédio moral, assédio sexual, depressão, entre outros, que também afetam gravemente a saúde mental das profissionais. Inclusive, esses fatores podem ser gatilhos para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout*, não sendo causas excludentes, mas interligadas. Antes da pandemia, os casos de teletrabalho eram menores que os de trabalho presencial. Dessa forma, as pessoas se relacionavam de forma presencial, fisicamente, dividindo o mesmo ambiente laboral. Nos casos de teletrabalho, as pessoas continuam a se relacionar, mas de forma diferente, de forma digital e virtual. Em muitas situações, os trabalhadores possuem apenas um celular que é utilizado tanto de forma pessoal quanto de comunicação com o empregador. Isso pode prejudicar a desconexão do empregado de sua vida pessoal com sua atividade laboral, uma vez que ele pode passar a receber demandas do chefe durante todo o dia, podendo gerar situações de esgotamento

mental e prejudicar as relações interpessoais com os colegas de trabalho.

Percebe-se, dessa forma, que o meio ambiente de trabalho é um meio complexo de relações interpessoais (com chefes e colegas) e da própria relação da pessoa com a sua atividade laboral, interferindo na saúde mental e física do trabalhador. Isso porque o ser humano é complexo e possui sentimentos pessoais em relação a forma como realiza ou quer realizar o seu trabalho e a sua relação com os semelhantes. No trabalho, a pessoa lida com sentimento pessoais, com a estrutura física do local onde exerce sua atividade, com relacionamentos interpessoais, com os valores e objetivos da empresa, entre outros. O desequilíbrio desses fatores pode ocasionar prejuízo na saúde mental e física das pessoas, o que implica na possibilidade do desenvolvimento da síndrome de *Burnout*. De acordo com Gómez, Mendes, Chatelard e Carvalho, “as situações de trabalho são suscetíveis a eventos inesperados, anomalias de funcionamento, incoerências organizacionais, imprevistos decorrentes dos materiais e das ferramentas utilizadas ou das relações com os colegas, chefes, subordinados, equipes, e até com os clientes”. São esses eventos que exemplificam a complexidade das relações entre as pessoas e os seus trabalhos. No campo da psicologia existe a psicodinâmica do trabalho que foi criada e difundida por Christophe Dejours, e é uma disciplina que possui como ênfase o estudo da dimensão humana, subjetiva, relacional e semântica do trabalho²¹. A psicodinâmica do trabalho também estuda a relação do sofrimento da pessoa no trabalho. Segundo as autoras, várias patologias estão relacionadas ao meio ambiente de trabalho que não possibilita a fala do empregado sobre o seu sentimento²². As autoras acrescentam que. Casos de depressão e DORTs (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho) escalam com o fortalecimento de um modelo de produção alicerçado na intensificação do trabalho e na pressão por alcançar padrões de qualidade que desconsideram a saúde do trabalhador (Rocha *et al.*, 2012).

Associada a isso, encontra-se a aceleração dos processos que impede o trabalhador de pensar, falar e nomear o que sente, pois fazê-lo significaria estar à margem dos padrões de qualidade que o contexto exige: trabalhador adaptado que faça o que tem que ser feito sem questionar. Admitir que haja sujeitos que sofrem, desejam e sentem não é permitido; muito menos falar sobre isso²³. Esse campo de estudo da psicologia traz para a esfera do direito conhecimentos complementares sobre a forma de os empregados lidarem com as suas atividades laborais, levando em consideração tanto os sentimentos internos dos empregados sobre a sua relação pessoal com o trabalho como os sentimentos referentes às relações interpessoais. Além disso, também apresenta interessantes posicionamentos sobre como a impossibilidade de o trabalhador expressar seus sentimentos no âmbito laboral é prejudicial para a sua saúde mental. A dificuldade de apresentar seus sentimentos para os seus empregadores pode ser, por exemplo, por medo de perder o emprego ou por ter que cumprir uma determinada meta elevada para ser promovido. Independente de qual seja o motivo, eles estão relacionados ao fato de o empregado ser a parte hipossuficiente da relação de emprego. Caso a empregada seja mulher, essa dificuldade se intensifica e pode ocorrer pelo fato de estarmos inseridos em uma sociedade na qual a visão predominante ainda é a de que o principal papel da mulher é cuidar das tarefas domésticas e, caso ela escolha seguir uma carreira profissional, não pode deixar de lado os cuidados do lar. Dessa forma, a mulher precisa conseguir lidar com as tarefas laborais e as tarefas domésticas ao

¹⁹MELO, Raimundo Simão. Meio ambiente do trabalho e atividades de risco: prevenção e responsabilidades. In: BUSNARDO, Juliana Cristina; BACELLAR, Regina Maria Bueno (org). Direitos Humanos e Meio Ambiente do Trabalho. São Paulo: LTR, 2016. p. 145

²⁰FILHO, Ferreira Filho. O meio ambiente laboral e a síndrome de *burnout* como acidente de trabalho: breves reflexões. In: BUSNARDO, Juliana Cristina; BACELLAR, Regina Maria Bueno (org). Direitos Humanos e Meio Ambiente do Trabalho. São Paulo: LTR, 2016. P. 120

²¹GÓMEZ, Victoria Ayelén. MENDES, Ana Magnólia. CHATELARD, Daniela Scheinkman. CARVALHO, Isalena Santos. A palavra como laço social na clínica Psicodinâmica do Trabalho. In: Contextos Clínicos, vol. 9, n. 2, Julho-Dezembro 2016. P. 254

²²GÓMEZ, Victoria Ayelén. MENDES, Ana Magnólia. CHATELARD, Daniela Scheinkman. CARVALHO, Isalena Santos. A palavra como laço social na clínica Psicodinâmica do Trabalho. In: Contextos Clínicos, vol. 9, n. 2, Julho-Dezembro 2016. P. 255

²³GÓMEZ, Victoria Ayelén. MENDES, Ana Magnólia. CHATELARD, Daniela Scheinkman. CARVALHO, Isalena Santos. A palavra como laço social na clínica Psicodinâmica do Trabalho. In: Contextos Clínicos, vol. 9, n. 2, Julho-Dezembro 2016. p. 2545

mesmo tempo sem apresentar reclamações. Se a mulher apresentar alguma objeção, ela pode ser vista socialmente, por um lado, como uma profissional “fraca” que não consegue separar sua vida pessoal da vida profissional e que nunca conseguirá ter tempo suficiente para investir em sua carreira e chegar a um cargo elevado ou, por outro lado, como uma má mãe/esposa/dona de casa que não se dedica a sua família. Isso fortalece ainda mais a necessidade de buscar a garantia dos direitos trabalhistas femininos, principalmente em relação ao meio ambiente laboral. Assim, o estudo presente nesse artigo é importante pois o ser humano possui uma profunda relação com o trabalho, além de ser o seu meio de sustento financeiro, é uma forma de inserir o sujeito na sociedade e de se sentir-se satisfeito e feliz consigo mesmo. Quando o local de trabalho ou o próprio trabalho não é adequado ou não é o objeto de desejo da pessoa, ele pode interferir negativamente na saúde e vida privada do trabalhador, a exemplo da síndrome de *Burnout*. Isso se torna ainda mais importante quando pensamos nas mulheres que todos os dias devem enfrentar duas ou três jornadas de trabalho (profissional e doméstico) com maestria para não serem vítimas de julgamentos negativos pela sociedade. Dessa forma, a discussão referente a cuidados da saúde mental do trabalhador e do ambiente laboral é essencial, ainda que nos últimos anos este último tenha sofrido alterações, deixando de se limitar apenas à estrutura física da empresa.

CONCLUSÃO

A pandemia decorrente do Coronavírus exigiu a adoção de medidas de distanciamento social, sendo *ohome office* uma forma de buscar a redução dos casos de contaminações entre as pessoas no ambiente de trabalho. Essa prática na qual o trabalhador exerce suas atividades laborais na sua residência já ocorria, no entanto não era tão disseminada quanto atualmente. Ocorre que, apesar de ter o lado positivo de buscar a diminuição do contágio, observa-se um lado negativo de aumento dos casos de exaustão mental (*Burnout*), principalmente de mulheres que enfrentam duas ou três jornadas de trabalho (profissional e doméstico). Várias pesquisas demonstraram que, durante o período pandêmico mundial, o esgotamento mental das trabalhadoras (em especial aquelas que atuam na linha de frente dos cuidados prestados aos infectados pelo vírus) e das acadêmicas (pós-graduação) cresceu significativamente principalmente pelos seguintes motivos: medo de adoecimento decorrente do COVID19; necessidade de acompanhar de filhos pequenos nas aulas on-line; necessidade de auxiliar familiares que ficaram doentes; insegurança profissional em razão do receio de perder o emprego e aumento da dificuldade de desconexão entre a vida pessoal e a vida profissional, uma vez que o local de trabalho que antes era em estabelecimento físico do empregador passou a ser na casa da trabalhadora. Ademais, a concepção de que a mulher deve realizar todas as suas atividades, sejam elas profissionais ou domésticas, de maneira eficiente e eficaz, continua presente em nossa sociedade, interferindo negativamente na forma como a mulher se relaciona com sua atividade laboral e familiar. O trabalho é uma forma de a pessoa se inserir na sociedade e não apenas de receber valores monetários para garantir sua subsistência, criando uma relação íntima entre o ser-humano e a sua atividade laboral. Dessa forma, um ambiente laboral repleto de insegurança, de desvalorização da empregada e de pressão para atingir metas muito elevadas pode gerar uma cultura organizacional prejudicial à saúde mental das trabalhadoras acarretando exaustão mental, situações de assédio, entre outros. Além disso, a trabalhadora pode sentir medo e receio de buscar ajuda ou de conversar sobre os impactos negativos decorrentes da excessiva demanda laboral e doméstica, o que prejudica ainda mais sua saúde mental. Verifica-se, dessa forma uma nova configuração de ambiente laboral que deve ser analisada e estudada a fim de garantir que os direitos dos trabalhadores sejam respeitados, principalmente aqueles relacionados à saúde mental das mulheres que estão inseridas em um contexto social que exige a perfeita realização de todos os seus afazeres domésticos ao mesmo tempo em que se dedica a uma carreira profissional.

REFERÊNCIAS

- ALON, T. M. *et al.* 2020. The impact of Covid-19 on gender equality. Stanford, California: NBER, Apr. (Working Paper, n. 26947).
- APM. Associação Paulista de Médicos. Síndrome do Esgotamento Profissional: Como a pandemia pode impactar e elevar o número de casos? Disponível em :<https://sdoestepaulista.com.br/sindrome-do-esgotamento-profissional-como-a-pandemia-pode-impactar-e-elevar-o-numero-de-casos/>. Acesso em: 29 maio 2021.
- Carvalho, Isalena Santos. A palavra como laço social na clínica Psicodinâmica do Trabalho. In: Contextos Clínicos, vol. 9, n. 2, Julho-Dezembro 2016.
- IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Mulher estuda mais, trabalha mais e ganha menos do que o homem. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20234-mulher-estuda-mais-trabalha-mais-e-ganha-menos-do-que-o-homem>. Acesso em 14 maio 2021.
- INSTITUTO PENISULA. Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do coronavírus no Brasil. Disponível em: <https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2021/05/Diagrama%C3%A7%C3%A3o-Pulso.pdf>. Acesso em 29 maio 2021.
- ISTO É. Pandemia deixa 8,5 milhões de mulheres fora do mercado de trabalho Disponível em:<https://www.istoedinheiro.com.br/pandemia-deixa-85-milhoes-de-mulheres-fora-do-mercado-de-trabalho/>. Acesso em: 14 maio 2021.
- GEN- Gênero e número e SOF- Sempre Viva Organização Feminina. Pesquisa SEM PARAR: o trabalho e a vida das mulheres na pandemia. Disponível em: http://mulheresnapandemia.sof.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Relatorio_Pesquisa_SemParar.pdf. Acesso: 14 maio 2021.
- LAMPERT, Paula Bolic. A Síndrome de Burnout em Tempos de Pandemia – COVID-19. In: Revista SÍNTESE Trabalhista e Previdenciária. Ano XXXI. Nº 379 – Janeiro 2021.
- MELO, Raimundo Simão. Meio ambiente do trabalho e atividades de risco: prevenção e responsabilidades. In: BUSNARDO, Juliana Cristina; BACELLAR, Regina Maria Bueno (org). Direitos Humanos e Meio Ambiente do Trabalho. São Paulo: LTR, 2016.
- FILHO, Ferreira Filho. O meio ambiente laboral e a síndrome de *burnout* como acidente de trabalho: breves reflexões. In: BUSNARDO, Juliana Cristina; BACELLAR, Regina Maria Bueno (org). Direitos Humanos e Meio Ambiente do Trabalho. São Paulo: LTR, 2016.
- THINK EVA. Mães na pandemia: a invisibilidade. Disponível em: [file:///C:/Users/LAYSEPC/Downloads/e-book-think-eva-maes-na-pandemia%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/LAYSEPC/Downloads/e-book-think-eva-maes-na-pandemia%20(2).pdf). Acesso em 29 maio 2021.
- FIOCRUZ. Perfil da Enfermagem no Brasil: Quadros de Resumo. Disponível em: http://www.cofen.gov.br/perfilenfermagem/blocoBr/QUADRO%20RESUMO_Brasil_Final.pdf. Acesso em: 20 maio 2021.
- THINK OLGA. Mulher e Saúde. Disponível em: <https://thinkolga.com/report/saude/>. Acesso em: 20 maio 2021.
- UNESCO. One-three-researchers-woman. Disponível em: <https://en.unesco.org/news/one-three-researchers-woman>. Acesso em: 29 maio 2021.
- VOLTARELLI, J. C. Estresse e produtividade acadêmica [Editorial]. In: Revista Medicina Ribeirão Preto, 35(4), p. 451-454, 2002.
- WOMEN’S FORUM, IPSOS. A pandemia corre o risco de piorar significativamente a igualdade de gênero – é hora de agir! Disponível em: <https://www.ipsos.com/en-us/news-polls/pandemic-risks-significantly-worsening-gender-equality-it-time-act>. Acesso em: 29 maio 2021.