



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ – UESPI CAMPUS ALTO  
CERRADO DO PARNAIBA BACHARELADO DE ADMINISTRAÇÃO**

**MAYRANI FERREIRA DE SENA MARIA DA GUIA PEREIRA LEAL**

**O CANSAÇO QUE DOMINA: NÍVEIS DE ESGOTAMENTO PROFISSIONAL EM  
JOVENS NO MERCADO DE TRABALHO EM URUÇUÍ - PI**

**URUÇUÍ-PI 2024**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ – UESPI CAMPUS ALTO  
CERRADO DO PARNAIBA BACHARELADO DE ADMINISTRAÇÃO**

**MAYRANI FERREIRA DE SENA MARIA DA GUIA PEREIRA LEAL**

**O CANSAÇO QUE DOMINA: NÍVEIS DE ESGOTAMENTO PROFISSIONAL EM  
JOVENS NO MERCADO DE TRABALHO EM URUÇUÍ - PI**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC  
apresentado a banca examinadora do  
curso de Administração da Universidade  
Estadual do Piauí – UESPI, como requisito  
parcial para a obtenção do grau de  
Bacharel em Administração.

Orientador: Me. Francisco Antônio  
Gonçalves de Carvalho

**URUÇUÍ-PI 2024**

**MAYRANI FERREIRA DE SENA MARIA DA GUIA PEREIRA LEAL**

**O CANSAÇO QUE DOMINA: NÍVEIS DE ESGOTAMENTO PROFISSIONAL EM JOVENS NO MERCADO DE TRABALHO EM URUÇUI - PI**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC  
julgado e aprovado para a obtenção do  
título de Bacharel em Administração da  
Universidade Estadual do Piauí – UESPI.

Linha de Pesquisa: Mercadologia

Aprovado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024.

Nota: \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

\_\_\_\_\_  
Me. Francisco Antônio Gonçalves de Carvalho  
Professor(a) Orientador(a)

\_\_\_\_\_  
Me. Fernanda Raquel dos Santos Sousa Segundo  
Membro da Banca

\_\_\_\_\_  
Me. Laíse do Nascimento Silva  
Terceiro Membro da Banca

## **DEDICATÓRIA**

Dedicamos este presente trabalho primeiramente a Deus, fonte da nossa força, sabedoria e orientação. Ele tem sido nosso auxílio em todos os momentos nos guiando com sua presença constante e nos fortalecendo nas dificuldades. Aos nossos familiares que sempre acreditaram em nossa capacidade, dedicamos um agradecimento especial a eles que nunca deixaram de nos apoiar mesmo nas adversidades. Foram nossos Pilares de força e motivação, onde suas palavras de encorajamento e os exemplos de perseverança sempre foram fundamentais, para que continuássemos em nossa jornada. Também gostaríamos de dedicarmos ao nosso querido professor e mestre Francisco Antônio Gonçalves de Carvalho, a nossa chegada até aqui não seria possível sem a sua valiosa contribuição, ele não foi apenas um excelente Professor mas também mentor e amigo, que sempre esteve disposto a nos apoiar, orientar e incentivar. Sua dedicação e insistência em acreditar em nosso potencial, foi fundamental para que pudéssemos alcançar esse objetivo.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus por nos permite e dado forças para chegar até aqui. No caminho percorrido foram encontrados muitos obstáculos, mas até aqui o Senhor tem sido nossa força. Gratidão aos nossos familiares que nos apoiou e foi amparo nessa jornada, encorajando e estando ao nosso lado incentivando a continuar e persistir. Os Conselhos, amor, honestidade, amizade foram essenciais para nós e somos o resultado da confiança de todos. Em especial ao nosso amado e querido Professor e mestre Francisco Antônio Gonçalves de Carvalho, deixamos nossa gratidão, uma pessoa sem dúvidas colocada por Deus em nosso caminho para nos ajudar, você foi luz no caminho e com a graça de Deus você foi peça fundamental nessa jornada, hoje estamos felizes por ter confiado em nós, na finalização desse curso levamos os seus ensinamentos e conselhos, em nossos corações ficará sempre. Aos amigos de classe de todos os dias que sempre nos deram forças para continuar na longa e difícil jornada. A todos os professores que compartilharam seus conhecimentos e nos tornaram mais capacitados e por ter desempenhado este papel com dedicação e eficiência. Por fim, a todos que contribuíram de forma direta ou indiretamente para que este trabalho fosse realizado, os nossos sinceros agradecimentos.

Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa. Isaías 41:10.

“Jamais considere seus estudos como uma obrigação, mas como uma oportunidade invejável para aprender a conhecer a influência libertadora da beleza do reino do espírito, para seu próprio prazer pessoal e para proveito da comunidade à qual seu futuro trabalho pertencer”. (Albert Einstein).

## RESUMO

As organizações têm registrado um alto crescimento significativo em meio à modernização no ambiente laboral, o que tem ocasionado desgastes físicos e emocionais, isso devido a intensa cobrança por resultados, especialmente em profissionais jovens no início de uma trajetória conduzida por uma gestão pautada pelo medo, contribuindo para o esgotamento ocupacional. Esse cenário por sua vez, está associado a problemas como, a síndrome de Burnout, depressão, ansiedade e dependência química. Na região de Uruçuí-PI, um expressivo crescimento empresarial nos últimos anos impulsionado pela revolução tecnológica tem intensificado a exploração do tempo dos trabalhadores, afetando negativamente a saúde e o equilíbrio social. O estudo traz como problemática quais as consequências que o esgotamento profissional pode ocasionar em jovens que trabalham de forma ativa no ambiente profissional na cidade de Uruçuí? Diante dessa realidade, identificou-se a importância de investigar neste estudo os níveis de esgotamento profissional entre jovens que atuam no mercado de trabalho local. Foram apresentados conceitos e características relacionadas ao tempo, além de se explorar as experiências desses jovens. A pesquisa utilizou uma abordagem quantitativa e descritiva, com a coleta de dados realizada por meio de questionários estruturados. Os resultados destacaram que a valorização da humanização nas relações de trabalho contribuiu para o equilíbrio entre produtividade, qualidade de vida e saúde, entretanto, muitos colaboradores jovens apresentam cargas emocionais alarmantes em relação a cobrança por resultados no ambiente de trabalho o que de certa forma afetam suas vidas fora do ambiente profissional de maneira significativa.

**Palavras chaves:** Descarte. Síndrome de Burnout. Saúde. Equilíbrio social.

## **ABSTRACT**

Organizations have registered significant growth amid modernization in the work environment, which has caused physical and emotional discards, due to the intense demand for results, especially in young professionals at the beginning of a trajectory led by management guided by fear, contributing to occupational burnout. This scenario, in turn, is associated with problems such as Burnout syndrome, depression, anxiety and chemical dependency. In the region of Uruçuí-PI, significant business growth in recent years driven by the technological revolution has intensified the exploitation of workers' time, negatively affecting health and social balance. The study raises the issue of what consequences professional burnout can have on young people who work actively in the professional environment in the city of Uruçuí? Given this reality, the importance of investigating levels of professional burnout among young people working in the local job market was identified in this study. Concepts and characteristics related to time were presented, in addition to exploring the experiences of these young people. The research used a quantitative and descriptive approach, with data collection carried out through structured questionnaires. The results highlighted that the appreciation of humanization in work relationships contributed to the balance between productivity, quality of life and health, however, many young employees present alarming emotional burdens in relation to demands for results in the work environment, which in a certain way affect their lives outside the professional environment in a meaningful way.

**Keywords:** Discards. Burnout Syndrome. Health. Social balance.



## SUMARIO

INTRODUÇÃO .....	
10 2 REFERENCIAL TEÓRICO .....	
12	
2.1 Início da força de trabalho jovem no mercado empresarial .....	12
2.2 Estresse e esgotamento na sociedade moderna.....	13
2.3 Políticas públicas de apoio ao esgotamento mental no trabalho .....	16
2.4 Patologias relacionadas ao esgotamento profissional .....	17
2.5 Síndrome de Burnout .....	19
2.5 Síndrome do pânico .....	20
METODOLOGIA .....	
22	
3.0 Delineamento de pesquisa .....	22
3.1 Local de Pesquisa .....	22
3.2 Sujeito da Pesquisa .....	23
3.3 Análise de Dados .....	24
4 ANALISE E DISCUSSÃO .....	24
4.1 Características dos entrevistadores .....	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	35
REFERÊNCIAS .....	
36	

## INTRODUÇÃO

Os avanços no mundo do trabalho têm conduzido as pessoas a um alinhamento prematuro à sua modernização, o que tem aumentado significativamente seus desgastes físicos e emocionais. Fatores relativos à organização do trabalho, como a alta cobrança por resultados, adaptação constante a inovações, divisão e parcelamento das tarefas, políticas de gerenciamento das pessoas no trabalho e a estrutura hierárquica organizacional podem levar ao esgotamento profissional e posterior adoecimento no trabalho, principalmente em jovens que estão iniciando suas vidas profissionais e buscam sua estruturação e estabilização no mercado para ter uma base sólida para iniciação da vida adulta. Esse presente dado se justifica segundo os estudos de Cerqueira (2021).

Observe-se que o ritmo acelerado das mudanças constantes na modernidade tem um impacto direto na saúde dos trabalhadores e na sua convivência social. Além disso, as transformações tecnológicas e as consequências da pós-revolução industrial impulsionaram uma busca incessante por maior produtividade e lucratividade. Nesse contexto, a alta demanda por jovens profissionais em busca de aprovação no início de suas carreiras, tem criado um ambiente propício a exploração do tempo de trabalho. Isso ocorre, muitas vezes, em condições irregulares, desrespeitando as diretrizes de direitos humanos.

Han (2015) cita que, o cansaço que leva ao esgotamento não se trata de um cansaço de potência positiva, ao contrário, nos leva a incapacidade de fazer qualquer coisa, potencializando a ideia onde a exposição do indivíduo ao cansaço extremo e a elevação de desempenho traz como consequência o infarto na alma. A devasta ambição de muitas organizações empresariais constituídas por gestão do medo voltado ao controle maximizado, está impondo uma conduta de dominação onde o processo se baseia em insegurança, competição de aceitação e o sequestro de tempo.

De certo, todo esse avanço tecnológico, desestabilizou a sociedade negativamente, na qual se adequa a um modo de vida pautada em trabalho acelerado. Franco, Druck e Silva (2010) define o esgotamento profissional como (Síndrome de Burnout), localizado em muitos casos de depressão onde levou a muitos suicídios e dependência de álcool e drogas.

O seguinte estudo que será apresentado se justifica pelo fato desse cenário ser altamente mutável as pequenas e médias empresas que buscam cada vez mais se adequarem ao meio em que estão inseridas e dentro desse contexto os jovens

se sobressaem no ambiente organizacional. No entanto, altos índices de adoecimento profissional vêm se tornando mais frequentes devido a carga de atribuições ou cobranças que muitos ambientes trabalhistas oferecem ao colaborador.

A escolha pela cidade de Uruçuí se deu pelo fato de ser uma cidade em crescimento ascendente, devido a sua economia de destaque no ramo da soja, sendo principal a cidade produtora no estado, além de ficar em terceiro lugar no ranking estadual no PIB (Produto Interno Bruto) Seu destaque no PIB do estado do Piauí, faz com que consequentemente se fortaleça a abertura o empreendedorismo na região, fazendo com que cada vez mais jovens busquem se inserir no mercado de trabalho, seja formal ou informalmente. Outro fator que potencializa a escolha pela região foi de a mesma ter apresentado um contingente populacional em significativo crescimento com 25.203 habitantes IBGE (2022), o que representa um aumento de 25,08% em comparação com o Censo de 2010.

O estudo traz como problemática quais as consequências que o esgotamento profissional pode ocasionar em jovens que trabalham de forma ativa no ambiente profissional na cidade de Uruçuí?

Como objetivo geral têm-se: analisar os níveis de esgotamento mental e físico em jovens no mercado de trabalho de Uruçuí– PI. Partindo para os objetivos específicos temos: a) Contextualizar o cansaço no trabalho e as suas principais causas; b) Identificar as principais causas que geram esgotamento no ambiente de trabalho; c) Diagnosticar a realidade de jovens com esgotamento mental inseridos no mercado de trabalho de Uruçuí – PI, percebendo seus efeitos na vida pessoal e profissional.

A pesquisa está estruturada em cinco seções, a primeira introdutória, onde é apresentado o tema de maneira holística, a segunda de referencial, onde é apresentado os principais autores que abordam sobre o tema, a terceira de metodologia, onde é evidenciado os métodos utilizados nesse estudo, a quarta de referencial, onde é ilustrado os resultados objetivos com a pesquisa e por fim a seção de conclusão.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

Nesta seção, apresenta-se o referencial teórico, no qual serão discutidos os principais tópicos relacionados ao esgotamento profissional, eles exploram as diversas perspectivas de diferentes autores, abordando o conceito e a análise que ajudam a compreender melhor o tema e a visão do tema em questão.

## **2.1 Início da força de trabalho jovem no mercado empresarial**

A inserção ocupacional dos jovens no âmbito de trabalho é marcada por grandes desafios, dada a largada inicialmente entre os anos de 1930 e 1980 devido as grandes mudanças e transformações econômicas no Brasil, o que levou uma alta potencialização demográfica favorável e estruturação de políticas públicas contribuintes na participação de jovens na área do mercado de trabalho.

O ingresso do jovem nas atividades empresariais no Brasil foi marcado por distintos ciclos. Segundo Pochman (2000, p. 96), durante o século XX, ocorreram três movimentos distintos entre a atividade e a inatividade entre os jovens de 15 a 24 anos. Inicialmente houve a subsistência do aumento de atividades na década de 1930, seguido de uma regressão de situação entre os anos de 1930 e 1970 ampliando a inatividade, impactando nos jovens um avanço de dedicação nos estudos ( Tomás, 2007).

Ao decorrer dos anos observa-se que houve a continuidade do progresso de empecilhos na inclusão dos jovens no mercado, a alta taxa de desigualdade e discriminação por parte das empresas em postular perfil que se adequar a um perfil de experiência na área e formação profissional. Tal cenário ressalta o baixo crescimento de economia e falhas na educação, ou seja, o auge da desigualdade.

Para muitos jovens o emprego pode ser considerado o principal acesso à inclusão social, possibilitando-lhes manter as necessidades básicas e o acesso à proteção social, além de desenvolver o sentimento de pertencimento. Para a juventude, ingressar no mercado de trabalho pode ser uma forma de demarcar as mudanças que essa fase determina. Em realidade, trata-se de um período de vigorosas mudanças comportamentais que podem ser entendidas como contradições produzidas pelo próprio capital, considerando-se que, no final do século 20, surge um discurso sobre o desenvolvimento tecnológico e suas vantagens para o ingresso no mercado de trabalho. (Dornelles; Panozzo; Reis, 2016, p.81-90)

Dado tal argumento contribuinte com a perspectiva do olhar jovem para o âmbito de trabalho, pressupõe coexistir uma sociedade irregular de tal modo que venha interferir no crescimento educacional e profissional. Alega-se que a mesma revolução que abre possibilidades é a mesma que retira o privilégio, evidência com as mudanças tecnológicas econômicas nas quais modifica os níveis das organizações, determinando uma linha de aceitação no âmbito empresarial. Afirmam Dornelles; Panozzo; Reis (2016), que tais variações, no critério etário e no nível sócio econômico dos jovens também são influenciados por sua nacionalidade, grupo étnico, gênero e por fim contexto social. As questões abordadas acima, declara a forma como são distintas as oportunidades, pois tudo depende de um quesito a ser analisado.

## 2.2 Estresse e esgotamento na sociedade moderna

A modernidade é caracterizada pelo desconforto que as pessoas enfrentam, afetados pela incerteza, pela fluidez das dinâmicas principalmente de trabalho, pela pressão por resultados e pelo monitoramento constante. Esses fatores têm contribuído para a deterioração das condições de trabalho. Esse contexto desafia a habilidade das pessoas de se adaptarem às mudanças que lhes são impostas (Linhares; Siqueira, 2014).

Segundo Barros (2013, p. 162) o estresse ocupacional é resultante das “relações complexas entre condições de trabalho, condições externas ao trabalho e características do trabalhador, nas quais a demanda de trabalho excede as habilidades do trabalhador para enfrentá-las”. Em função disso, o estresse na sociedade moderna tem se tornado inevitável devido às exigências da produção capitalista, que demanda constante conexão, produtividade e adaptação. As organizações, em busca de profissionais “perfeitos”, exigem que esses trabalhadores não apresentem características humanas, como o adoecimento. Isso tem transformado o ambiente de trabalho em um lugar propenso ao desgaste físico e também emocional.

Barros (2013), também destaca os aspectos mais relevantes de estresse presentes no ambiente de trabalho que aparecem com mais frequência nos estudos como:

[...] jornada longa ou atividades cansativas; preocupação em relação ao aumento de salários ou promoções; medo de ser demitido; mudanças imprevistas; falta de estímulo e apoio das pessoas que o cercam (que inclui supervisores, líderes e colegas); orientação ou gerenciamento inadequado de seus supervisores; constrangimentos organizacionais; crescente pressão da competição; condições ambientais insalubres ou de alta periculosidade (ruído, iluminação, temperatura); acúmulo de exigências; forte e constante demanda de reciclagem e adaptação (muitas vezes difícil de superação); cansaço físico e emocional; flexibilização de horários de trabalho semanal (e o incremento de turnos de trabalho); interrupções temporárias; transferência involuntária; mudança de função ou profissão; readaptação profissional; desemprego temporal ou pré-aposentadoria; medo de fracassar; conflitos diários no trabalho; rituais e procedimentos desnecessários. (Barros, 2013, pp. 56-57)

Os estudos sobre o estresse ocupacional começaram a surgir na década de 1970, e vem se aprimorando em relação a saúde do trabalhador. Atualmente estudiosos das mais diversas áreas tem se dedicado a estudos relacionados ao

estresse, principalmente ocupacional. O estresse tem sido algo comum, relacionado a qualquer fator que liga a um cansaço do corpo, mente e aflição. No entanto tudo isso pode causar um conjunto de sintomas físicos, psicológicos e comportamentais.

(Rossi; Perrewe; Meurs, 2009)

O trabalho é valioso na vida do ser humano, tendo em vista o sistema econômico que visa ao lucro e à acumulação das riquezas no qual estamos inseridos, mas é considerado fonte de diferentes riscos à saúde dos trabalhadores. Entre esses fatores, o estresse no ambiente de trabalho é um dos riscos que afeta o bem-estar do indivíduo (I. T. A. P. Koltermann, Tomasi, Horta A. P. Koltermann, 2011).

Segundo Chiavenato (2004), estresse está ligado a reações físicas, químicas e mentais que uma pessoa apresenta em resposta a estímulos do ambiente. Condição dinâmica, onde o indivíduo é confrontado com oportunidades ou demandas relacionadas aos desejos. Porém Independentemente de como se define o estresse, é inegável que no ambiente de trabalho suas consequências e efeitos se manifestam de maneira mais intensa e significativa, afetando os envolvidos de uma organização e refletindo, de maneira geral, na sociedade.

Quando se estuda estresse no trabalho é necessário estudar também a qualidade de vida, pois estão intimamente ligados, a ausência de um pode ocasionar o outro, sendo o segundo grande influenciador da satisfação no trabalho fato gerador da alta produtividade de uma organização, se torna imprescindível pautarmos aqui este item. “O trabalho nunca é neutro em relação a saúde e favorece, seja a doença, seja a saúde”. (Dejours, 1992).

Hoje em dia, é mais fácil entender o fenômeno do estresse explicam LimongiFrança e Rodrigues (1997):

[...] ele pode ser um recurso importante e útil para a pessoa fazer frente às diferentes situações de vida que ela enfrenta em seu cotidiano. A resposta do stress surge, ou melhor, é ativada pelo organismo, com o objetivo de mobilizar recursos que possibilitam à pessoa enfrentar situações – as mais variadas – que são percebidas como difíceis e que exigem delas esforço. Sem dúvida, esta capacidade, tem sido de fundamental importância para a espécie humana, ajudando-a a sobreviver e a desenvolver alternativas de como enfrentar as múltiplas situações de ameaça – concreta ou simbólica – que pode encontrar em sua existência (LIMONGI-FRANÇA; RODRIGUES, 1997, p. 19).

Embora muitos tenham o estresse apenas como uma força destrutiva muitos estudiosos argumentam que o estresse também pode ser uma força produtiva. O estresse positivo também conhecido como eustresse, “[...] o eustresse (do grego eu, sign. bom) que é benéfico e construtivo” (SANTOS; CASTRO, 1998, p. 685).

O estresse então pode ser visto também por este ângulo positivo, diretamente relacionado com a produtividade “o estresse da realização, do triunfo e do contentamento. Até certo ponto, algumas pessoas veem com bons olhos certas experiências e situações de estresse por causa dos sentimentos positivos que se têm diante delas” (PEREIRA, 2005, p.64)

De acordo com Abreu (2019), a qualidade de vida é vista como um importante suporte para a otimização do desempenho dos colaboradores. Através da implementação de programas voltados para a qualidade de vida no ambiente de trabalho, as empresas têm notado um aumento na produtividade, tanto individual quanto em equipe, além de promover um relacionamento saudável entre os funcionários e a organização, atenuando para a satisfação dos colaboradores. (ABREU,2017)

Segundo Chiavenato (2009, p.5) , vivemos em uma sociedade que é formado por organizações, pois nascemos nelas, aprendendo nelas, dependemos delas, trabalhamos nelas e passamos a maior parte de nossas vidas dentro delas. As inovações tecnológicas e a reestruturação do trabalho na sociedade possibilitaram que as empresas elevassem sua produtividade observa-se que, de um lado, não é viável interromper esse mecanismo organizacional, que gira em torno do capital; e, de outro, a contribuição da mão de obra dos trabalhadores é essencial para o funcionamento desse sistema e para a própria realização pessoal do ser humano, estar inserido no sistema é fonte de realização para a grande maioria.

“Em resumo, as organizações são constituídas de pessoas e dependem delas para atingir seus objetivos e cumprir suas missões” (CHIAVENATO, 2009, p.8). É fundamental que empresa e colaborador compreendam a diferença entre o estresse positivo e o estresse negativo, assim como reconheçam que o estresse pode atuar como uma força protetora da vida humana. Essa consciência é essencial para que juntos consigam alcançar uma qualidade de vida no trabalho (QVT) que desempenha um papel crucial na sobrevivência das empresas em geral.

Logo, o grande desafio atual reside em estimular o mercado com alternativas que sejam relevantes e benéficas tanto para as organizações quanto para os trabalhadores buscando sobreviver de forma equilibrada, utilizando-se de criatividade para atenuar os efeitos nocivos, para melhor atingir os objetivos profissionais sem cobrar além do que se pode oferecer sem prejuízo pessoal.

## 2.3 Políticas públicas de apoio ao esgotamento mental no trabalho

A Política nacional de segurança e saúde no trabalho, foi instituída lei no dia 07 de novembro de 2011. Criada por meio do decreto nº7.602, e a mesma tem como definição revogar tudo e qualquer direito ao cidadão seja pessoa física ou jurídica, procura estabelecer proteção e direito aos que necessitam, promovendo o bem estar e qualidade de vida. Segundo Souza (2018):

As definições de políticas públicas assumem, em geral, uma visão holística do tema, uma perspectiva de que o todo é mais importante do que a soma das partes e que indivíduos, instituições, interações e ideologia contam, mesmo que existem diferenças sobre a importância relativa desses fatores. (Souza 2018, P.14)

Compreende-se que o argumento de Souza (2018) reflete que, para ter um desenvolvimento eficaz de políticas públicas é de suma importância considerar barreiras e a mutualidade dos elementos que integram uma sociedade. Ou seja, esse entendimento pode favorecer na criação de soluções mais vigorosas e adaptadas as realidades locais. Afirma Silva; Rodrigues; Tibaldi (2018):

O Estado Brasileiro, por meio de diversos documentos internacionais, se comprometeu a combater a degradação humana, mediante a proibição da escravidão e da servidão, e também a alcançar o emprego pleno e produtivo e o trabalho decente, por meio da adoção de todas as medidas, legislativas e de outras naturezas que sejam viáveis e necessárias a tal intento. (SILVA; RODRIGUES; TIBALDI 2018, P.268)

A afirmativa acima apresentada, relata o comprometimento do Estado brasileiro em concordância aos direitos humanos e trabalho digno, evidenciando a importância de um alicerce legal e políticas determinantes para contestar práticas de depravação humana, como a escravidão e a servidão. De acordo com Arbex; Galiza; Oliveira (2020), o crime de submeter uma pessoa ao trabalho forçado entra em vigor pela primeira vez no código penal em 1914. "...Os Artigos 197 e 198 do Código, respectivamente, tipificavam como crime constranger alguém, mediante violência ou ameaça, "a trabalhar" ou a "celebrar contrato de trabalho", e estabelecia a pena de reclusão de dois a oito anos para esta prática." (Arbex; Galiza; Oliveira 2018, p.112) O Estado do Brasil ainda se comprometeu a adotar medidas eficazes e a abolir todas as formas de trabalho forçado ou obrigatório por meio da assinatura das convenções nº 29 e 105 da Organização Internacional do Trabalho (OIT). Diante disto foi então



adotado o janeiro Branco, em 1º de janeiro de 2022 A Síndrome de Burnout, conhecida também como a Síndrome do Esgotamento Profissional, foi reconhecida e classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como doença ocupacional. Isto significa, na prática, que o empregado diagnosticado tem garantidos os mesmos direitos trabalhistas e previdenciários gerados pelo diagnóstico de outras doenças e acidentes decorrentes do trabalho. Janeiro branco visa alertar para os cuidados com a saúde mental e emocional da população, a partir da prevenção das doenças decorrentes do estresse, como ansiedade, depressão e pânico.

## **2.4 Patologias relacionadas ao esgotamento profissional**

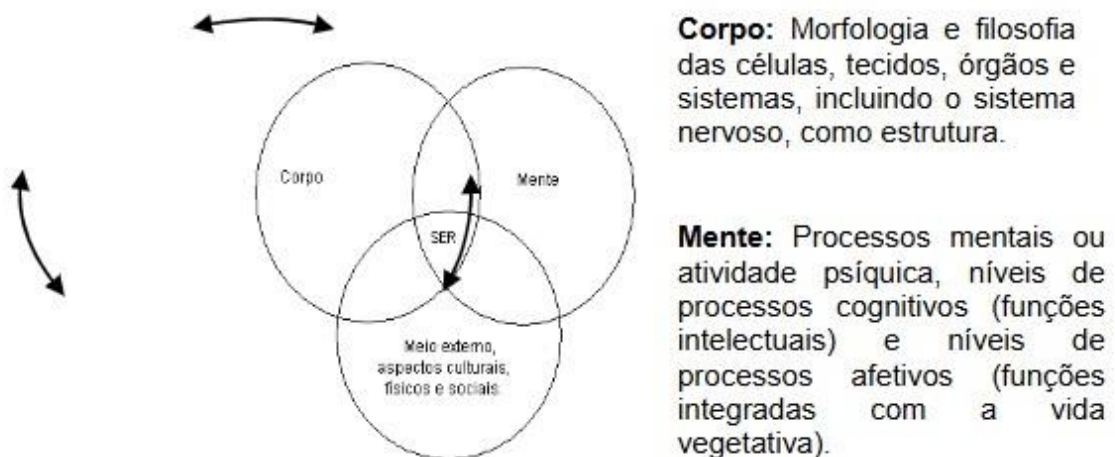
Segundo Melo Filho (2002, Alonso, apud Melo Filho, 1992, p 91) “os estudos sobre o conceito de psicossomáticas estão relacionados ao estresse”. Nessa abordagem destaca que o ser humano possui capacidade de adaptação a diferentes situações dentro de dados limites sem adoecer ou apresentar sintomas. No entanto quando esses limites são ultrapassados e a necessidade de adaptação os sobrecarrega, o sistema psíquico fica comprometido. Com estudos realizados na área, fica comprovado que o estresse pode levar o indivíduo ao "adoecer psicológico " assim como adoecer para outro e pelo outro. Isto posto, um novo conceito aparece: **a psicossomática e o ser biopsicossocial.**

Na moderna psicossomática, o conceito evoluiu para o estudo da pessoa como ser histórico e social, ou seja, o que somos hoje é o resultado de nossa interação com o mundo e de todas as nossas experiências do passado e de expectativas futuras. É um sistema constituído por três subsistemas: mente, corpo e relacionamentos sociais. (LIMONGI-FRANÇA&RODRIGUES, 2007, p.84).

Considerando que o ser humano é um ser biopsicossocial (físico + mente + sociedade), A saúde e as possíveis enfermidades são condições que surgem a partir do equilíbrio ou desarmonia entre esses três aspectos. A seguir, será apresentado uma ilustração para esclarecer melhor a explicação:

Figura 1.

## ENFOQUE PSICOSSOMÁTICO



Fonte: LIMONGI-FRANÇA & RODRIGUES, (2007. p. 86)

Portanto, é fundamental que o ser humano mantenha a mente saudável, além de um corpo equilibrado e relações sociais positivas, para garantir sua saúde e bem-estar. Se uma pessoa estiver enfrentando desequilíbrios em qualquer uma dessas áreas, sua saúde pode ser afetada.

Só recentemente, as leis trabalhistas em diversos países passaram a reconhecer que a exposição a agentes físicos, químicos e biológicos pode levar ao desenvolvimento de doenças ocupacionais. Assim sendo, o acúmulo de estresse e a ausência de controle emocional, somados às pressões e exigências do trabalho, podem ter sérias repercussões na saúde dos trabalhadores.

Em 2023 o Ministério da Saúde atualiza lista de doenças relacionadas ao trabalho após 24 anos. O aprimoramento resulta na incorporação de 165 novas patologias que causam danos à integridade física ou mental do trabalhador. As mudanças na lista vão contribuir para a estruturação de medidas de assistência e vigilância que possibilitem locais de trabalhos mais seguros e saudáveis. (PORTARIA GM/MS Nº 1.999, DE 27 DE NOVEMBRO DE 2023).

Em seguida, será explanado algumas das doenças psicossomáticas mais frequentes no contexto organizacional causadas principalmente pelo estresse.

### 2.5 Síndrome de Burnout

Descrita pela primeira vez em 1974 nos Estados Unidos por Herbert Freudenberger a síndrome de burnout ou síndrome do esgotamento mental é uma

doença que tem associação a existência de riscos psicossociais no local de trabalho, vem ganhando o interesse de estudiosos e alavancando o número de estudos nesta área.

O conceito sobre a Síndrome de Burnout, dos pesquisadores Maslach e Jackson (1986, p.1) apresentam que "Burnout é uma síndrome psicológica de exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal reduzida que pode ocorrer entre indivíduos que trabalham com outras pessoas de alguma forma". Áreas correlatas também apresentam suas interpretações do conceito.

A síndrome do esgotamento profissional ou síndrome de burnout é a condição clínica mais frequentemente mencionada em relação ao estresse no ambiente de trabalho, pois está diretamente ligada aos sentidos do trabalho, é um fenômeno que evidencia o contexto sócio-histórico contemporâneo das organizações e do mercado de trabalho (Castro, 2013).

Para Pereira (2015), o termo burnout, em Psicologia, começou a ser utilizado para expressar a carência de energia e o desânimo em relação ao trabalho por parte de alguns profissionais, em especial os da área da Saúde e Educação, simultaneamente a atitudes frias, desumanas, impessoais com que esses passavam a tratar as pessoas.

O Ministério da Saúde define a síndrome de burnout como:

"A sensação de estar acabado, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho. Tem sido descrita como resultante de uma vivência profissional em um contexto de relações sociais complexas, envolvendo a representação que a pessoa tem de si e dos outros. O trabalhador, que antes era muito envolvido afetivamente com seus clientes, com seus pacientes ou com seu trabalho em si, desgasta-se e, em um dado momento, desiste, perde a energia ou se "queima" completamente. O trabalhador perde o sentido de sua relação com o trabalho, desinteressa-se e qualquer esforço lhe parece inútil". (Brasil, 2002, p. 191).

De acordo com Kanel et al. (2020), a síndrome de burnout configura-se como uma condição que inclui sentimentos de cansaço, fadiga e diminuição da eficácia individual. Esse fenômeno tem sido reconhecido como um fator de risco para o surgimento de doenças, ligados geralmente a ambientes de trabalho que são desafiadores e estressantes. O que antes era considerado apenas cansaço pela grande maioria, e que aliviaria com um descanso entre turnos de trabalho, passa a ser visto como um problema de saúde real que afeta a longo prazo diretamente a vida pessoal, social e profissional das pessoas.

## 2.5 Síndrome do pânico

O transtorno do pânico (TP) é um transtorno de ansiedade que tem sido amplamente estudado em psicologia e psiquiatria, pode afetar muitas pessoas causando episódios súbitos de medo intenso e desconforto. Segundo Manfro et al., 2008, afirma que, os indivíduos frequentemente desenvolvem medo persistente de experimentar novos ataques o que pode ocorrer a evitação de situações onde ocorreu episódios passado.

Segundo Batello (2016, p.8) o pânico pode ocorrer mesmo sem estar relacionado a um problema específico, especialmente em situações de ansiedade extrema, quando a vida da pessoa está sob risco. Um exemplo disso é uma pane em um avião durante um voo, diante da possibilidade iminente de uma catástrofe.

A crise de pânico pode ser compreendida como uma resposta emocional intensa, ocasionada pelo medo de lidar com os desafios da vida sem apoio de uma figura ou estrutura considerada essencial para a segurança emocional. Essa posição mental onde se encontra, provoca na pessoa um desejo profundo de retornar a uma situação onde se sinta protegida e amparada, como aquele vivenciada em etapas iniciais de desenvolvimento muitas vezes associada a ideia de uma matriz de identidade que simboliza um ambiente de conforto e acolhimento. (SANTOS; BRONDANI, 2018)

Segundo Paulino et al. (2018) A origem do transtorno do pânico (TP) vai envolver tanto fatores genético quanto os fatores ambientais, alguns estudos irão aponta um alto risco hereditário como, parente de primeiro grau de pacientes apresentando até oito vezes mais chances de desenvolver o transtorno. Além disso, experiências traumáticas na infância, eventos estressantes na vida adulta, mudanças de papel e sociais, renda e escolaridade estão associados ao surgimento do transtorno do pânico (TP)

O início da ocorrência do transtorno do pânico se dá com uma ansiedade bem acentuada que vem juntamente se manifestar com batimentos cardíacos bem acelerado. A crise do transtorno do pânico se dá de maneira inesperada sem necessidade de um fator desencadeante expressivo, que explique os episódios e tais manifestações que podem gerar sintomas como, aceleração de batimentos cardíacos súbitos e intensos, tumores, dificuldades para respirar e sensação de desconforto. (SANTOS, 2021).

Contudo, é essencial compreender, conforme destacado por Baggio et al., (2018) que o manejo emergencial de uma crise de pânico deve iniciar-se com a

tranquilização de quem está passando por essa situação. É fundamental explicar que os sintomas observados são decorrentes de um ataque de ansiedade. Além disso, é importante reforçar que, apesar do desconforto, esses sintomas não oferecem riscos de morte e tem caráter temporário.

Diante disso, se faz necessário a utilização de um cuidado maior quanto a esse cenário, com o uso de medicamentos tem mostrado cada vez mais eficaz no alívio de sintomas ao transtorno do pânico (TP). No entanto, ainda existe uma parte significativa de indivíduos que, mesmo usando o tratamento farmacológico, não alcançam a completa remissão dos sintomas. (OLIVEIRA; ZANETTI, 2022)

## **METODOLOGIA**

### **3.0 Delineamento de pesquisa**

O presente estudo teve como objetivo central analisar os níveis de esgotamento mental e físico em jovens no mercado de trabalho de Uruçuí– PI. O cenário proposto para tal estudo teve por justificativa analisar o efeito de um crescimento ativo ocasionado pela economia, onde mais jovens procuram inclusão no mercado de trabalho.

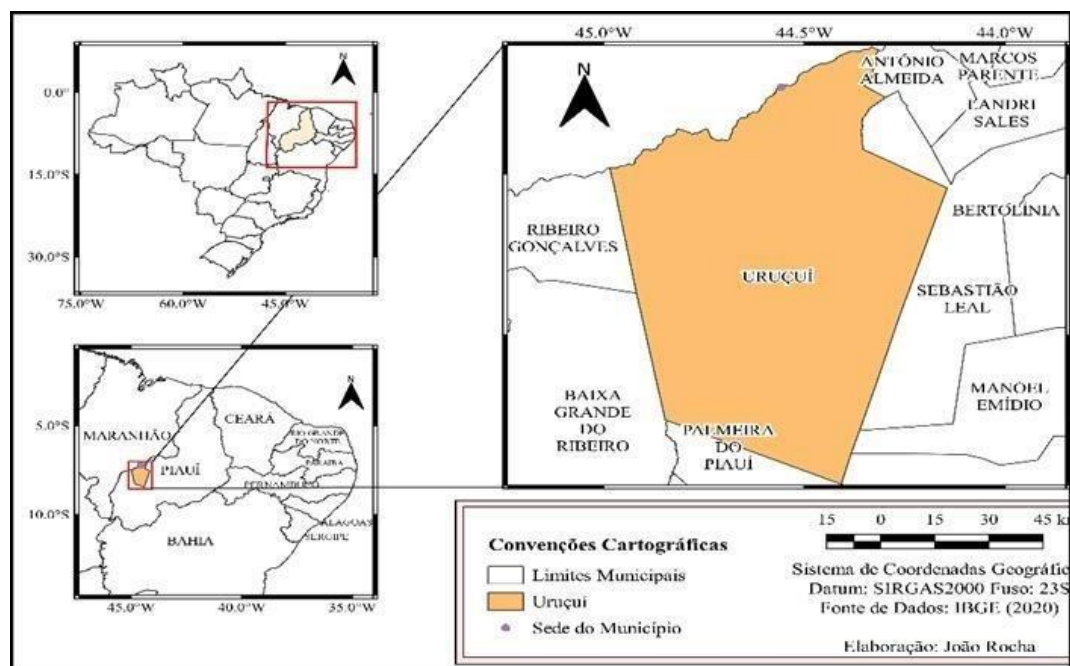
Na presente pesquisa um dos métodos utilizado para coleta de dados foi usado o modelo de natureza descritiva, que é a coleta de dados por meio de questionários e as interpretações dos pesquisadores acerca dos resultados obtidos, sua aplicação está inclinada a uma amostra representativa permitindo a generalização dos resultados a um grupo maior. A pesquisa descritiva envolve um estudo observacional que liga a dois grupos que evidencia na identificação e análise das características, onde sua principal contribuição é oferecer novas perspectivas sobre a realidade. (NUNES; NASCIMENTO; LUZ, 2016)

A abordagem de pesquisa usada para a finalidade do estudo, é de caráter quantitativo, na qual segundo Creswell (2021) afirma falar que, a pesquisa quantitativa vai abordar o poder de teorias objetivas que irá examinar a relação entre variáveis, onde tais variáveis por sua vez são medidas e geralmente com instrumentos para que os dados numéricos possam ser analisados com o procedimento estatístico. Por meio de questionário fechado, permitindo respostas rápidas e de alcance maior. Segundo Bastos et al., 2023, o questionário se trata de um conjunto de perguntas onde seguem uma sequência lógica, sobre circunstâncias e variáveis onde descreve e deseja medir.

### 3.1 Local de Pesquisa

Uruçuí é um município localizado no estado do Piauí, na região Nordeste do Brasil. Com uma população estimada de cerca de 25 mil habitantes, segundo último censo IBGE (2022), Uruçuí é conhecida por sua rica história, cultura e belezas naturais. A cidade está situada em uma região de transição entre o Cerrado e a Caatinga, o que proporciona uma diversidade de fauna e flora única, além disso, Uruçuí é um importante polo agrícola, sendo reconhecida como uma das principais produtoras de grãos do estado sendo sua principal atração para empreendedores e a fonte de seu acelerado desenvolvimento nos últimos anos. Em paralelo tem se tornado uma fonte de oportunidades de emprego na região principalmente para jovens locais recém formados.

**Figura 2 – Mapa de localização da cidade de Uruçuí/PI**



Fonte: Rocha (2022).

### 3.2 Sujeito da Pesquisa

Os sujeitos da pesquisa referem-se às informações sobre o universo que foi estudado, formulados em 11 questões, sendo que essa pesquisa tem como sujeitos 74 jovens profissionais do mercado de trabalho da cidade de Uruçuí-PI. O objetivo principal dessa pesquisa é investigar os níveis de esgotamento profissional nesse grupo, considerando os fatores como jornada de trabalho, condições laborais, expectativas profissionais e o impacto psicológico do cansaço acumulado. A escolha desse grupo se justifica pelo aumento de inserção de jovens no mercado de trabalho

local e pelos desafios específicos enfrentados por essa faixa etária em um contexto de mudança econômica e social.

### **3.3 Análise de Dados**

Após a coleta de dados da pesquisa, será abordada a etapa de analisar os resultados obtidos através do questionário exposto. Para uma melhor compreensão dos dados, será utilizado gráficos eletrônicos como o Excel, para o início de construção de gráficos, em seguida uma análise minuciosamente dos resultados será feita através do questionário aplicado para os jovens na área de trabalho, com o propósito de descrever um relatório da situação atual que se encontra a saúde e o bem-estar dos jovens trabalhadores na cidade de Uruçuí-PI.

## **4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

No presente capítulo, serão expostos os resultados da pesquisa que foi realizada, na qual foi conduzida com participação de jovens que estão inseridos no mercado de trabalho na cidade de Uruçuí-PI. O objetivo dessa pesquisa foi avaliar os níveis de esgotamento mental e físico causados pelas condições de trabalho.

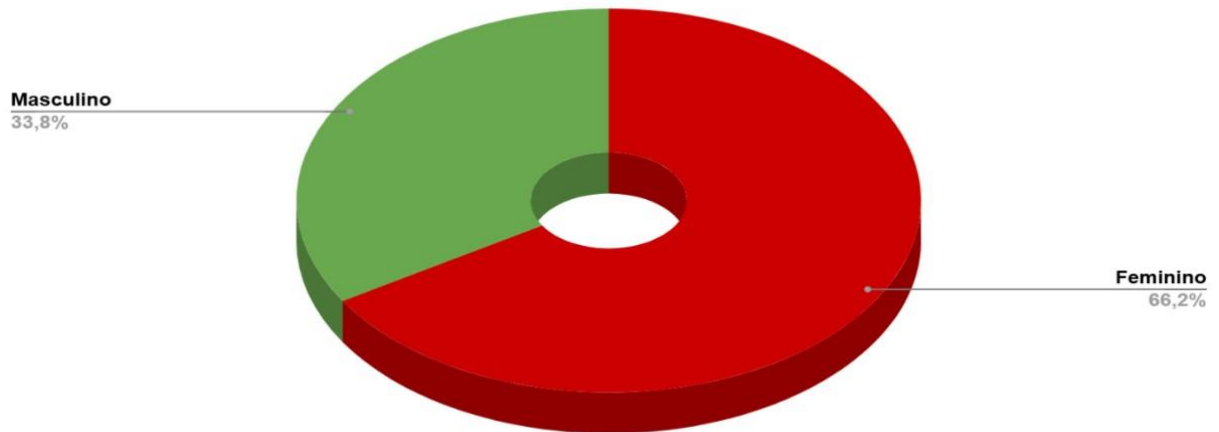
A estrutura do capítulo dará prosseguimento inicialmente capturando as características dos entrevistados, proporcionando uma visão geral sobre os perfis dos participantes. Na segunda parte dando continuidade, analisaremos suas experiências individuais e investigando os possíveis danos ocasionados na área de trabalho, buscando entender de que forma tais condições impactam o bem-estar físico e mental dos indivíduos.

### **4.1 Características dos entrevistados**

A pesquisa foi conduzida por diferentes indivíduos em diversas áreas do mercado de trabalho da cidade de Uruçuí-PI. Esses participantes, com perfis variados, foram escolhidos para representar uma amostra diversificada das condições profissionais ocorridas no município.

Os primeiros gráficos apresentam as características dos participantes, proporcionando informações como gênero, faixa etária, nível de escolaridade e tempo de experiência nas organizações em que atuam.

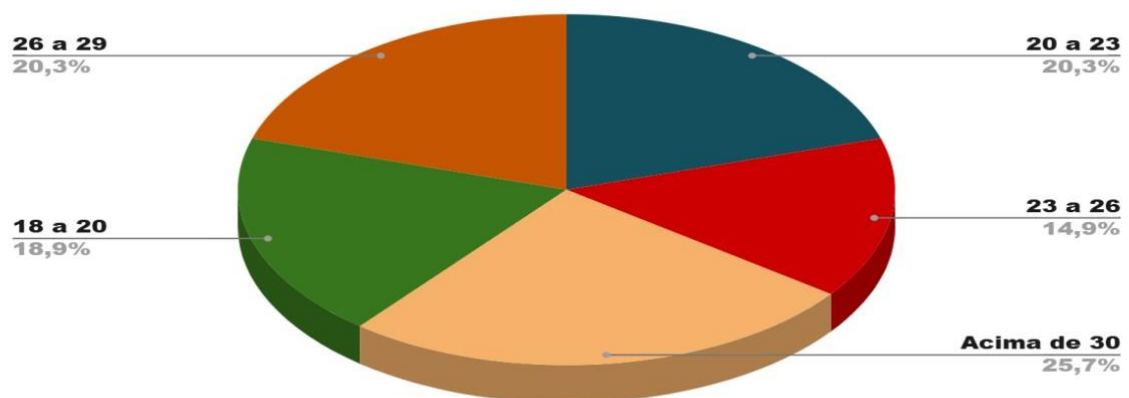
**Grafico1: Perfil dos entrevistados em relação ao gênero**



**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

O gráfico 1 demonstra 66,2% das pessoas entrevistadas se identificam como pertencentes do sexo feminino, enquanto 33,8% se identificam do sexo masculino, apresentando uma diferença de 32,4% a mais de mulheres em comparação aos homens, evidenciando a crescente participação feminina no mercado de trabalho. Tais afirmações indicam que o público feminino está se tornando cada vez mais presente e atuante no mercado de trabalho. A expansão da presença das mulheres em cargos e funções cada vez mais diversificado, evidencia que elas estão conquistando seu espaço no campo público de atuação. (Amaral, 2012)

**Gráfico 2: Idade dos entrevistados**



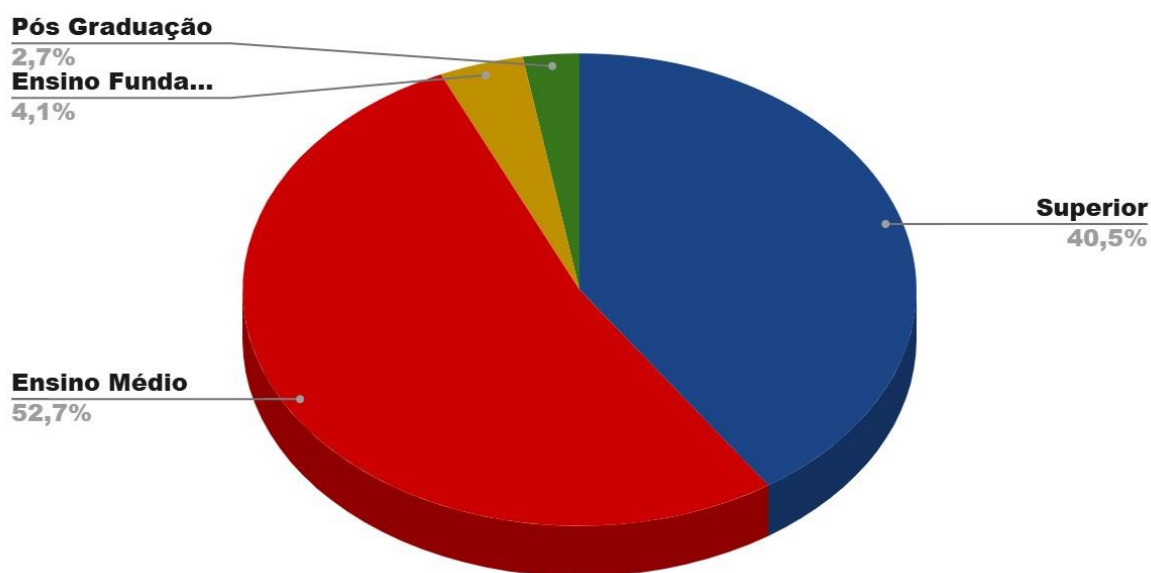
**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)



O gráfico 2 mostra a distribuição etária dos entrevistados da pesquisa. Dentre eles, 18,9% tem entre 18 a 20 anos, 20,3% estão na faixa de 20 a 23 anos, e a mesma porcentagem se aplica aos que possui 26 a 29 anos. Os indivíduos com idades entre 23 a 26 anos apresenta cerca de 14,9%. Por fim, 25,7% dos entrevistados têm mais de 30 anos, sendo essa a maior porcentagem. Contudo, os dados apontam que a presença de jovens no mercado de trabalho tem crescido, evidenciando uma sociedade receptivas as novas condutas de realidade.

Além disso, mais de 70% dos participantes em entre 18 a 29 anos destacando que a maioria dos trabalhadores de Uruçuí é composta por jovens. Apenas 25,7% dos entrevistados tem mais de 30 anos. A grande maioria de jovens está sendo forçado a ingressa no mercado de trabalho, devido a realidade da pobreza e dificuldade de famílias. (SANTOS; GIMENEZ, 2015)

**Gráfico 3:** Formação acadêmica dos entrevistados

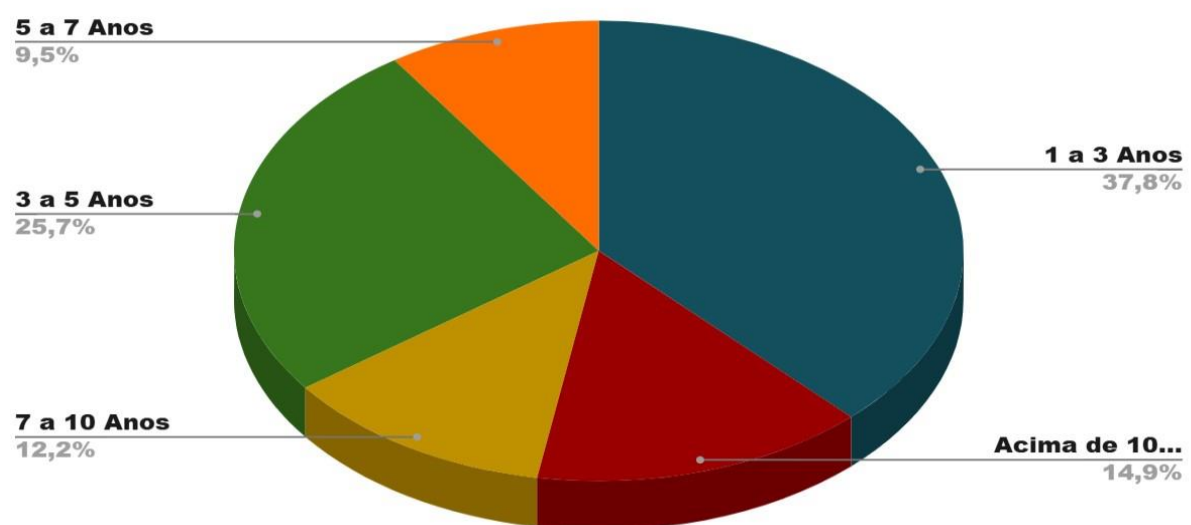


**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

O gráfico acima irá apresentar de forma clara o nível de escolaridade dos participantes envolvidos na pesquisa, destacando a diversidade de suas formações acadêmicas. Entre eles, 4,1% estão no ensino fundamental, representando uma parcela menor do público, possivelmente composta por jovens em fase inicial de estudos ou adultos com escolaridade baixa. A maior parte dos participantes, equivalente a 52,7% está no ensino médio, demonstrando que a grande maioria se encontra em um estágio intermediário de educação. Além disso, 40,5% dos

entrevistados estão cursando Ensino Superior, número expressivo de pessoas que buscam uma qualificação em nível universitário, visando ampliar oportunidades maiores no mercado de trabalho. Por fim, 2,7% relataram estar cursando Pósgraduação, o que evidencia uma porcentagem menor porém significativa, onde buscam um aprimoramento em suas especializações. A qualificação de jovens no mercado de trabalho se faz importante, pois irá determinar o seu nível de qualificação fator determinante que faz com que muitos ingresse no mercado de trabalho de forma informal. (Schwartzman, 2005)

**Gráfico 4:** Tempo de atuação no mercado de trabalho

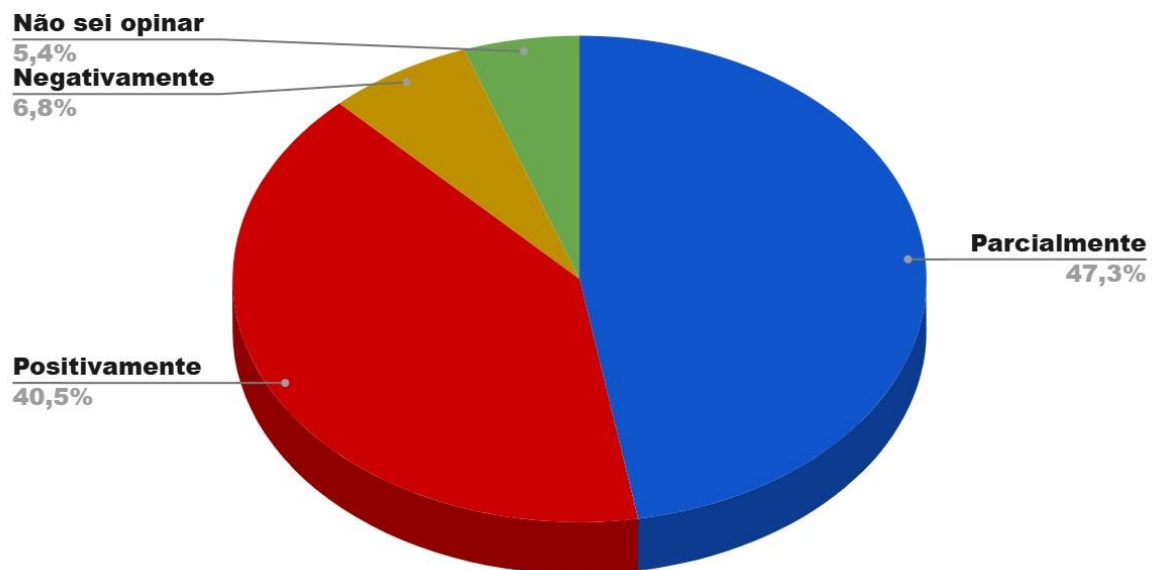


**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

O gráfico acima ilustra uma análise do tempo de experiência dos entrevistados no mercado de trabalho, buscando ter uma compreensão mais clara da trajetória profissional dos participantes e atuantes no mercado de trabalho. A maior parte concentra-se no período de 1 a 3 anos, indicando 37,8% dos participantes. Enquanto 25,7% tem entre 3 a 5 anos de atuação no trabalho, mostrando um grupo no qual já passou da fase inicial e avançando em direção a consolidação de sua trajetória no mercado. Aproximadamente 9,5% dos participantes possuem entre 5 a 7 anos de experiência, período que demonstra uma fase de amadurecimento profissional assumindo grandes responsabilidades. Além disso, 12,2% tem entre 7 a 10 anos expressando um grupo que carrega sobre si uma bagagem sólida profissional. Por fim,

14,9% atuam há mais de 10 anos, o que indica serem profissionais veteranos, com uma vasta experiência e conhecimentos profundos. O início da trajetória dos jovens no mercado de trabalho se iniciou muito cedo em decorrência do estilo de vida e necessidade, com menos de 10 anos já começaram a trabalhar. (SANTOS; GIMENEZ, 2015)

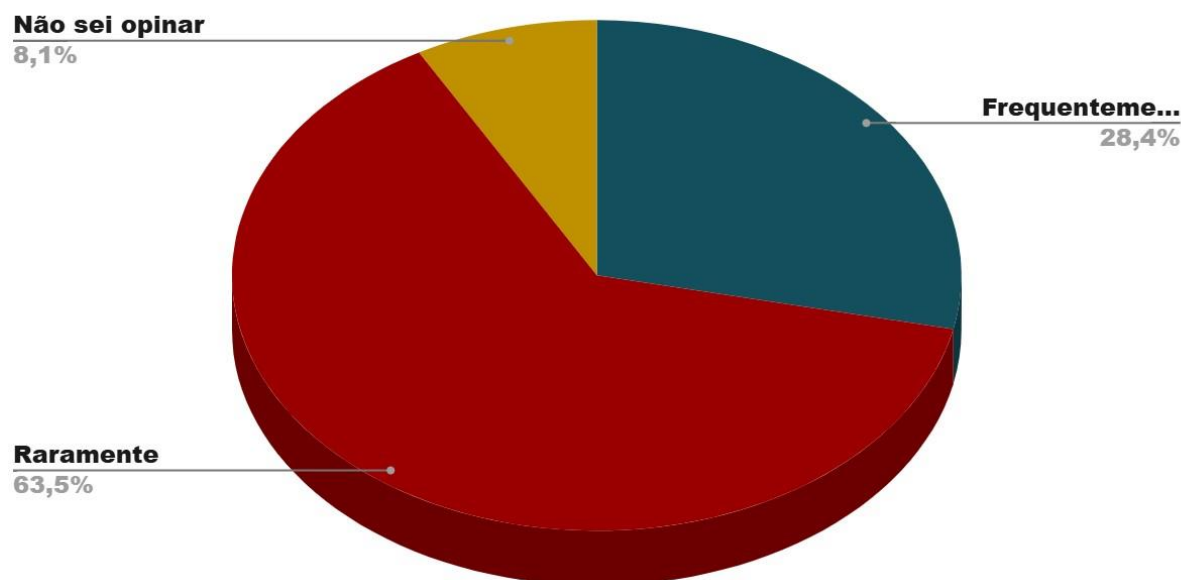
**Gráfico 5: A influência que o mercado de trabalho causa na vida dos entrevistados**



**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

O gráfico 5 apresenta os resultados detalhados da pesquisa sobre como o trabalho tem afetado a saúde mental dos participantes. Os dados mostram que 40,5% percebem o trabalho como uma influência positiva, indicando que as atividades realizadas no trabalho não têm gerado nenhum impacto negativo, ou seja, sem problemas associados. Além disso, 47,3% afirmam que o impacto tem ocorrido de forma parcial, embora o trabalho não traga um efeito totalmente prejudicial, existem situações. Outros 5,4% optaram por não se pronunciar sobre o assunto, o que indica incertezas e clareza sobre o assunto e 6,8% indicaram que o trabalho teve um efeito negativo em sua saúde mental.

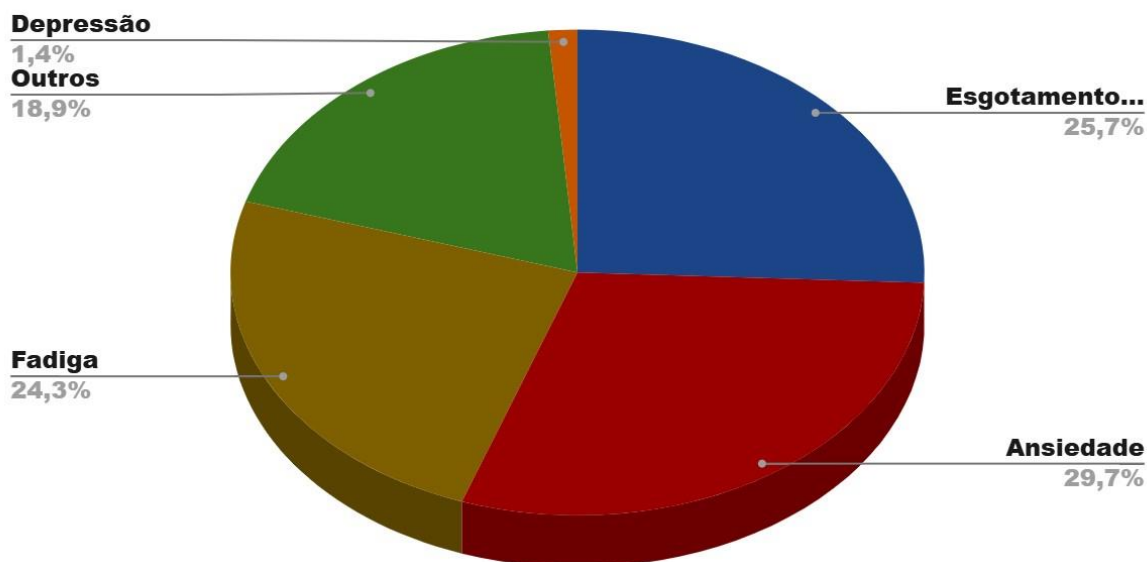
**Gráfico 6: Frequência que ocorre o esgotamento nos entrevistados**



**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

O esgotamento mental é um dos principais desafios enfrentados no ambiente corporativo. Analisando a entrevista o gráfico 6 apresenta as respostas sobre a frequência com que isso ocorre a ponto de impedir a realização das tarefas dentro da empresa. 28,4% afirmaram que isso acontece com frequência, evidenciando um impacto significativo em sua capacidade de manter sua produtividade. Enquanto, por outro lado, 63,5% disseram que os episódios de esgotamento ocorrem raramente, indicando que, apesar das dificuldades do mercado de trabalho, ainda conseguem desempenhar suas funções. Entretanto, uma parcela de 8,1% declarou não obter uma resposta elaborada, o que reflete a falta de percepção clara sobre os impactos do esgotamento mental.

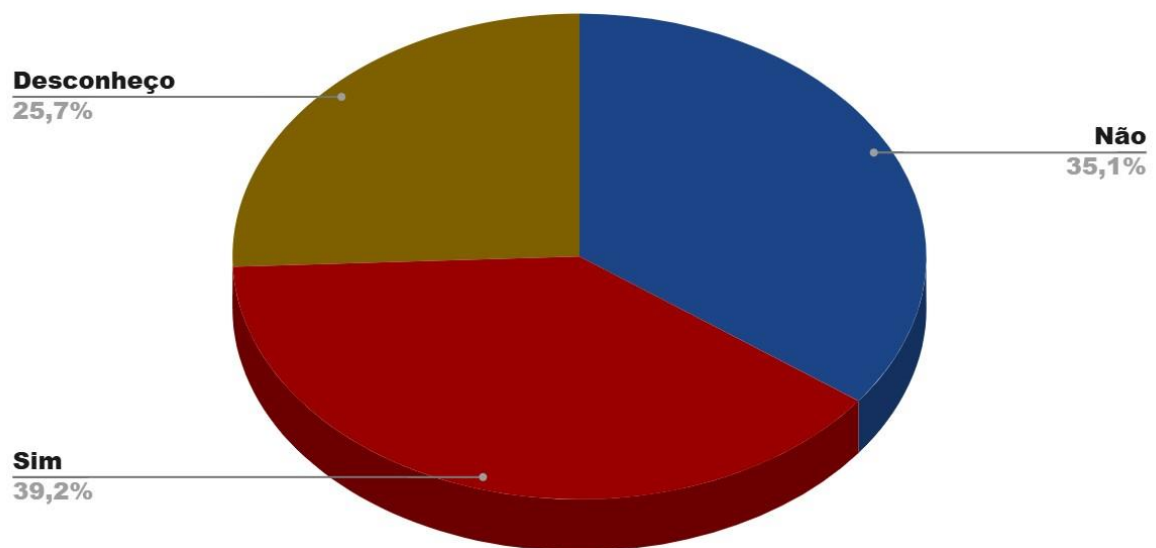
**Gráfico 7:** Problemas desenvolvido pelos entrevistados no âmbito de trabalho



**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

De acordo com o gráfico, 29,7% dos entrevistados relataram ter desenvolvido ansiedade durante a trajetória de trabalho, e outros 25,5% disseram ter sentido esgotamento mental pelas ocorrências dentro da empresa. Outros 24,3% afirmaram ter tido fadiga em algum momento na organização e somente 1,4% relataram ter diagnosticado com depressão por ter sofrido pressão no trabalho. Por fim, 18,9% desenvolveram outro tipo de problema não exposto na entrevista. As empresas devem oferecer apoio psicológico eficaz e acessível aos seus colaboradores, reconhecendo que o cuidado com a saúde mental não é apenas uma responsabilidade ética, mas também uma estratégia empresarial inteligente, que pode resultar em aumento da produtividade e bem-estar geral no ambiente de trabalho. (Meyer, 2021, p. 680).

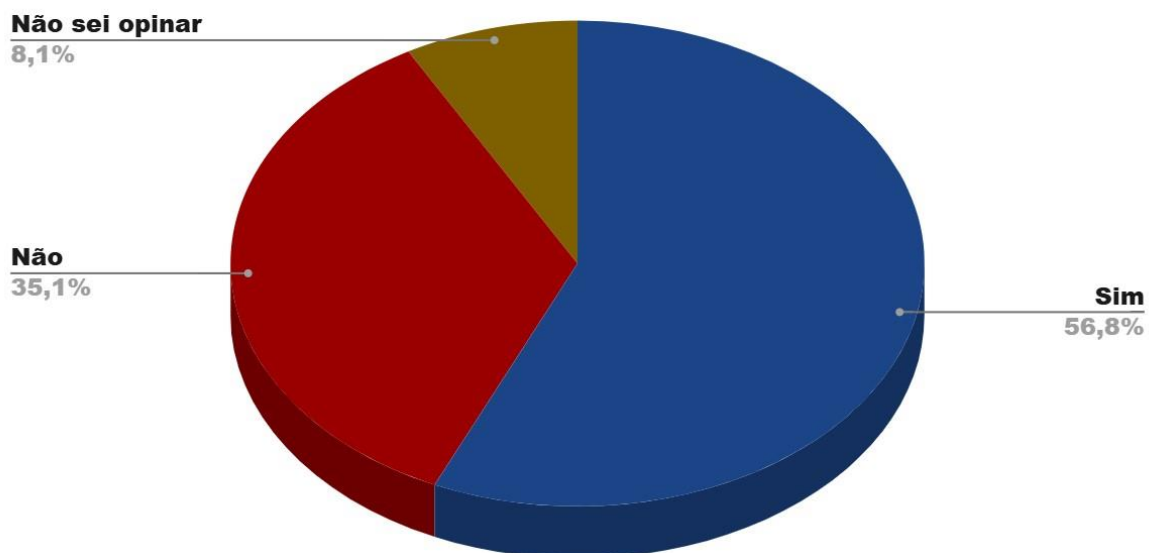
**Gráfico 8:** Postura da empresa em relação ao apoio profissional aos seus colaboradores



**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

O gráfico 8 mostra a postura da empresa diante dos problemas de saúde enfrentados por seus colaboradores, especialmente em relação a saúde mental. Segundo as respostas dos entrevistados, 25,7% afirmaram que desconhecem qualquer tipo de ação da empresa voltada ao apoio a saúde mental para aqueles que apresenta algum tipo de problema. Por outro lado, 39,2% relataram receber apoio profissional, indicando que a empresa oferece assistência, como acompanhamento psicológico. Com tudo, um número expressivo de 35,1% declarou não contar com suporte profissional, o que deixa claro que, apesar de haver uma parcela que recebe apoio, não são todos que ainda enfrentam dificuldades.

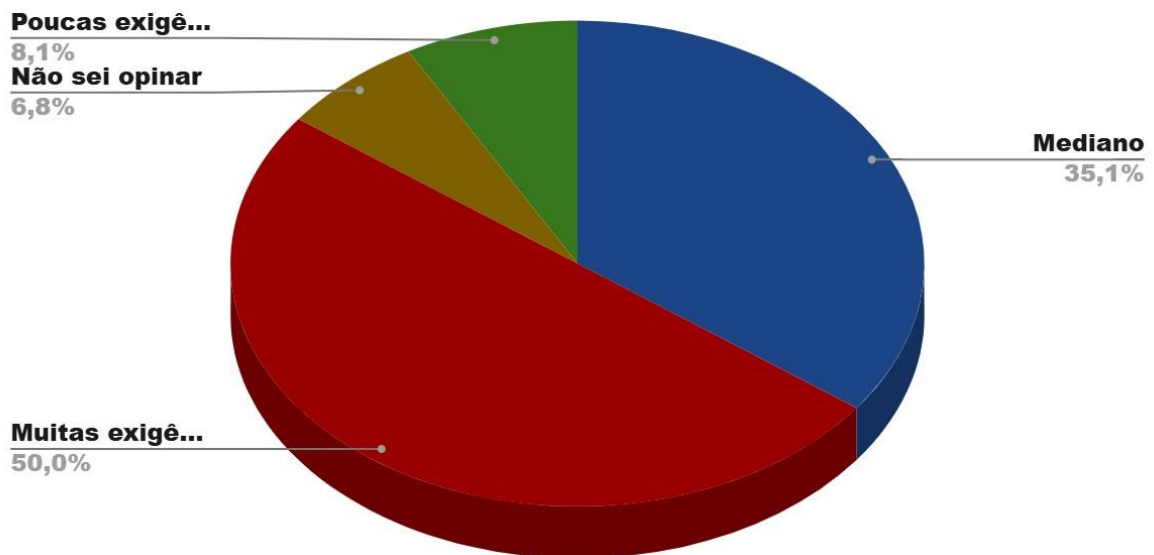
**Gráfico 9:** Possibilidade de mudança de trabalho em razão do cansaço excessivo



**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

Em relação a mudança de trabalho por questões de cansaço excessivo, cerca de 56,8% afirmaram que já consideraram em trocar de trabalho, admitindo ter pensado na possibilidade de ter mudado de trabalho devido ao desgaste físico ou mental, um dado que é de extrema relevância no que diz respeito a permanência ou saída do empregador. Enquanto 35,1% afirmou que não houve possibilidade de mudanças, entendendo que, para eles não houve condições ou alternativas para ir à procura de um novo emprego, podendo está relacionado a motivos de limitações financeiras, falta de vagas ou outras barreiras de limitações. Por outro lado, 8,1% optaram a não se manifesta sobre tal assunto, possivelmente por não se sentir à vontade para relatar sobre o assunto. Os resultados obtidos revelam a importância de discutir tema que está relacionado ao esgotamento físico ou mental, com proposito de elabora locais e ambientes mais saudáveis promovendo o bem estar.

**Gráfico 10:** Percepção dos participantes sobre o grau de exigências do mercado de trabalho em relação aos jovens de Uruçuí-PI

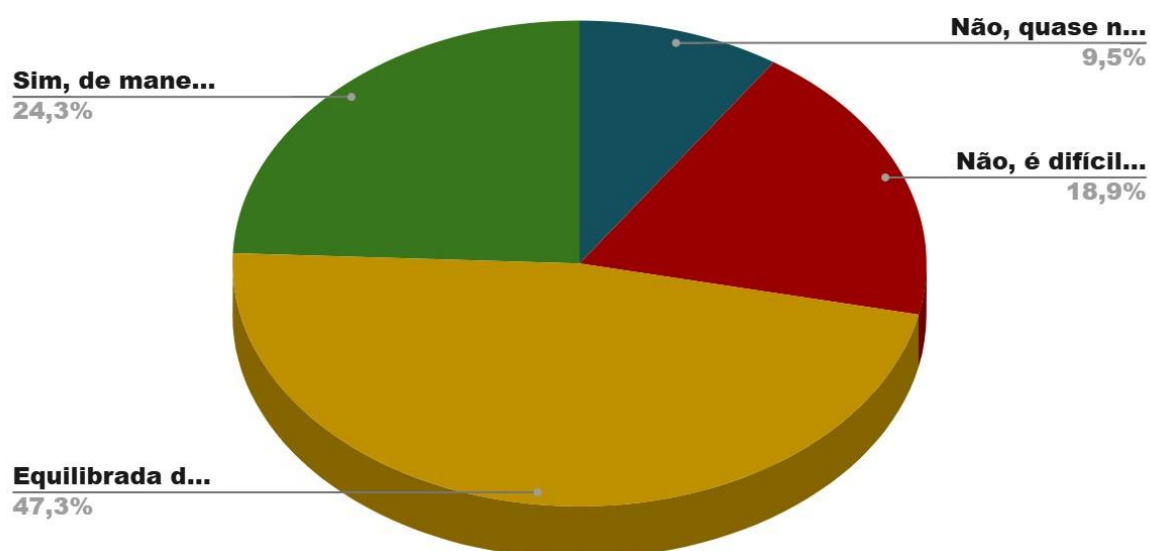


**Fonte:** Elaborado pelo autor (2024)

O gráfico 10 ilustra a percepção dos entrevistados sobre o grau de exigências do mercado de trabalho impõe aos jovens de Uruçuí-PI. Metade dos participantes consideram que as exigências em relação aos jovens são elevadas, ou seja, acreditam que o mercado de trabalho cobra mais do que o normal. Por outro lado, 35,1% dos entrevistadores acreditam que essas exigências são de intensidade media, indicando que, as demandas do mercado para eles são moderadas. Outros 8,1% afirmaram que as demandas são poucas, declarando que para eles as demandas do mercado de trabalho são poucas. Por fim, 6,8% não souberam opinar sobre o tema.

**Gráfico 11: Equilíbrio entre a vida profissional e pessoal**





#### **Elaborado pelo autor (2024)**

O gráfico 11 avalia o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal dos participantes. Aproximadamente de 47,3% deles afirmam que o equilíbrio é mediano, ou seja, admitem que embora conseguem gerenciar suas responsabilidades, ainda assim enfrentam dificuldades para conciliar as duas esferas. Enquanto 24,3% dos entrevistados relataram que conseguem mantê-lo de maneira satisfatória, demonstrando que as demandas da vida profissional e pessoal estão adequadamente equilibradas. Por outro lado, 9,5% mencionaram que não conseguem equilibrar, apontando dificuldade em conciliar o tempo entre suas obrigações profissional e pessoal. Por fim, 18,9% consideram difícil alcançar esse equilíbrio, propondo a ideia de que essa é uma tarefa desafiadora e complexa a se enfrentar. O conflito de tempo decorre quando as responsabilidades competem pelo mesmo tempo, prejudicando a disponibilidade para outras tarefas, tais como profissional e pessoal. (ANDRADE, 2015 p.121)

#### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Apresente pesquisa realizada analisou os níveis de esgotamento mental e experiências vivenciadas em jovens no mercado de trabalho na cidade de Uruçuí-PI, apontando os desafios e dificuldades encaradas por essa parcela da população, em um quadro marcado por alta competitividade, sobre carga e mudanças constantes. A

coleta dos resultados alcançados revelou que o esgotamento mental embora venha mudar de intensidade ele vai estar presente de forma significativa, afetando não apenas o desempenho profissional, mas também a saúde mental e qualidade de vida dos jovens trabalhadores levando até prejudicar metas futuras de vida.

Os dados obtidos com a pesquisa enfatizam a ideia de que fatores como a falta de apoio psicológico profissional, cobranças excessivas e as sobrecargas de exigências no mercado de trabalho, contribuem diretamente para o desgaste emocional gerando outras complicações. Além disso muitos jovens cogitaram mudar de trabalho para poder lidar com a pressão e a falta de suporte o que agrava o impacto do esgotamento e compromete o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Por outro lado, foi possível identificar que algumas organizações têm investido em estratégias para mitigar os efeitos do esgotamento como programas de bem-estar e apoio psicológico, segundo os entrevistadores. No entanto, essas aplicações são adicionadas somente em uma pequena quantidade das empresas, ações que ainda não estão sendo suficientes para atender as necessidades de grande parte dos trabalhadores evidenciando a urgência de políticas mais abrangentes e inclusivas. Diante disso, é fundamental discutir o debate sobre a saúde mental no ambiente corporativo especialmente entre os jovens, abordando e favorecendo iniciativas que priorizem a humanização das relações de trabalho e o equilíbrio entre produtividade e qualidade de vida e saúde. Além disso espera-se que este estudo venha facilitar para a conscientização de empregadores, gestores e formuladores de políticas, incentivando ações efetivas que possam transformar o mercado de trabalho em um espaço mais acolhedor e sustentável.

## REFERÊNCIAS

ABREU, A. *Acesso em 7 de mai. De 2019. Revista Conexão Eletrônica*. 13 de fev. 2017. Disponível em: <http://revistaconexao.aems.edu.br/wpcontent/plugins/downloadattachments/includes/download.php?id=1921>. Acesso em: 7 mai. 2019.

ANDRADE, Cláudia. Trabalho e vida pessoal: exigências, recursos e formas de conciliação. Granada: Universidade de Granada, 2015. Disponível em: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/37455/07%20%20CLAUDIA%20ANDRADE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ARBEX, Alexandre; GALIZA, Marcelo; OLIVEIRA, Tiago Chaves. A política de combate ao trabalho escravo no período recente. 2018.

BAGGIO, Marcos Jr Salet; DAL PRÁ, Bruno; PARCIANELLO, Rodrigo Ritter; MAROSTICA, Laura; AZEVEDO, Juliana Tainski de. Transtorno do pânico: uma visão panorâmica. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 14, n. 1, p. 45-58, 2018. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881104/transtorno-dopanico.pdf>.

BASTOS, Jennifer Ester de Sousa; SOUSA, Julia Maria de Jesus; SILVA, Pollyana Mattias Narciso da; AQUINO, Rafael Lemes de. O uso do questionário como ferramenta metodológica: potencialidades e desafios. *[Nome do Periódico]*, 2023. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/O+Uso+do+Question%C3%A1rio+como+Ferramenta+Metodol%C3%B3gica.pdf>.

BARROS, I. C. S. Estresse ocupacional e qualidade de vida no contexto hospitalar: um estudo psicossociológico. 2013. Tese (Doutorado) - Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Saúde atualiza lista de doenças relacionadas ao trabalho após 24 anos. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/novembro/ministerio-dasaude-atualiza-lista-de-doencas-relacionadas-ao-trabalho-apos-24-anos>.

BRASIL. Tribunal Regional do Trabalho da 13ª Região. Janeiro branco: síndrome de burnout é classificada com doença ocupacional pela OMS. 2024. Disponível em: <https://www.trt13.jus.br/informe-se/noticias/janeiro-branco-sindrome-de-burnout-e-classificada-como-doenca-ocupacional-pela-oms>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº 1.999, de 27 de novembro de 2023. Diário Oficial da União, 29 nov. 2023. Seção 1, p. 99.

BATELHO, Celso. A síndrome do Pânico e a Hipoglicemia. Digitalizada, 2016

CHIAVENATO, Idalberto. Gestão de Pessoas: e o novo papel dos recursos humanos nas organizações. Rio de Janeiro: Simpósio de Gestão em Gestão e tecnologia, 2004  
CRESWELL, John W.; CRESWELL, J. David. Projeto de pesquisa-: Métodos qualitativo, quantitativo e misto. Penso Editora, 2021.

DORNELLES, Aline Espindola; PANOZZO, Vanessa Maria; REIS, Carlos Nelson dos. Juventude latino-americana e mercado de trabalho: programas de capacitação e inserção. **Revista Katálisis**, v. 19, p. 81-90, 2016.

HEALTHLINE. What the Yerkes-Dodson Law Says About Stress and Performance. Disponível em: <https://www.healthline.com/health/yerkes-dodson-law>. Acesso em: 09/10/2024.

KANEL, R. et al. Relationship between job burnout and somatic diseases: a network analysis. *Scientific Reports*. v. 10, 2020.

LINHARES, A. R. P.; SIQUEIRA, M. V. S. Vivências depressivas e relações de trabalho: uma análise sob a ótica da psicodinâmica do trabalho e da sociologia clínica. Cadernos Ebape. BR, v. 12, n. 3, p. 719-740, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/sw3RdTK4CRcRK5S856RCLmr/?lang=pt>.

MANFRO, Gisele Gus et al. Terapia cognitivo-comportamental no transtorno de pânico. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 30, p. s81-s87, 2008.

NUNES, Ginete Cavalcante; NASCIMENTO, Maria Cristina Delmondes; DE ALENCAR, Maria Aparecida Carvalho. Pesquisa científica: conceitos básicos. **Revista de psicologia**, v. 10, n. 29, p. 144-151, 2016.

OLIVEIRA LIMA, L. A.; JUNIOR, P. L. D.; OLIVEIRA GOMES, O. V. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à Síndrome de Burnout entre profissionais da saúde. Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 16, n. 47, p. 264-283, 2023.

ORTEGA, Cibele Cristina; ARAUJO, Luis Fernando. Secretária executiva: estresse e emoção no trabalho. **Revista de Gestão e Secretariado**, v. 2, n. 1, p. 131-157, 2011.

PEREIRA, Luciano Zille. Novas perspectivas para a abordagem do estresse ocupacional em gerentes: estudo em organizações brasileiras de setores diversos. Belo Horizonte, 2005. [Acessado em 29 de nov. 2018]. Disponível em: <http://cepead.face.ufmg.br/btd/files/165/aid165n2a1.pdf>

Rocha, Sônia. A isenção dos jovens no mercado de trabalho CRH, Salvador v. 21, n. 54, p. 533-550, set./dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccrh/a/T8BLxBwGfzYW8B99m9YYysG/?format=pdf&lang=pt>

ROSSI, Ana Maria; PERREWE, Pamela L; MEURS, James A. Stress e qualidade de vida no trabalho: stress social - enfrentamento e prevenção. 1. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

SANTOS, Letícia Cristina Faville dos; BRONDANI, Fernanda Marques. Efeito do treinamento funcional e treino de equilíbrio em idosos institucionalizados e não institucionalizados. Seminário de pesquisa/ Seminário de Iniciação Científica - - UNIANDRADE, Curitiba, 2018. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/82fd/498dacf45f94c0305aecb61bc60d87a6a8e7.pdf#page=77>

SANTOS, Daniela Candida Teixeira dos; ARAÚJO, Charles Magalhães de Síndrome do pânico: o medo de viver em adultos. **Revista da faculdade Cidade de coromandel, coromandel**, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2021. Disponível

SANTOS, Anselmo Luis dos; GIMENEZ, Denis Maracci. Inserção dos jovens no mercado de trabalho. *Estudos Avançados*, v. 29, n. 85, p. 153-174, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/GbtRWPdc95dJYQVnKN5cBNq/format=pdf&lang=pt>.

SILVA, Amanda Carolina Souza; RODRIGUES, Débhora Renata Nunes; TIBALDI, Saul Duarte. Nudges e políticas públicas: um mecanismo de combate ao trabalho em

condição análoga à de escravo. **Revista Brasileira de políticas públicas**, v. 8, n. 2, p. 266-286, 2018.

SILVA, I. F. da; SANTOS, M. A. dos; OLIVEIRA, R. S. de. Síndrome do Pânico na área da psicologia: uma revisão. *Global Academic Nursing Journal*, v. 4, n p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://globalacademicnursing.com/index.php/globacadnurs/article/view/508/746>

SILVA, Maria Aparecida da; SANTOS, João Pedro dos. Análise do impacto da carga de trabalho na saúde mental dos jovens profissionais. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 15, n. 2, p. 123-135, 2023. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/26003/19590>.

SOUZA, Celina. Coordenação de políticas públicas. 2018. Disponível em: <https://repositorio.enap.gov.br/handle/1/3329> Acesso em: 12 out. 2024.

**TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 2ª REGIÃO.** OIT - Convenção nº 29 sobre o trabalho forçado ou obrigatório. Disponível em: [https://www.trt2.jus.br/geral/tribunal2/LEGIS/CLT/OIT/OIT\\_029.html](https://www.trt2.jus.br/geral/tribunal2/LEGIS/CLT/OIT/OIT_029.html)

## **ANEXO A**

Pesquisador(a): Maria da Guia Pereira Leal; Mayrani Ferreira de Sena

Orientador: Francisco Antônio Gonçalves de Carvalho

Você está sendo convidado a participar como voluntário de uma pesquisa. Este documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, visa assegurar seus direitos como participante. Por favor, leia com atenção e calma, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador, não haverá nenhum tipo de penalização ou prejuízo se você não aceitar participar ou retirar sua autorização em qualquer momento.

## **1. Justificativa e Objetivos:**

As mudanças no ambiente de trabalho têm levado as pessoas a se adaptarem precocemente às exigências da modernização, o que vem ocasionando. Um aumento considerável no desgaste físico e emocional. Diante disso, a pesquisa busca investigar os níveis de esgotamento mental e físico entre jovens inseridos no mercado de trabalho. A cidade de Uruçuí - PI foi escolhida devido à presença significativa de empresas, o que gera uma importante movimentação econômica na região. Outro fator que garante o fortalecimento pela escolha do tema foi a mesma ter apresentado um contingente populacional em significativo crescimento com 25.203 habitantes IBGE (2022). Para tanto, o objetivo geral dessa pesquisa corresponde ao analisar os níveis de esgotamento mental e físico em jovens no mercado de trabalho. Além disso, há ainda os objetivos específicos que visam: a) Contextualizar o cansaço no trabalho e as suas principais causas; b) Identificar as principais causas que geram esgotamento no ambiente de trabalho; c) Diagnosticar a realidade de jovens com esgotamento mental inseridos no mercado de trabalho de Uruçuí – PI, percebendo seus efeitos na vida pessoal e profissional.

## **2. Desconfortos e Riscos**

A presente pesquisa oferece risco mínimo de dano físico, moral, intelectual, social, cultural a você participante e relaciona-se a possíveis constrangimentos que possa vir a sentir durante as respostas neste questionário para produção de dados. É importante destacar que no questionário não há perguntas constrangedoras e que a entrevista não será feita na frente de terceiros, sendo apenas entre o pesquisador e o/a participante. Além do mais, o participante poderá escolher o dia e hora que se sentir mais confortável para responder o questionário.

## **3. Benefícios**

A conscientização sobre o esgotamento ajuda a desenvolver estratégias para cuidar da saúde mental, como pausas adequadas, apoio psicológico e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Por fim, compreende-se que a realização deste estudo trará

muitos benefícios e inovação de conhecimento prático de pesquisas científicas de campo, visto que este assunto importa a todos, o que pode gerar fontes para pesquisas futuras e contribuir com a divulgação do conhecimento científico.

#### **4. Acompanhamento e Assistência**

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo e nem receberá qualquer retorno financeiro. A você será assegurada a garantia de assistência integral e gratuita, pelo tempo que for necessário, em qualquer etapa deste estudo. Nós pesquisadores estaremos a sua disposição para qualquer esclarecimento de dúvidas que considere necessário durante a pesquisa. Você será esclarecido (a) sobre a pesquisa em qualquer tempo e aspecto que desejar, através do telefone e e-mail citados ou pessoalmente durante a pesquisa. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento, sendo sua participação voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade.

#### **5. Sigilo e Privacidade**

Nós pesquisadores iremos tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e todos os dados coletados servirão apenas para fins de pesquisa. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será divulgada sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Você terá garantido o acesso ao resultado do estudo sempre que nos solicitar. Os resultados só serão publicados em eventos na área de administração, em revistas científicas nacionais e internacionais com a sua autorização, dada por meio da sua assinatura ao final destas informações.

### **ANEXO B**

1- Gênero

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino

2- Idade

- ☐ 18 a 20
- ☐ 20 a 23

- ☐ 23 a 26
- ☐ 26 a 29
- ☐ Acima de 30

3- Formação

- ☐ Ensino Fundamental
- ☐ Ensino Médio
- ☐ Superior
- ☐ Pós Graduação

4- Quanto tempo atua no mercado de trabalho?

- ☐ 1 a 3 Anos
- ☐ 3 a 5 Anos
- ☐ 5 a 7 Anos
- ☐ 7 a 10 Anos
- ☐ Acima de 10 Anos

5- De que forma o mercado de trabalho tem impactado na sua saúde mental?

- ☐ Positivamente
- ☐ Negativamente
- ☐ Parcialmente
- ☐ Não sei opinar

6- Você já se sentiu esgotado(a) a ponto de não conseguir desempenhar suas funções de forma eficaz?

- ☐ Frequentemente
- ☐ Raramente
- ☐ Não sei opinar

7- Qual problema descrito abaixo você apresentou em decorrência do trabalho?

- ☐ Ansiedade
- ☐ Depressão
- ☐ Síndrome do Pânico
- ☐ Esgotamento Mental
- ☐ Fadiga
- ☐ Outros

8- Relacionado a saúde mental no trabalho, a sua empresa oferece algum apoio profissional?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Desconheço

9- Já considerou mudar de área ou empresa devido ao cansaço excessivo?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei opinar



10- Na sua opinião, o mercado de trabalho atual exige mais dos jovens profissionais do que o necessário?

- ☐ Muitas exigências
- ☐ Poucas exigências
- ☐ Mediano
- ☐ Não sei opinar

11- Pra você, está sendo fácil equilibrar sua vida profissional e pessoal de maneira saudável?

- ☐ Sim, de maneira satisfatória
- ☐ Não, é difícil equilibrar
- ☐ Não, quase não consigo equilibrar
- ☐ Equilibrada de forma mediana

S474c Sena, Mayrani Ferreira de.

O cansaço que domina: níveis de esgotamento profissional em jovens no mercado de trabalho em Uruçuí - PI / Mayrani Ferreira de Sena, Maria da Guia Pereira Leal. - 2024.

41f.: il.

Monografia (graduação) - Universidade Estadual do Piauí - UESPI, Bacharelado em Administração, Uruçuí - PI, 2025.

"Orientador: Prof. Me. Francisco Antônio Gonçalves de Carvalho".

1. Descarte. 2. Síndrome de Burnout. 3. Saúde. 4. Equilíbrio Social. I. Carvalho, Francisco Antônio Gonçalves de . II. Leal, Maria da Guia Pereira . III. Título.

CDD 658