



# ENTRE O EXCESSO E O ESGOTAMENTO: FUNDAMENTOS CONSTITUCIONAIS E POLÍTICAS PÚBLICAS DE ENFRENTAMENTO À SÍNDROME DE BURNOUT

Adrielle de Oliveira Barbosa Ferreira; Universidade Salvador;  
Rodolfo Mário Veiga Pamplona Filho (Dr.); Universidade Salvador  
Hélder Uzêda Castro (Dr.), Universidade Salvador

**UNIFACS – UNIVERSIDADE SALVADOR**

Mestrado em Direito, Governança e Políticas Públicas; campus Salvador;  
[helder.castro@animaeducacao.com.br](mailto:helder.castro@animaeducacao.com.br)

## Introdução

## Resultados continuação

Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) como doença ocupacional, a Síndrome do Esgotamento Profissional reflete o impacto psicosocial das novas formas de organização laboral, marcada por exaustão emocional e perda de realização (Bruna, 2021).

O tema assume relevância constitucional, pois trabalho e saúde são direitos fundamentais. O Projeto de Lei nº 1.464/2022 (Brasil, 2022) propõe uma política nacional no SUS para enfrentamento do burnout. Este estudo qualitativo examina a relação entre tempo de trabalho, saúde mental e políticas públicas.

## Metodologia

O trabalho adota abordagem qualitativa e exploratória, com base em pesquisa bibliográfica e documental. Foram analisadas normas jurídicas (Constituição Federal, CLT e projetos de lei), relatórios institucionais (OIT, OMS) e literatura especializada sobre direito do trabalho, saúde ocupacional e políticas públicas. A técnica utilizada foi a análise de conteúdo, com ênfase em três eixos: (a) evolução histórica da jornada de trabalho; (b) caracterização da Síndrome de Burnout como doença ocupacional; e (c) fundamentos constitucionais e políticas públicas voltadas à proteção da saúde do trabalhador.

## Resultados

O conceito de trabalho, historicamente associado à coerção e ao sofrimento, tornou-se elemento estruturante da organização social e jurídica. Durante a Revolução Industrial, jornadas de até 16 horas diárias eram comuns, inclusive para mulheres e crianças, refletindo um modelo produtivo baseado na exploração da força de trabalho (Costa, 2011; Harvey, 2013).

Com a emergência dos direitos sociais, a redução da jornada tornou-se conquista histórica. No Brasil, a CLT fixou o limite de oito horas diárias, buscando equilibrar produtividade e dignidade humana (Brasil, 1943). Contudo, o avanço tecnológico e a flexibilização contratual têm reconfigurado o tempo de trabalho, ampliando formas de sobrejornada e vigilância digital. Essa intensificação, embora muitas vezes invisível, afeta a saúde mental e reduz o bem-estar do trabalhador.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2023) estima que cerca de 3 milhões de pessoas morrem anualmente em decorrência de doenças ou acidentes laborais, um aumento de 5% desde 2015. Em resposta, aprovou a Estratégia Global sobre Segurança e Saúde no Trabalho (2024–2030), reafirmando o direito a um ambiente seguro e saudável (OIT, 2024).

Nesse contexto, a Síndrome de Burnout surge como expressão do desgaste emocional e físico provocado pela sobrecarga laboral. Bruna (2021) define o burnout como resultado de “tensão emocional e estresse crônicos provocados por condições de trabalho desgastantes”.

A Constituição Federal de 1988 consagra a dignidade da pessoa humana como princípio do Estado Democrático de Direito (art. 1º, III) e o valor social do trabalho como pilar da República (art. 1º, IV). O direito à saúde, previsto no artigo 196, é dever do Estado e deve ser garantido por políticas que reduzam riscos e promovam ambientes laborais saudáveis (Brasil, 1988).

A violação do direito à saúde no trabalho constitui ofensa direta ao texto constitucional. Para Sarlet (2020), a dignidade humana é valor-fonte dos direitos fundamentais, impondo que o indivíduo seja tratado como fim em si mesmo. Silva (2019) reforça que a Constituição não protege o trabalho como mercadoria, mas como atividade humana dotada de valor ético e social.

O Projeto de Lei nº 1.464/2022 (Brasil, 2022) propõe a criação da Política Nacional de Atenção Integral à Síndrome de Burnout no âmbito do SUS, com ações de diagnóstico precoce, acompanhamento psicológico e campanhas educativas. Sua implementação pode integrar saúde mental e políticas trabalhistas, concretizando os direitos sociais (Canotilho, 2014). Entretanto, a efetividade das medidas depende de estratégias articuladas entre Estado, empresas e sociedade civil. Conforme Ferreira (2020) e Pontes (2015), a previsão normativa é insuficiente diante da persistência de jornadas extenuantes e metas abusivas. É necessário fortalecer a fiscalização e a cultura organizacional voltada à saúde integral.

O burnout revela uma crise de sentido no trabalho contemporâneo. Para Han (2015), a sociedade do desempenho transforma o sujeito em explorador de si mesmo, naturalizando o cansaço como virtude produtiva. Essa lógica colide com a concepção constitucional de trabalho digno e com os princípios da justiça social. A função social do trabalho, prevista nos artigos 3º e 170 da Constituição, reafirma que o labor deve promover o desenvolvimento humano e não a exaustão. O enfrentamento do burnout exige políticas estruturais que restabeleçam o equilíbrio entre produtividade, descanso e saúde mental.

## Conclusões

Concluiu-se que a proteção à saúde do trabalhador ultrapassou o campo jurídico, abrangendo dimensões éticas, sociais e econômicas. O trabalho deveria ser meio de realização pessoal e social, e não fonte de sofrimento. Ambientes laborais saudáveis mostraram-se condição essencial para a efetividade do Estado Democrático de Direito e para a consolidação de uma cultura de governança comprometida com o bem-estar e a dignidade humana.

## Bibliografia

- Brasil. (1943). Consolidação das Leis do Trabalho.  
[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del5452.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm)  
Brasil. (1988). Constituição Federal da República Federativa do Brasil.  
[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)  
Bruna, M. H. V. (2021). Síndrome de burnout (esgotamento profissional).  
<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional>  
Canotilho, J. J. G. (2014). Direito constitucional e teoria da constituição (7ª ed.). Almedina.  
Carvalho, R. (2024). O Brasil enfrenta uma epidemia de burnout? BBC News Brasil.