



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

Adrielle de Oliveira Barbosa Ferreira; Universidade Salvador;
ferreiraadrielle@hotmail.com

Rodolfo Mário Veiga Pamplona Filho (Dr.); Universidade Salvador

Hélder Uzêda Castro (Dr.), Universidade Salvador

Resumo

O estudo analisa a relação entre o excesso de trabalho e o surgimento de doenças ocupacionais, com foco na Síndrome do Esgotamento Profissional (Burnout), discutindo o papel das políticas públicas de enfrentamento à luz do Projeto de Lei nº 1.464/2022, que institui a Política Nacional de Atenção Integral à Síndrome de Burnout no Sistema Único de Saúde (SUS). Examina-se a evolução histórica da jornada de trabalho, o nexos entre sobrecarga laboral e adoecimento psíquico e os fundamentos constitucionais do direito à saúde e ao trabalho digno. Com abordagem qualitativa e documental, a pesquisa analisa a legislação trabalhista e constitucional, dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT) e da Organização Mundial da Saúde (OMS). Conclui-se que a intensificação do trabalho é determinante do esgotamento profissional, exigindo políticas públicas integradas que assegurem prevenção, acompanhamento e efetiva proteção à saúde e à dignidade do trabalhador.

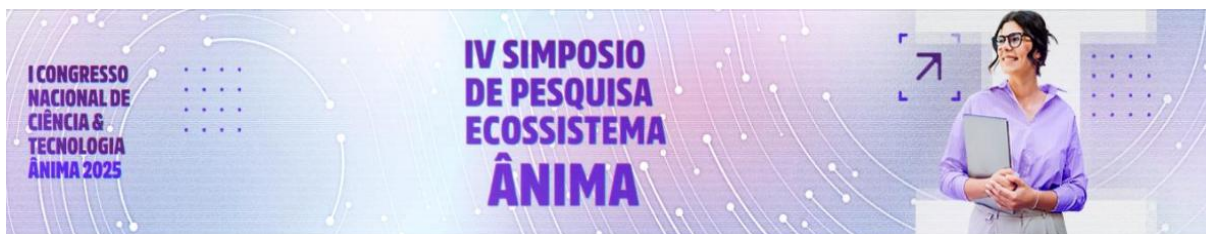
Palavras-chave: Jornada de trabalho, Políticas Públicas, Síndrome de Burnout;

Introdução

As transformações econômicas e tecnológicas recentes modificaram a natureza do trabalho, ampliando exigências de produtividade e afetando o equilíbrio entre vida pessoal e tempo laboral. A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) fixa jornada máxima de oito horas diárias e 44 semanais (Brasil, 1943); contudo, a hiperconectividade e a pressão por resultados têm prolongado o tempo de disponibilidade e elevado os riscos à saúde.

Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) como doença ocupacional, a Síndrome do Esgotamento Profissional reflete o impacto psicossocial 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.

Métodos

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.

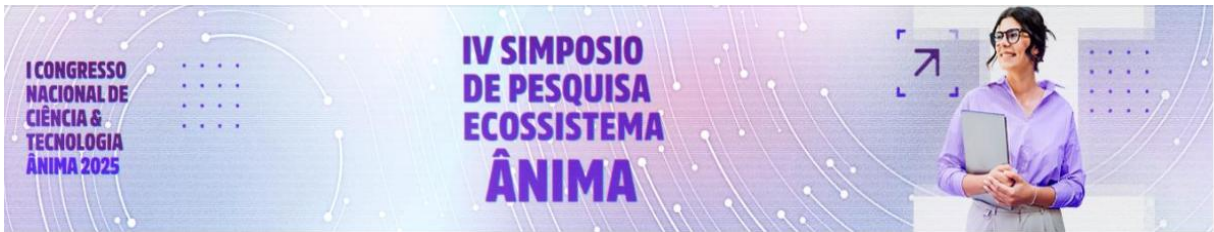
Resultados e Discussões

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).

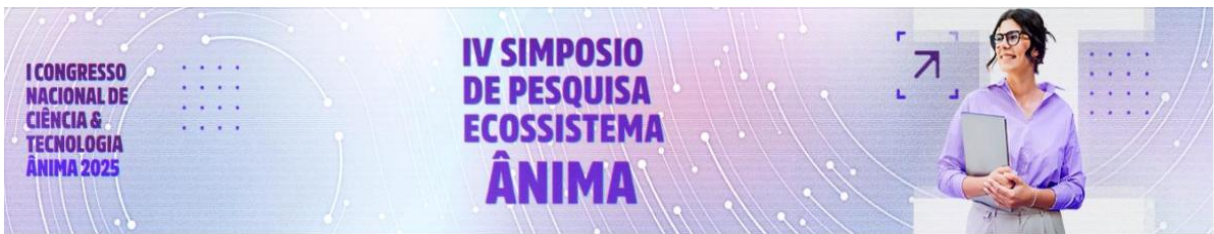
Nesse contexto, a Síndrome de Burnout surge como expressão do desgaste emocional e físico provocado pela sobrecarga laboral. Bruna (2021) define o burnout como resultado de “tensão emocional e estresse crônicos provocados por condições de trabalho desgastantes”. Seus sintomas incluem fadiga persistente, distúrbios do sono, irritabilidade, perda de motivação e redução da produtividade. Estudos apontam maior incidência entre profissionais de saúde, educação, segurança e atendimento, expostos a alta carga emocional (Pêgo & Pêgo, 2015). Dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) revelam aumento superior a 1.000% nos benefícios concedidos por burnout entre 2014 e 2023 (Carvalho, 2024).

O reconhecimento da doença pela OMS (2022), sob o código QD85 no CID-11, e sua inclusão pelo Decreto nº 3.048/1999 (Brasil, 1999) entre os transtornos relacionados ao trabalho, dispensam a comprovação de nexos causal específico, reforçando a responsabilidade do empregador e do Estado na prevenção. O esgotamento profissional, portanto, deve ser tratado como problema de saúde pública e não apenas individual.

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.

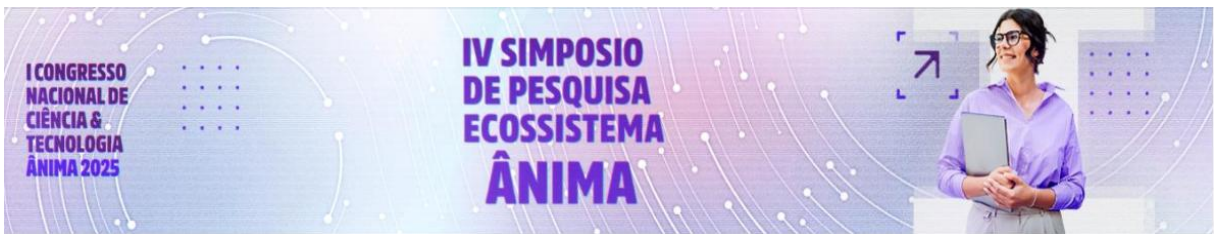
O Projeto de Lei nº 1.464/2022 (Brasil, 2022) propõe a criação da Política Nacional de Atenção Integral à Síndrome de Burnout no âmbito do SUS, com ações de diagnóstico precoce, acompanhamento psicológico e campanhas educativas. Sua implementação pode integrar saúde mental e políticas trabalhistas, concretizando 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

O estudo demonstrou que a intensificação das jornadas e as condições degradantes de trabalho constituíram fatores determinantes da Síndrome de Esgotamento Profissional, configurando violação aos direitos fundamentais à saúde, à dignidade e ao trabalho digno. A análise revelou que, embora a legislação brasileira tenha avançado na limitação da jornada e na proteção da saúde ocupacional, persistiram desafios quanto à efetividade dessas garantias.





A Síndrome de Burnout, fenômeno multifatorial, exigiu respostas intersetoriais. O Projeto de Lei nº 1.464/2022 representou um avanço ao propor política nacional específica, integrando o SUS às ações de prevenção, diagnóstico e tratamento do adoecimento mental relacionado ao trabalho. Sua eficácia, contudo, dependeu da criação de protocolos consistentes e de políticas preventivas capazes de envolver empresas, sindicatos e órgãos de controle.

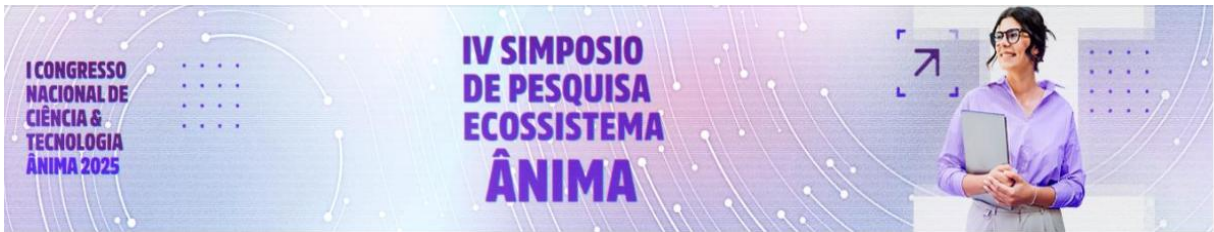
Concluiu-se que a proteção à saúde do trabalhador ultrapassou o campo jurídico, abrangendo dimensões éticas, sociais e econômicas. O trabalho deveria ser meio de realização pessoal e social, e não fonte de sofrimento. Ambientes laborais saudáveis mostraram-se condição essencial para a efetividade do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

Pesquisas futuras foram recomendadas para ampliar a análise comparada de políticas nacionais e internacionais de saúde ocupacional e avaliar a efetividade da proposta legislativa à luz da Estratégia Global sobre Segurança e Saúde no Trabalho da OIT (2024–2030).

Referências

- Brasil. (1943). *Consolidação das Leis do Trabalho*.
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
- Brasil. (1999). *Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999*.
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3048.htm
- Brasil. (2022). *Projeto de Lei nº 1.464/2022*.
<https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2325698>
- 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.
<https://www.bbc.com/portuguese/articles/cnk4p78q03vo>
- Costa, A. C. (2011). *História do Trabalho, do Direito do Trabalho e da Justiça do Trabalho* (3ª ed.). LTr.





- Ferreira, A. O. B. (2020). *A intensificação da jornada de trabalho e a Síndrome do Esgotamento Profissional*. Jus.com.br.
- Han, B.-C. (2015). *Sociedade do cansaço*. Vozes.
- Harvey, D. (2013). *Para entender o Capital, Livro I*. Boitempo.
- Organização Internacional do Trabalho. (2023). *Quase 3 milhões de pessoas morrem devido a acidentes e doenças relacionados ao trabalho*. <https://www.ilo.org>
- Organização Internacional do Trabalho. (2024). *Estratégia global sobre segurança e saúde ocupacional (2024–2030)*. <https://www.ilo.org>
- Organização Mundial da Saúde. (2022). *CID-11: QD85 – Burn-out*. <https://icd.who.int>
- Pêgo, F. P. L., & Pêgo, D. R. (2015). *Síndrome de Burnout*. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho.
- Pontes, C. da S. (2015). *Caracterização da Síndrome de Burnout como doença do trabalho*. Jus.com.br.
- Sarlet, I. W. (2020). *Dignidade da pessoa humana e direitos fundamentais na Constituição Federal de 1988* (11ª ed.). Livraria do Advogado.
- Silva, J. A. da. (2019). *Curso de direito constitucional positivo* (43ª ed.). Malheiros.

