

QUALIDADE DE VIDA: O IMPACTO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DO SETOR DE VENDAS

QUALITY OF LIFE: THE IMPACT OF BURNOUT SYNDROME ON SALES PROFESSIONALS

Vitória Regina Goncalves Correia¹
goncalvesvitoria686@gmail.com

RESUMO:

Diante de um mercado altamente competitivo, a busca por resultados satisfatórios vem afetando a vida de milhares de trabalhadores. A preocupação excessiva com as atividades rotineiras e a pressão para alcance de metas faz com que inúmeros trabalhadores desenvolvam crises psicológicas; em especial, a Síndrome de *Burnout*. A presente pesquisa buscou apontar quais são os principais aspectos que afetam a vida dos profissionais da área de vendas, adotando como objetivo principal apresentar as principais características da Síndrome de *Burnout* nesses profissionais e como ela afeta a qualidade de vida desses. O tema se torna relevante e preocupante para todos, visto que na pandemia as pessoas passaram a mesclar relações familiares com trabalho, desencadeando outras doenças, e pós pandemia a grande aceleração para a volta do novo "normal", onde o trabalho se tornou mais rápido, mais competitivo e mais exaustivo. A metodologia da pesquisa foi bibliográfica, onde utilizou-se de artigos e livros que tratam do tema em questão, de natureza qualitativa, por se tratar de uma abordagem de pesquisa que estuda aspectos subjetivos de fenômenos sociais e do comportamento humano. Como principais resultados a pesquisa revelaram que a Síndrome de *Burnout* não só compromete a saúde mental e física do trabalhador, mas, também pode diminuir significativamente a qualidade de vida no trabalho, afetando a produtividade, o engajamento e a satisfação profissional. Para isso é crucial que as organizações reconheçam os sinais precoces e implementem estratégias de prevenção e intervenção para promover o bem-estar dos seus colaboradores. A pesquisa, também, revelou que é mister estabelecer limites entre o trabalho e a vida pessoal, priorizando as tarefas mais importantes e delegar as menos urgentes, buscar feedback positivo e construtivo, cultivar relações de confiança e cooperação no trabalho, desenvolver habilidades de comunicação e resolução de conflitos, praticar atividades físicas e de lazer, manter uma alimentação saudável e um sono adequado e buscar apoio emocional de familiares, amigos ou grupos de ajuda.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional; Exaustão; Síndrome de Burnout

ABSTRACT:

In a highly competitive market, the pursuit of satisfactory results has been affecting the lives of thousands of workers. Excessive concern with routine activities and the pressure to achieve targets cause many workers to develop psychological crises, particularly Burnout Syndrome. This research aimed to identify the main aspects that affect the lives of professionals in the sales sector, with the primary objective of presenting the main characteristics of Burnout Syndrome in these professionals and how it affects their quality of life. The topic is relevant and concerning for everyone, as during the pandemic, people began to blend family relationships with work, triggering other illnesses, and post-pandemic, the great acceleration to return to the new "normal," where work became faster, more competitive, and more exhausting. The research methodology was bibliographic, using articles and

¹ Discente do curso superior de Tecnologia em Gestão Empresarial da Fatec de Presidente Prudente - SP

books that address the topic in question, of a qualitative nature, as it is a research approach that studies subjective aspects of social phenomena and human behavior. The main results revealed that Burnout Syndrome not only compromises the worker's mental and physical health but can also significantly reduce quality of life at work, affecting productivity, engagement, and job satisfaction. Therefore, it is crucial that organizations recognize early signs and implement prevention and intervention strategies to promote their employees' well-being. The research also revealed that it is essential to establish boundaries between work and personal life, prioritize the most important tasks and delegate the less urgent ones, seek positive and constructive feedback, cultivate relationships of trust and cooperation at work, develop communication and conflict resolution skills, practice physical and leisure activities, maintain a healthy diet and adequate sleep, and seek emotional support from family, friends, or support groups.

Keywords: Burnout Syndrome; Exhaustion; Professional Burnout

Introdução

Diante de um mercado altamente competitivo, a busca por resultados satisfatórios vem afetando a vida de milhares de trabalhadores. A preocupação excessiva com as atividades rotineiras e a pressão para alcance de metas faz com que inúmeros trabalhadores desenvolvam crises psicológicas; em especial, a Síndrome de *Burnout*.

A pressão constante para atingir metas e a preocupação exagerada com as tarefas do dia a dia podem levar muitos profissionais a enfrentarem problemas de saúde mental, como a Síndrome de *Burnout*.

Esta condição é caracterizada por um estado de esgotamento físico e emocional, diminuição do desempenho no trabalho e sensação de derrota e desesperança. É fundamental que as organizações reconheçam os sinais de alerta e promovam um ambiente de trabalho saudável, oferecendo suporte e recursos adequados para o bem-estar de seus colaboradores.

A *Burnout* era considerada apenas uma síndrome psicológica de gestão emocional que envolvia fatores relacionados ao cansaço físico, mental e psíquico na vida profissional e, também; na vida pessoal, porém não funciona bem assim, esta síndrome abrange as relações de trabalho, a exaustão e cansaço profissional.

Segundo dados do site do Ministério da Saúde do Brasil, a Síndrome de *Burnout* ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho e a não identificação com a tarefa executada.

Antigamente, só poderia adquirir a Síndrome de *Burnout* profissionais que trabalhavam com pessoas, e desse mesmo modo, em especial, os profissionais da área da saúde.

Muitos pesquisadores expandiram o conceito de *Burnout* para além dos serviços que trabalham com pessoas. Redefiniram como uma crise nas relações com o trabalho e não, necessariamente, uma crise com as pessoas do trabalho.

Esses autores apontam que cada vez mais o *Burnout* atinge um maior número de trabalhadores. Esse fato deriva não de comportamentos desadequados da parte desses, mas sim, das alterações ocorridas no local de trabalho e da própria natureza desse.

A Síndrome de *Burnout* também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidade suficiente para os cumprir. Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda.

Nessa nova interpretação, as manifestações de *Burnout* das pessoas no seu trabalho são a exaustão emocional e física, o cinismo e a ineficácia profissional. Sendo que a dimensão exaustão é relativa ao sentimento de esgotamento emocional e físico, descrevendo sentimentos de cansaço e de falta de energia no trabalho.

A dimensão cinismo diz respeito à forma insensível e impessoal dos profissionais se relacionarem com as pessoas do seu trabalho e a dimensão ineficácia descreve sentimentos de inadequação face às solicitações do meio laboral.

A Síndrome de *Burnout* em vendas pode resultar de uma variedade de causas. Entre elas estão a pressão constante para atingir metas, a falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, a concorrência acirrada, a falta de reconhecimento, a monotonia, a falta de apoio e as exigências para manter altos níveis de desempenho. Essas condições de trabalho estressantes podem levar ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

Justificativa

A princípio o tema *Burnout* está ganhando cada vez mais espaço nas discussões da sociedade devido ao grande aumento de doenças psicossociais; o mundo inteiro entrou em alerta para que trabalhadores tenham mais qualidade de vida em decorrência do trabalho por eles executados.

O aumento expressivo de doenças psicossociais, relacionadas ao estresse e à insatisfação no trabalho, tem colocado o *Burnout* em evidência nas discussões da sociedade. Diante desse cenário

preocupante, torna-se urgente a busca por mais qualidade de vida, tanto no âmbito profissional quanto no pessoal.

O tema se torna de total relevância para todos, visto que na pandemia as pessoas passaram a mesclar relações familiares com trabalho, desencadeando outras doenças, e pós pandemia a grande aceleração para a volta do novo “normal”, onde o trabalho se tornou mais rápido, mais competitivo e mais exaustivo.

Este trabalho se justifica por entender que o *Burnout* é uma síndrome que afeta profissionais que estão expostos a situações de estresse crônico no trabalho. Na pandemia, o aumento de casos de *Burnout* tem sido observado em diversas áreas, especialmente naquelas que exigem contato direto com o público ou com situações de risco, como a saúde, a educação e a segurança.

O *Burnout* é uma condição séria que requer atenção e cuidado, tanto por parte dos profissionais quanto das organizações. Somente assim, será possível enfrentar os desafios impostos pela pandemia sem comprometer a saúde mental dos trabalhadores.

Este trabalho tem como objetivos: apontar quais são os principais aspectos que afetam a vida dos profissionais da área de vendas, adotando como objetivo principal apresentar as principais características da Síndrome de *Burnout* nestes profissionais e como ela afeta a qualidade de vida, (objetivo geral) e como específicos: apresentar o conceito e relevância de qualidade de vida e Síndrome de *Burnout*; identificar as principais causas e consequências desta síndrome em profissionais do setor de vendas, analisando os principais fatores de impacto e mostrar aspectos que ajudam a identificar essa síndrome no trabalho.

Procedimentos metodológicos

Para a realização deste estudo foi necessário estabelecer critérios metodológicos visando garantir a sua veracidade. O referencial teórico apresenta uma breve revisão sobre Síndrome de *Burnout*, onde procurou-se evidenciar fatos verificáveis passíveis de confrontações por meio de bibliografias pertinentes ao assunto.

Objetivando extrair o melhor conteúdo, foram realizadas buscas em base segura de dados, como a Scielo e portal de dissertações e teses da Capes. As consultas foram realizadas, por meio de buscas de palavras-chave, que direcionassem a resultados relevantes a pesquisa.

A presente pesquisa adotou como metodologia, a pesquisa bibliográfica, com método qualitativo, pois utilizou-se para a fundamentação a pesquisa em livros, artigos, jornais e sites oficiais.

A pesquisa qualitativa é uma abordagem de pesquisa que estuda aspectos subjetivos de fenômenos sociais e do comportamento humano. Os objetos de uma pesquisa qualitativa são fenômenos que ocorrem em determinado tempo, local e cultura.

Pressupõe-se que pesquisa bibliográfica é ferramenta que permite ao pesquisador encontrar informações específicas e já publicadas a respeito de determinado tema, ela traz o enfoque ao pesquisador de analisar de diferentes formascada assunto, possibilitando um conhecimento crítico.

Contudo, os critérios para escolha da bibliografia se direcionaram a bibliografias clássicas que estivessem intimamente relacionadas ao estudo da origem da linguagem não-verbal, e que apresentassem pesquisas demonstrando a evolução dos estudos acerca do tema, conforme descritos nos autores pautados, como: Sandrin, (2019), Alves, (2022), Carvalho, (2023), Bráz (2021) e Carballo (2020).

Após a coleta de informações efetuou-se a análise e interpretação dessas informações, desenvolveu-se em três fases. A primeira foi a pré-análise, onde se procedeu a escolha da literatura, à formulação de hipóteses e à preparação do material para análise. A segunda foi a exploração do material, que envolve a escolha do conteúdo, a enumeração e a classificação. A terceira etapa, por fim, foi constituída pelo tratamento, inferência e interpretação dos dados.

Desse modo, para que não fosse tomada nenhuma conclusão antecipada ou equivocada, buscou-se executar a análise de acordo com o mencionado acima, com base nesses fundamentos chegou-se às devidas conclusões apontadas nas considerações finais.

A pesquisa foi realizada no período de agosto de 2023 a maio de 2024.

Síndrome de *Burnout* em decorrência do estresse crônico

Burnout é fruto do estresse rigoroso, entretanto não é o mesmo que “muito estresse”: o estresse em geral envolve muitas pressões que exige muito do trabalhador, fisicamente e psicologicamente.

Burnout é um fenômeno psicológico que resulta de um estresse crônico e intenso, mas não se confunde com o simples “estresse excessivo”: o estresse, em geral, envolve muitas demandas que sobrecarregam o trabalhador, tanto física quanto mentalmente. Já o *Burnout* é caracterizado por um esgotamento profundo, uma perda de sentido no trabalho e uma despersonalização em relação aos outros, (LIMA, 2021).

Enquanto o estresse comum pode ser causado por uma sobrecarga de demandas que afetam o trabalhador tanto física, quanto mentalmente. O *Burnout* manifesta-se através de um cansaço

extremo, falta de motivação para o trabalho e uma sensação de indiferença ou cinismo em relação às pessoas no ambiente profissional, (CARBALLO, 2020). Este fenômeno pode levar a uma diminuição da realização pessoal e profissional, afetando negativamente a produtividade e o bem-estar do trabalhador.

O *Burnout* é uma síndrome que afeta principalmente profissionais que lidam com situações de estresse crônico no trabalho, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, bombeiros, vendedores, entre outros. O termo foi usado pelo psiquiatra Herbert Freudenberger em 1974, para descrever o estado de exaustão física, emocional e mental que observou em alguns de seus colegas.

O *Burnout* é um estado de esgotamento físico, emocional e mental causado por estresse prolongado ou sobrecarga de trabalho. As três dimensões principais do *Burnout* são: a exaustão, que se manifesta por um cansaço persistente, falta de energia e motivação; o cinismo, que se refere a uma atitude negativa em relação ao trabalho, aos colegas e à organização; e a ineficácia, que é a sensação de não estar realizando ou contribuindo significativamente no trabalho, (SANDRINI, 2019).

É importante reconhecer os sinais do *Burnout* e buscar estratégias para gerenciá-lo, como estabelecer limites saudáveis, praticar técnicas de relaxamento e buscar apoio profissional quando necessário.

O *Burnout* pode ter diversas causas, como uma sobrecarga de trabalho, uma falta de reconhecimento, um conflito de valores, uma falta de autonomia, um ambiente hostil ou uma falta de apoio social, (ALVES, 2022). As consequências do *Burnout* podem ser graves, tanto para o trabalhador quanto para a organização.

Alguns fatores que contribuem para o agravamento do quadro são: a sobrecarga de trabalho, a falta de recursos e apoio, a pressão por resultados, a insegurança sanitária, a dificuldade de conciliar as demandas profissionais e familiares, o isolamento social e a incerteza sobre o futuro.

Para prevenir e combater o *Burnout* é importante que os profissionais busquem ajuda especializada quando perceberem os primeiros sinais da síndrome, como cansaço persistente, irritabilidade, desmotivação, baixa autoestima, dificuldade de concentração, insônia, dores de cabeça, entre outros.

Além disso, é fundamental que adotem hábitos saudáveis, como praticar atividades físicas, ter uma alimentação equilibrada, reservar momentos de lazer e relaxamento, manter uma rotina organizada e estabelecer limites entre o trabalho e a vida pessoal.

A despersonalização é uma das principais consequências, que se refere a uma atitude de indiferença, cinismo e distanciamento em relação aos outros, especialmente aos clientes, pacientes ou alunos; e a redução da realização pessoal, que implica em uma perda de sentido no trabalho, uma baixa autoestima e um sentimento de fracasso.

O *Burnout* pode levar a problemas de saúde física e mental, como depressão, ansiedade, insônia, dores musculares, problemas cardiovasculares, entre outros. Além disso, o *Burnout* pode prejudicar o desempenho profissional, a qualidade do serviço prestado, a satisfação dos clientes e a produtividade da equipe, (BRÁZ, 2021).

Para prevenir e tratar o *Burnout* é importante identificar os fatores de risco e os sinais de alerta, buscar ajuda profissional quando necessário e adotar estratégias de autocuidado.

Algumas dessas estratégias são: estabelecer limites entre o trabalho e a vida pessoal, priorizar as tarefas mais importantes e delegar as menos urgentes, buscar feedback positivo e construtivo, cultivar relações de confiança e cooperação no trabalho, desenvolver habilidades de comunicação e resolução de conflitos, praticar atividades físicas e de lazer, manter uma alimentação saudável e um sono adequado e buscar apoio emocional de familiares, amigos ou grupos de ajuda.

Quando os trabalhadores estão estressados, ainda podem imaginar que, se puderem controlar tudo, se sentirão melhor (CARVALHO, 2023). Ou seja, o estresse é algo momentâneo: após o problema resolvido ele desaparece.

Já no *Burnout*, em contrapartida, a pessoa não se sente suficiente. Estar com *Burnout* significa sentir-se vazio, sem sentimentos, sem motivação. As pessoas com esta síndrome não veem nenhuma esperança de mudanças positivas: os problemas parecem insuperáveis, tudo parece sombrio, sendo difícil acumular energia para se cuidar e muito menos para fazer algo a respeito da situação, (ALVES, 2022).

O *Burnout* pode ser considerado uma consequência da exposição continuada a eventos estressantes de origem laboral o que leva que o estresse seja considerado um fator relevante pois, para que se produza burnout, é necessário a interação entre as respostas individuais ao estresse e a pressão laboral em ambiente de trabalho.

Bráz (2021) identifica como causas de *Burnout*, fatores de natureza pessoal, que incluem as características dos trabalhadores e fatores de natureza situacional que englobam o contexto de trabalho e dinâmica organizacional.

Portanto, A Síndrome de *Burnout*, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico caracterizado por um estado de exaustão emocional, mental e físico causado por excessivo e prolongado estresse no trabalho.

Segundo Maslach e Leiter (1997) “[...] os indivíduos que estão neste processo de desgaste estão sujeitos a largar o emprego, tanto psicológica quanto fisicamente. Eles investem menos tempo e energia no trabalho, fazendo somente o que é absolutamente necessário e faltam com mais frequência.

Além de trabalharem menos, não trabalham tão bem. Trabalho de alta qualidade requer tempo e esforço, compromisso e criatividade, mas o indivíduo desgastado já não está disposto a oferecer isso espontaneamente. A queda na qualidade e na quantidade de trabalho produzido é o resultado profissional do desgaste”.

Esta síndrome se manifesta especialmente em profissões que exigem interação constante com pessoas ou que possuem grande carga de trabalho e responsabilidade. Os sintomas incluem cansaço intenso, falta de energia, sentimentos de desesperança, dificuldades de concentração, irritabilidade, alterações no apetite e no sono, além de um declínio na produtividade e satisfação pessoal.

Esse fenômeno é entendido como um conceito de múltiplas dimensões, resultante de uma incongruência ou desajuste entre trabalhador e o trabalho e sendo independente de profissão. Ele envolve três componentes, sendo preciso considerar a síndrome como um processo, em que esses momentos não se estabelecem de forma clara e destacada entre uma etapa ou outra ou de um momento para o outro:

Exaustão emocional – sensação de estar sobrecarregado e esgotado emocional e fisicamente em razão do contato diário com os problemas (Shuster et al., 2015), com sentimentos de desgaste emocional e esvaziamento afetivo (Brasil, 2001);

Despersonalização – crescimento de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo voltados às pessoas quer são alvos do seu trabalho (usuários e clientes), causando um endurecimento afetivo, que parece transformar a relação em “coisificação” (Benevides-Pereira, 2002);

Diminuição ou falta de envolvimento pessoal no trabalho – propensão a um desenvolvimento negativo no trabalho, prejudicando a habilidade para realização do trabalho e atendimento, ou contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como com a organização (Weber & Jackel, 2000), que termina por causar um sentimento de diminuição de competência e de sucesso no trabalho.

O tratamento envolve ações como terapia psicológica, mudanças no estilo de vida e, em alguns casos, medicamentos. É fundamental que as organizações promovam um ambiente de trabalho saudável e medidas preventivas para evitar o desenvolvimento dessa condição entre seus colaboradores.

Discussão e análise dos resultados

As principais características da Síndrome de *Burnout* entre profissionais manifestam-se por meio de exaustão emocional profunda, despersonalização e uma sensação reduzida de realização pessoal no trabalho. Esta condição psicológica resulta da exposição contínua a estressores ocupacionais e é frequentemente observada em ambientes de trabalho altamente exigentes.

A Síndrome de *Burnout* não só compromete a saúde mental e física do trabalhador afetado, mas também pode diminuir significativamente a qualidade de vida no trabalho, afetando a produtividade, o engajamento e a satisfação profissional, (lima, 2021). É crucial que as organizações reconheçam os sinais precoces e implementem estratégias de prevenção e intervenção para promover o bem-estar dos seus colaboradores.

A qualidade de vida é um conceito amplo que engloba diversos fatores que influenciam o bem-estar físico, mental e social do trabalhador. É uma medida importante para avaliar a satisfação geral com a vida e a capacidade de realizar atividades diárias sem restrições significativas, (SANDRINI, 2019).

A Síndrome de *Burnout*, por outro lado, é uma condição psicológica resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. Caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e uma sensação reduzida de realização pessoal.

A relevância da qualidade de vida no contexto da síndrome de *Burnout* é crítica, pois um ambiente de trabalho saudável e práticas de autocuidado podem prevenir ou mitigar os efeitos dessa síndrome. Portanto, é essencial que as organizações promovam políticas e programas que visem melhorar a qualidade de vida dos seus colaboradores, contribuindo assim para a prevenção da síndrome de burnout e para a promoção da saúde e produtividade no trabalho, (CARBALL0, 2020).

As principais causas da Síndrome em profissionais do setor de vendas estão frequentemente associadas ao estresse crônico e à pressão por resultados. Esses fatores podem levar a um esgotamento profissional, afetando negativamente a saúde mental e física dos trabalhadores.

As consequências dessa síndrome incluem diminuição da produtividade, problemas de relacionamento com colegas e clientes, e um aumento no absenteísmo e na rotatividade de pessoal. É fundamental que as organizações reconheçam esses riscos e implementem estratégias de apoio aos seus colaboradores, como programas de bem-estar e iniciativas para melhorar o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, (ALVES, 2022).

A Síndrome de *Burnout*, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico caracterizado por um estado de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico e mental derivado de

situações de trabalho desgastantes que demandam muita competitividade ou responsabilidade, (BRÁZ, 2021).

Para identificar a Síndrome de *Burnout* no ambiente de trabalho, é importante estar atento a alguns aspectos como: sentimentos de falta de realização e fracasso profissional, despersonalização ou tratamento desumanizado dos colegas ou clientes, exaustão emocional, redução da eficácia pessoal, alterações no humor e irritabilidade, dificuldade de concentração, além de problemas de saúde como dores de cabeça frequentes, problemas gastrointestinais e alterações no sono. O diagnóstico precoce e o apoio psicológico são fundamentais para o tratamento e recuperação do trabalhador.

Considerações finais

O mercado de trabalho sofre mudanças todos os dias, para o profissional isso pode ser estressante e exaustivo. O ser humano passa por constantes mudanças psicológicas ao longo da vida, as metas e prioridades antes tão almeçadas perdem sua relevância ao longo dos anos.

Isso quer dizer que ao longo da vida, o ser humano experimenta uma série de transformações psicológicas, e com o passar dos anos, objetivos e prioridades que outrora pareciam essenciais gradualmente se tornam menos significativos. Essa evolução reflete a adaptabilidade e a capacidade humana de reavaliar e redirecionar o foco diante das diversas fases da existência.

Quando esse mesmo indivíduo executa suas atividades com prazer e recebe o devido reconhecimento pelas suas conquistas o psicológico reage em sincronia, porém quando o inverso acontece as consequências para o bem-estar psicológico podem ser devastadoras. Nesse universo surge a *Síndrome de Burnout* como uma resposta para os sentimentos de exaustão, distanciamento e sensação de fracasso profissional.

Sendo assim, o estresse predomina nas atividades desenvolvidas nas organizações. Portanto após estudar para ter um melhor entendimento sobre a síndrome verificou-se que os efeitos dela embora sutis podem ser observadas e mesmo em um ambiente de estresse contínuo o indivíduo estando satisfeito com suas atividades pode determinar a influência dos sentimentos que caracterizam a *Síndrome de Burnout*.

Após um estudo aprofundado, constatou-se que, embora os efeitos da síndrome sejam sutis, eles são perceptíveis. Mesmo em um ambiente de estresse contínuo, se o trabalhador se sentir satisfeito com suas atividades, é possível discernir a influência dos sentimentos associados à Síndrome de Burnout. Esta compreensão é crucial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção.

Observou-se que a Síndrome de Burnout em profissionais de vendas está vinculada ao estresse crônico, decorrente da pressão contínua para atingir metas e resultados. Esse cenário acarreta uma resposta de exaustão física e mental, comprometendo o bem-estar e a produtividade desses trabalhadores. É fundamental que as organizações reconheçam e abordem esses fatores para promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável.

Dessa maneira também afetando negativamente na qualidade de vida no trabalho, diminuindo os índices de produtividade e satisfação profissional.

Sugere-se, portanto, pesquisas futuras e trabalhos motivacionais voltados para relaxamento emocional dos trabalhadores. Para aprimorar os índices relacionados à Síndrome de Burnout no departamento de vendas, a realização de pesquisas e a condução de entrevistas poderão, no futuro, corroborar ou refutar as conclusões gerais deste estudo.

Este trabalho teve como objetivo não somente esclarecer as origens e consequências da Síndrome de Burnout, mas também formular e implementar táticas eficientes que contribuam para a elevação da qualidade de vida e eficácia laboral dos trabalhadores do setor. Dessa forma, busca-se um duplo impacto: compreender profundamente o problema e, simultaneamente, oferecer soluções práticas que possam ser aplicadas para mitigar seus efeitos adversos.

Bem como acompanhamento psicossocial para os profissionais, melhorando assim os efeitos da Síndrome, evitando que os colaboradores apresentem no futuro índices maiores nas outras dimensões da *Síndrome de Burnout*.

Referências bibliográficas

ALVES, S.A. **Síndrome de Burnout**. São Paulo: Club dos Autores, 2022.

CAMPOS, R. G. **Burnout. Uma revisão integrativa na enfermagem oncológica**. [Dissertação de mestrado em enfermagem]. Escola de enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, 2005.

CARVALHO, A. **Síndrome de Burnout- Uma Ameaça Invisível no Trabalho**. São Paulo: Ed. Interciência – 2023.

Codo, W., & Vasques-Menezes. 1. (1999). O que é Burnout. Educação: carinho e trabalho, 2, 237_254. São Paulo: Vozes. Recuperado em 21 de julho, 2016, de <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/jornaldoprofessor/midias/arq/Burnout.pdf>

BRÁZ, F.S. **A Síndrome de Burnout como uma espécie de Dano Moral nas Relações Trabalhistas**. São Paulo: Club dos Autores, 2021.

CARBALLO, F.P. **Qualidade de Vida, Saúde do Trabalhador e Burnout: à docência em Alerta**. São Paulo: Ed. CRV, 2020.

LIMA, E.V. **Burnout**: A Doença que Não Existe. São Paulo: Ed. Appris, 2021.

Maslach, C.; Leiter, M.P. - Trabalho: fonte de prazer ou desgaste. Papyrus, Campinas, 1997.

SANDRIN, L. **Burnout**: Como Evitar a Síndrome no Trabalho e nas Relações assistenciais. Petrópolis-RJ: Ed. Paulinas, 2019.