



## TRABALHAR ATÉ PERDER O SENTIDO: O *BURNOUT* COMO SINTOMA DE UMA CULTURA PRODUTIVISTA

Adrielle Ramos de Oliveira  
Andressa Fernanda Fagundes  
Kamilly Braga Camargo  
Kawane Huk de Lima  
Luana Romualda Piemontez  
Rosana Miranda da Silva  
Graciela Sanjutá Soares Faria

### Resumo

Este resumo examina se na contemporaneidade o sofrimento é glamourizado como resiliência, e o prazer é sequestrado como moeda de troca até que ambos se tornem faces da mesma moeda: o *burnout*. A crise existencial manifesta-se constantemente em uma sociedade que supervaloriza o trabalho em detrimento do bem-estar, problematizando a redução do indivíduo à sua função produtiva e os impactos dessa lógica na saúde mental. A justificativa reside na alta prevalência do fenômeno no Brasil, onde afeta 30% dos trabalhadores (ISMA-BR, 2019), com custos sociais e econômicos significativos. O objetivo é analisar a relação entre prazer e sofrimento no trabalho. Este estudo é qualitativo com base em Frederick Herzberg e Christophe Dejours, e articula críticas à cultura laboral tóxica por meio de revisão bibliográfica e da análise de entrevistas semiestruturadas com 6 trabalhadores de diversas organizações. Os resultados indicam que 4 dos 6 entrevistados possuem entre 40 e 50 anos, com tempo de empresa variando de 4 meses a 25 anos, 4 dos 6 se considera feliz no trabalho por gostar do que faz. Os fatores que mais contribuem para essa felicidade são as relações interpessoais, o reconhecimento, a confiança e a autonomia. Os principais obstáculos à felicidade citados foram a remuneração, a cobrança excessiva, a alta demanda e, em alguns casos, os próprios relacionamentos interpessoais. A percepção sobre o impacto da liderança e da cultura organizacional foi dividida, variando entre relatos de impactos positivos (respeito, autonomia) e negativos (falta de diálogo, desvalorização), enquanto a abertura para discutir emoções e sofrimento foi considerada limitada ou desvalorizada. Sobre a compatibilidade entre trabalho e felicidade, os participantes veem possibilidade, especialmente ao se trabalhar com o que gosta em um ambiente saudável, mas ressaltam que a prática nem sempre corresponde a esse ideal. As sugestões de mudanças desejadas concentraram-se em melhores condições de descanso, aumento salarial com oportunidades de crescimento e maior empatia no ambiente laboral. A análise desses resultados à luz do referencial teórico permite observar a importância crucial dos fatores motivacionais de Herzberg – como reconhecimento, autonomia e o próprio conteúdo da tarefa – na sustentação do prazer no trabalho. Simultaneamente, a valorização das relações interpessoais e do apoio coletivo aponta para a construção das estratégias coletivas de defesa propostas por Dejours, que funcionam como um antídoto contra a organização patogênica do trabalho. A glamourização do cansaço e a transformação do sofrimento em sinônimo de dedicação revelam uma cultura que sequestra o bem-estar em nome da produtividade, fragilizando o sentido do trabalho e contribuindo para o aumento dos casos de esgotamento. Dessa forma, conclui-se que a discussão sobre *burnout* não deve se restringir a medidas individuais de enfrentamento, pois é necessária desde a revisão de práticas de gestão até a criação de espaços de diálogo, para equilibrar produtividade e qualidade de vida e ressignificar o trabalho. O desafio está em transformar as organizações em espaços que acolham a complexidade humana, reconhecendo o prazer e a coletividade como antídotos fundamentais contra o burnout.

**Palavras-chave:** *Burnout; Saúde Mental no Trabalho; Sofrimento Psíquico; Organização do Trabalho; Felicidade no Trabalho; Psicodinâmica do Trabalho.*