



## V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica  
XV Salão de Ensino e Extensão  
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu  
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a  
01 de novembro de 2024

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

**UNISC**

<b>Título:</b>	<b>COMO A PRESSÃO POR PRODUTIVIDADE CONSTANTE E O BURNOUT ESTÃO EXACERBANDO OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE</b>		
<b>Autores:</b>	Thaís Soder Kaercher Amany Abdel Rahman Abu Hwas Gabriela dos Santos Diehl Kadrise Guizoni Leite Moraes Larissa de Souza Piardi Larissa Rodrigues Vitória Carniel Ferreira Ingrid Wendland Santana Susana Fbíola Mueller		
<b>Área</b>	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	<b>Dimensão:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<b>Resumo:</b> <b>INTRODUÇÃO:</b> A pressão por produtividade constante está inerente a sociedade moderna, esse padrão comportamental gera um estresse contínuo e sentimentos de inadequação, além de aumentar os sintomas de ansiedade, como irritabilidade e dificuldade de concentração, impactando gravemente a saúde emocional. O burnout é caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, levando à fadiga intensa, distanciamento no trabalho e perda de sentido nas atividades. Isso afeta a saúde física e mental e agrava o isolamento social, colaborando com a exacerbação dos transtornos de ansiedade. <b>OBJETIVO:</b> Analisar como a pressão por produtividade constante e o burnout estão exacerbando os transtornos de ansiedade.			



## V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica  
XV Salão de Ensino e Extensão  
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu  
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a  
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

 UNISC

**MÉTODO:** Este estudo é uma revisão sistemática da literatura. Foram selecionados artigos científicos das bases de dados Scielo, PubMed, Web of Science e Scopus, com critérios de inclusão sendo, artigos publicados no período de 2016 a 2024, em português e inglês. Os descritores e seus equivalentes em inglês estão no DeCS/MeSH. Foram utilizados “Burnout, Professional”, “Anxiety Disorders”, “Work” e “Pressure”, com o uso do operador booleano “AND”. Encontrou-se 185 artigos e 5 foram selecionados. **PRINCIPAIS RESULTADOS:** A revisão sistemática realizada revelou que a pressão por produtividade constante e o burnout estão correlacionados com o aumento dos transtornos de ansiedade, como também do esgotamento físico e mental. Os artigos selecionados abordam que o ambiente de trabalho altamente demandante cria uma sensação de urgência e de insatisfação contínua, principalmente quando há um desequilíbrio entre a capacidade técnica e relacionamentos interpessoais, gerando irritabilidade, insônia e crises de pânico. Além disso, o distanciamento emocional e a despersonalização levam a diminuição da capacidade de lidar com o estresse como também agravam sintomas já existentes, resultando em um ciclo vicioso de exaustão e inquietude. Ademais, conforme um dos artigos analisados, os profissionais da saúde que trabalham em UTIs e emergências têm maior probabilidade de desenvolver esgotamento emocional. Também foi identificado que a maioria dos participantes de um estudo demonstrou nível moderado de exaustão emocional, nível elevado de despersonalização e baixo nível de realização pessoal. Ainda, foi averiguado que trabalhar mais que 8 turnos por mês e 70 horas por semana possui forte associação com abuso de substância alcoólica. Sendo assim, manter o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, investir em saúde mental e respeitar os limites individuais são medidas essenciais para diminuir os níveis de ansiedade, que estão cada vez mais exacerbados. **CONCLUSÃO:** A pressão por produtividade constante e o burnout estão diretamente relacionados ao aumento dos transtornos de ansiedade. A exigência excessiva no ambiente de trabalho gera aumento dos sintomas ansiosos, impactando negativamente a saúde física e mental dos indivíduos. Dessa forma, é necessário repensar as práticas organizacionais e promover ambientes de trabalho mais saudáveis e humanizados. A implementação de medidas que valorizem o bem-estar, como a flexibilização da jornada de trabalho e a oferta de programas de apoio psicológico são medidas imprescindíveis para prevenir o burnout e reduzir os níveis de ansiedade.

**Link do Vídeo:** <https://drive.google.com/file/d/1R1497E1pWoz8FUgR-TZn3tr7lXddn-S9/view?usp=drivesdk>