



KB comunicação
assessoria • imprensa

Veículo: O Globo (online) | Data: 12/3/2026 | Cliente: Ylana Miller

<https://oglobo.globo.com/ela/noticia/2026/03/12/burnout-feminino-por-que-as-mulheres-adoecem-mais-no-ambiente-corporativo.ghtml>

O GLOBO

Burnout feminino: por que as mulheres adoecem mais no ambiente corporativo?

A combinação entre jornada profissional intensa e responsabilidades domésticas, muitas vezes invisíveis, tem sido apontada como um dos principais fatores para o adoecimento emocional das mulheres





KB comunicação
assessoria • imprensa

O aumento dos casos de burnout entre mulheres tem chamado a atenção de especialistas em saúde mental e gestão de pessoas. A síndrome, caracterizada por exaustão emocional, distanciamento psicológico do trabalho e redução da sensação de eficácia profissional, tem se

tornado cada vez mais presente no ambiente corporativo, especialmente entre profissionais que lidam com múltiplas demandas dentro e fora do trabalho.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), burnout é considerado um fenômeno ocupacional resultante de estresse crônico mal administrado. A combinação entre jornada profissional intensa e responsabilidades domésticas, muitas vezes invisíveis, tem sido apontada como um dos principais fatores para o adoecimento emocional das mulheres.

Segundo Ylana Miller, especialista em liderança feminina, a questão está ligada a um conjunto de fatores que se acumulam no dia a dia das profissionais. “Mulheres são mais afetadas pela síndrome de burnout por conta da combinação de fatores como dupla jornada de trabalho, acúmulo de funções domésticas, familiares e profissionais, além de enfrentarem assédio, discriminação de gênero e falta de reconhecimento. No ambiente corporativo ainda existem barreiras para ocupar posições de liderança e desigualdade salarial”, explica.



A sobrecarga fora do expediente formal também pesa significativamente nesse cenário. A presidente da Associação Brasileira de Recursos Humanos do Rio de Janeiro, Renata Filardi, destaca que a desigualdade na divisão das tarefas domésticas continua sendo um fator determinante. “No Brasil, as mulheres dedicam, em média, 21,3 horas semanais aos afazeres domésticos e ao cuidado de pessoas, contra 11,7 horas dos homens, segundo dados do IBGE. Quando essa carga se soma a metas agressivas, pressão por performance e jornadas longas, o risco de esgotamento aumenta”, afirma.

Esse fenômeno é frequentemente descrito como “dupla jornada”, mas especialistas ressaltam que o impacto vai além do tempo dedicado às tarefas. De acordo com a psicóloga clínica Andréia Batista, existe também uma carga mental constante. “Mesmo após o expediente formal, muitas mulheres continuam responsáveis pela organização da rotina familiar e pelo cuidado com filhos ou familiares. Isso mantém o cérebro em estado constante de planejamento e vigilância. Sem períodos reais de pausa, o sistema nervoso permanece em alerta por longos períodos, favorecendo fadiga emocional e sensação de esgotamento”, explica.

Outro desafio é que os sinais de burnout nem sempre são percebidos imediatamente. Para Ylana, muitas mulheres acabam ignorando os sintomas iniciais por acreditarem que a sobrecarga faz parte da rotina. “Como subestimam o excesso de atividades, muitas ignoram sinais que o corpo apresenta, como dificuldade de concentração, noites mal dormidas, dores de cabeça, irritabilidade e tensão muscular. Muitas continuam dizendo que estão bem, o que contribui para que os sinais de burnout se agravem”, alerta.



KB comunicação
assessoria • imprensa

Já Andréia Batista acrescenta que o esgotamento costuma surgir de forma silenciosa e progressiva. “Muitas mulheres continuam funcionando em alto nível mesmo quando estão exaustas. Elas mantêm as entregas e seguem produtivas, mas internamente já estão vivendo um desgaste significativo. Esse padrão faz com que o burnout, em muitos casos, seja percebido apenas quando o esgotamento já está avançado”, explica.



Burnout — Foto: Freepik



KB comunicação
assessoria • imprensa

Segundo Renata, muitas profissionais sentem que precisam demonstrar competência constantemente para serem reconhecidas no ambiente de trabalho. “Em muitos ambientes, as mulheres sentem que precisam errar menos, entregar mais e ainda demonstrar equilíbrio emocional o tempo todo. Isso gera autocobrança excessiva e dificuldade de estabelecer limites, o que aumenta o custo mental”, afirma.

Esse padrão de autoexigência também é destacado por Ylana, que aponta o perfeccionismo como um fator de risco para o esgotamento. “As mulheres assumem múltiplos papéis na sociedade e, muitas vezes, se punem intensamente quando cometem erros. Investir em autoconhecimento, aprender a definir limites e entender que a perfeição é uma utopia são passos importantes para manter equilíbrio emocional”, orienta.

Renata afirma que, diante desse cenário, as empresas precisam assumir papel ativo na prevenção do burnout, tratando a saúde mental como um tema estratégico de gestão. “Isso envolve revisar metas, capacitar lideranças para identificar sinais de adoecimento, fortalecer políticas de prevenção ao assédio e ampliar a flexibilidade com responsabilidade. Prevenir burnout não é apenas cuidar da saúde mental; é também melhorar produtividade, retenção de talentos e sustentabilidade do negócio”.

Na mesma linha da presidente da ABRH-RJ, Ylana destaca a importância de políticas organizacionais voltadas à equidade de gênero. “Mentorias, palestras, rodas de conversa, programas de apoio à maternidade e paternidade e uma cultura organizacional que promova igualdade são iniciativas fundamentais. Também é importante envolver homens nesse processo para acelerar a construção de ambientes mais justos”, diz.

Andréia Batista finaliza orientando que criar ambientes psicologicamente seguros é uma das estratégias mais eficazes. “Lideranças que promovem diálogo, reconhecimento e respeito reduzem significativamente o estresse crônico nas equipes. Promover saúde mental no trabalho não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas uma estratégia inteligente para melhorar engajamento, criatividade e desempenho organizacional”, conclui.