Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT NO CONTEXTO ORGANIZACIONAL: PROJETO EXTENSIONISTA

PROMOTING MENTAL HEALTH AND PREVENTING BURNOUT SYNDROME IN THE WORKPLACE: AN EXTENSION PROJECT

Maxine Ciocci Alves, Cintia Vieira Câmara Matos, Beatriz de Barros Polo, Stefany Beatriz dos Santos Nascimento, Gabriela Peres da Silva, Guilherme Augusto Villar Gonsalez, Guilherme Santos Andrade, Júlia do Carmo Gonçalves Rodrigues, Leonardo Gonçalves Pipa Rodrigues, Lucas de Sampaio Falco Bastos, Mariana Veronez Carneiro Costa, Rafael da Silva Cruz, Bruna Feichas Renó.

Universidade Santa Cecília, Curso de Psicologia
E-mail para contato: ma213965@alunos.unisanta.br

RESUMO – A síndrome de burnout representa um importante problema de saúde ocupacional, associado às condições e à organização do trabalho. Este estudo teve como objetivo relatar uma ação educativa voltada à conscientização sobre a síndrome e à promoção da saúde mental entre trabalhadores. Trata-se de um projeto extensionista, de caráter descritivo, desenvolvido com colaboradores de uma empresa de medicina e segurança do trabalho. Observou-se participação ativa dos trabalhadores, favorecendo discussões sobre fatores de risco psicossociais, prevenção do burnout e autocuidado. Conclui-se que ações educativas constituem estratégia complementar para promoção da saúde mental e fortalecimento da cultura preventiva nas organizações, em consonância com as diretrizes da NR-1.

Palavras-chave: Burnout; Saúde mental; Psicologia Organizacional e do Trabalho; Riscos psicossociais; Promoção da saúde.

ABSTRACT – Burnout syndrome is an important occupational health issue associated with working conditions and work organization. This study aimed to report an educational intervention focused on raising awareness about burnout and promoting mental health among workers. This is a descriptive experience report carried out with employees of an occupational health and safety company. Active participation by the workers was observed, encouraging discussions on psychosocial risk factors, burnout prevention, and self-care. It is concluded that educational actions are a complementary strategy for promoting mental health and strengthening a preventive culture within organizations, in accordance with the guidelines of NR-1.

Keywords: Burnout; Mental health; Organizational and Work Psychology; Psychosocial risks; Health promotion.

ISSN 2317-1316

1. INTRODUÇÃO

A Psicologia Organizacional e do Trabalho (POT) constitui um dos principais campos de atuação da Psicologia dedicados ao estudo da relação entre o indivíduo, o trabalho e as organizações. Inicialmente voltada a processos como recrutamento, seleção e avaliação de desempenho, sua atuação ampliou-se significativamente nas últimas décadas, passando a contemplar aspectos relacionados à saúde ocupacional, à qualidade de vida no trabalho, ao desenvolvimento humano, às relações interpessoais e à promoção de ambientes organizacionais mais saudáveis (Zanelli, Borges-Andrade e Bastos, 2014).

Essa ampliação acompanha as transformações ocorridas no mundo do trabalho, marcadas pelo avanço tecnológico, pela intensificação dos processos produtivos, pela competitividade e por novas formas de organização laboral. Nesse contexto, questões relacionadas à saúde mental passaram a ocupar posição central na atuação da POT, uma vez que fatores organizacionais exercem influência direta sobre o bem-estar, a satisfação e o desempenho dos trabalhadores (Schaufeli e Taris, 2014).

Assim, o psicólogo organizacional atua não apenas na gestão de pessoas, mas também na identificação de fatores de risco presentes nas organizações, no desenvolvimento de programas de promoção da saúde, na melhoria do clima organizacional e na prevenção de agravos relacionados ao trabalho. Conforme destacam Zanelli, Borges-Andrade e Bastos (2014), essa atuação envolve tanto intervenções voltadas ao trabalhador quanto mudanças nas práticas organizacionais, reconhecendo que a saúde ocupacional resulta da interação entre características individuais e condições de trabalho.

Entre os principais desafios enfrentados pela POT destaca-se a prevenção do adoecimento psíquico relacionado ao contexto ocupacional. Nesse cenário, a síndrome de burnout tornou-se um dos fenômenos mais investigados, devido ao aumento de sua ocorrência e aos impactos produzidos sobre trabalhadores, organizações e serviços.

A síndrome de burnout constitui uma das principais manifestações de sofrimento psíquico relacionadas ao trabalho na contemporaneidade. Caracteriza-se como uma resposta ao estresse ocupacional crônico decorrente da exposição prolongada a condições laborais adversas, comprometendo a saúde física e emocional, as relações interpessoais e o desempenho profissional (Maslach e Leiter, 2017).

ISSN 2317-1316

Embora o termo tenha sido introduzido por Herbert Freudenberger na década de 1970, foi Christina Maslach quem consolidou sua compreensão científica ao propor um modelo composto por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. A exaustão emocional refere-se ao esgotamento dos recursos físicos e psicológicos; a despersonalização caracteriza-se pelo distanciamento afetivo e atitudes negativas em relação ao trabalho e às pessoas; e a redução da realização profissional corresponde aos sentimentos de incompetência, baixa eficácia e insatisfação com o próprio desempenho (Maslach e Leiter, 2017; Aguiar et al., 2026).

Diferentemente do estresse cotidiano, o burnout desenvolve-se de forma gradual, sendo resultado da permanência de demandas ocupacionais que excedem os recursos disponíveis para seu enfrentamento. Esse processo favorece perda progressiva de energia, redução do envolvimento com o trabalho e comprometimento do funcionamento emocional, cognitivo e comportamental (Gomes Neto et al., 2025).

Inicialmente associado às profissões de cuidado, o burnout passou a ser reconhecido em diferentes categorias profissionais, refletindo mudanças nas formas de organização do trabalho. Sobrecarga, jornadas extensas, pressão por produtividade, baixa autonomia, conflitos interpessoais e ausência de reconhecimento figuram entre os principais fatores organizacionais relacionados ao desenvolvimento da síndrome (Benevides-Pereira, 2010; Zanelli, Borges-Andrade e Bastos, 2014).

Além dos prejuízos individuais, o burnout repercute diretamente sobre as organizações, estando associado ao aumento do absenteísmo, da rotatividade, da redução da produtividade e da qualidade dos serviços prestados. Esses impactos evidenciam que sua prevenção depende não apenas de estratégias individuais de autocuidado, mas também da revisão das condições e da organização do trabalho (Schaufeli e Taris, 2014; Gomes Neto et al., 2025).

O reconhecimento da influência das condições organizacionais sobre a saúde dos trabalhadores tem impulsionado mudanças nas políticas de saúde e segurança ocupacional. No Brasil, esse movimento ganhou destaque com a atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que passou a incorporar formalmente os fatores de risco psicossociais no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (Brasil, 2025).

Os riscos psicossociais correspondem a aspectos da organização, da gestão e das relações de trabalho capazes de comprometer a saúde física, mental e social dos trabalhadores. Entre

ISSN 2317-1316

eles destacam-se sobrecarga de trabalho, demandas emocionais intensas, jornadas excessivas, conflitos interpessoais, baixa autonomia, insegurança laboral e ausência de reconhecimento, fatores frequentemente associados ao desenvolvimento do burnout (Cortez, 2025).

Com a atualização da NR-1, as organizações passaram a considerar esses fatores durante o planejamento das ações de prevenção em saúde e segurança do trabalho, ampliando a compreensão de que o adoecimento ocupacional não decorre apenas da exposição a agentes físicos, químicos, biológicos ou ergonômicos, mas também das condições psicossociais presentes no ambiente laboral (Brasil, 2025; Carlotto, 2026).

Nesse contexto, a Psicologia Organizacional e do Trabalho assume papel estratégico na identificação desses fatores, na avaliação dos riscos psicossociais e na implementação de intervenções voltadas à promoção da saúde mental. Mais do que cumprir exigências legais, a gestão desses riscos representa uma oportunidade para fortalecer práticas organizacionais preventivas e construir ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis (Zanelli, Borges-Andrade e Bastos, 2014; Carlotto, 2026).

Diante desse cenário, a articulação entre a Psicologia Organizacional e do Trabalho, a prevenção da síndrome de burnout e as recentes exigências relacionadas ao gerenciamento dos riscos psicossociais evidencia a importância de ações educativas no ambiente laboral. A disseminação de informações pode favorecer o reconhecimento de fatores organizacionais associados ao adoecimento, ampliar a compreensão dos trabalhadores sobre os sinais de esgotamento e estimular o desenvolvimento de práticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo geral promover a conscientização sobre a síndrome de burnout e seus impactos no contexto ocupacional, considerando as perspectivas de prevenção e promoção da saúde mental no trabalho. Como objetivos específicos, buscou-se apresentar os principais conceitos relacionados à síndrome, discutir os fatores de risco psicossociais associados ao seu desenvolvimento, abordar suas repercussões individuais e organizacionais e apresentar estratégias preventivas fundamentadas no autocuidado, no suporte institucional e na responsabilidade das organizações sobre as condições de trabalho.

ISSN 2317-1316

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um projeto extensionista, de caráter descritivo, referente à realização de uma ação educativa sobre a síndrome de burnout e a promoção da saúde mental no trabalho. O projeto extensionista possibilita apresentar e analisar uma atividade desenvolvida em determinado contexto, considerando seu planejamento, sua execução e os aspectos observados durante o processo.

A atividade foi realizada em 7 de julho de 2025, na empresa Doctor's Medicina e Segurança do Trabalho, localizada no município de Praia Grande, no estado de São Paulo. A instituição atua nas áreas de segurança e medicina ocupacional desde 1996. A ação foi desenvolvida por estudantes do curso de Psicologia da Universidade Santa Cecília (UNISANTA) e direcionada aos colaboradores da empresa.

Participaram da atividade treze trabalhadores, entre profissionais das áreas administrativa e técnica, convidados pela gestão da instituição. A participação ocorreu durante o horário disponibilizado pela empresa para a realização da atividade educativa. Não foram aplicados questionários, escalas psicológicas ou instrumentos quantitativos, uma vez que a proposta esteve voltada à conscientização e à discussão coletiva sobre saúde mental no contexto laboral.

O planejamento contemplou levantamento bibliográfico sobre a síndrome de burnout, fatores de risco psicossociais, saúde mental no trabalho e estratégias de prevenção. A partir desse levantamento, foram elaborados slides com fundamentação teórica e linguagem acessível, buscando aproximar os conceitos científicos das situações vivenciadas pelos participantes em seu cotidiano profissional.

Como recursos materiais, foram utilizados computador, projetor multimídia, apresentação em slides e acesso à internet. A atividade ocorreu na sala de reuniões da empresa, ambiente que ofereceu infraestrutura adequada, conforto, acessibilidade e os recursos técnicos necessários para o desenvolvimento da proposta.

A apresentação abordou a definição da síndrome de burnout, suas principais dimensões, fatores de risco presentes no ambiente laboral, sinais de alerta, consequências para a saúde física e emocional e possibilidades de prevenção. Também foram discutidas estratégias de autocuidado, busca por apoio profissional, fortalecimento das relações de trabalho e importância do suporte institucional na prevenção do adoecimento ocupacional.

ISSN 2317-1316

A metodologia adotada consistiu em uma exposição dialogada, com estímulo à participação dos trabalhadores ao longo da apresentação. Ao término da exposição, foi disponibilizado um momento específico para perguntas, esclarecimento de dúvidas e compartilhamento voluntário de experiências relacionadas ao ambiente profissional. A atividade teve duração aproximada de uma hora e trinta minutos.

As informações utilizadas na elaboração dos resultados foram provenientes da observação direta da participação do público, dos questionamentos apresentados e dos relatos espontaneamente compartilhados durante e após a atividade. Esses registros foram analisados de forma descritiva, sem identificação individual dos participantes e sem a realização de inferências quantitativas, considerando o interesse demonstrado, a interação com o conteúdo e as reflexões produzidas ao longo do encontro.

O planejamento buscou relacionar os conteúdos apresentados às experiências cotidianas dos participantes, favorecendo a compreensão do burnout não apenas como uma dificuldade individual, mas como fenômeno associado às condições, às relações e à organização do trabalho. Dessa forma, a escolha da exposição dialogada mostrou-se adequada ao objetivo de promover conscientização, incentivar a participação e criar um espaço de reflexão sobre saúde mental e prevenção de riscos psicossociais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade educativa foi realizada conforme o planejamento proposto e contou com a participação de treze colaboradores da empresa Doctor's Medicina e Segurança do Trabalho. Durante a apresentação, observou-se participação ativa do público, evidenciada por questionamentos, comentários e relatos espontâneos relacionados às experiências vivenciadas no ambiente de trabalho. O interesse demonstrado pelos participantes favoreceu o desenvolvimento da proposta, permitindo que a exposição dialogada se transformasse em um espaço de reflexão coletiva sobre saúde mental, condições de trabalho e prevenção do adoecimento ocupacional.

Ao longo da atividade, verificou-se que muitos participantes reconheciam a existência do termo burnout, porém apresentavam dúvidas quanto às suas características, aos fatores desencadeantes e às diferenças entre a síndrome e o estresse cotidiano. Durante as discussões,

ISSN 2317-1316

foi possível esclarecer que o burnout está diretamente relacionado ao contexto laboral e resulta da exposição prolongada a estressores ocupacionais crônicos, diferindo do estresse agudo ou transitório, que pode ocorrer em diversas situações da vida diária (Maslach e Leiter, 2017). Esse aspecto evidencia a importância de ações educativas voltadas à divulgação de informações baseadas em evidências científicas, reduzindo equívocos conceituais frequentemente presentes no senso comum.

Outro aspecto observado foi a facilidade com que os participantes relacionaram os conteúdos apresentados às situações vivenciadas em seu cotidiano profissional. Durante o momento destinado às perguntas, surgiram relatos envolvendo sobrecarga de trabalho, pressão por resultados, dificuldades de comunicação e impactos do cansaço emocional sobre a rotina laboral. Embora essas manifestações não tenham sido registradas por meio de instrumentos padronizados, elas demonstram que o tema desperta identificação entre trabalhadores de diferentes funções e favorece reflexões acerca das condições psicossociais presentes no ambiente organizacional.

Esse resultado está em consonância com a literatura da Psicologia Organizacional e do Trabalho, que aponta que fatores como excesso de demandas, baixa autonomia, ausência de reconhecimento, conflitos interpessoais e limitações no suporte organizacional constituem importantes elementos associados ao desenvolvimento do burnout (Zanelli, Borges-Andrade e Bastos, 2014). Dessa forma, a compreensão do adoecimento relacionado ao trabalho não deve limitar-se às características individuais dos trabalhadores, mas considerar também a maneira como as atividades são organizadas e gerenciadas pelas instituições.

A participação dos colaboradores durante a atividade também demonstrou interesse em compreender estratégias capazes de minimizar os impactos do estresse ocupacional. Nesse sentido, a discussão abordou tanto práticas individuais de autocuidado quanto a importância do suporte institucional e da construção de ambientes organizacionais saudáveis. Essa abordagem está de acordo com o entendimento de que intervenções preventivas apresentam maior efetividade quando combinam ações direcionadas ao trabalhador e mudanças nas condições organizacionais, evitando a responsabilização exclusiva do indivíduo pelo adoecimento (Gomes Neto *et al*., 2025).

Os resultados observados tornam-se ainda mais relevantes diante das recentes alterações na Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que passaram a exigir que as organizações incorporem

ISSN 2317-1316

os fatores de risco psicossociais ao processo de Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (Brasil, 2025). Sob essa perspectiva, ações educativas como a desenvolvida neste estudo podem contribuir para ampliar o conhecimento dos trabalhadores acerca dos fatores de risco presentes em seu cotidiano e favorecer uma cultura organizacional voltada à prevenção e à promoção da saúde mental. Embora atividades educativas, isoladamente, não sejam suficientes para eliminar os riscos psicossociais, elas representam importante estratégia para sensibilização, identificação precoce de situações de vulnerabilidade e fortalecimento das práticas preventivas (Carlotto, 2026).

Outro aspecto observado foi a receptividade dos participantes ao espaço destinado ao diálogo. Diferentemente de abordagens exclusivamente expositivas, a possibilidade de compartilhar experiências favoreceu maior aproximação entre o conteúdo científico e a realidade vivenciada pelos trabalhadores. Esse resultado reforça a importância de metodologias participativas em ações de educação em saúde, pois permitem que os participantes construam significados a partir de suas próprias experiências e compreendam o fenômeno do burnout de forma contextualizada.

Entre as limitações deste estudo, destaca-se a ausência de instrumentos padronizados para avaliação do conhecimento dos participantes antes e após a atividade, o que impossibilita mensurar objetivamente seu impacto sobre o nível de informação ou mudanças de comportamento. Além disso, por tratar-se de um projeto extensionista realizado em uma única instituição e com número reduzido de participantes, os resultados não podem ser generalizados para outros contextos organizacionais. Ainda assim, a experiência demonstra o potencial de ações educativas como estratégia complementar para promoção da saúde mental no trabalho e reforça a necessidade de novas pesquisas que avaliem seus efeitos por meio de delineamentos metodológicos mais robustos.

De maneira geral, os resultados indicam que a atividade atingiu os objetivos propostos ao promover esclarecimentos sobre a síndrome de burnout, estimular reflexões acerca dos fatores de risco psicossociais presentes no ambiente laboral e incentivar o debate sobre a importância da prevenção e da promoção da saúde mental nas organizações. Considerando o cenário atual de implementação da NR-1, iniciativas dessa natureza podem contribuir para aproximar o conhecimento científico das práticas organizacionais, favorecendo ambientes de trabalho mais saudáveis e alinhados às diretrizes contemporâneas da saúde ocupacional.

ISSN 2317-1316

4. CONCLUSÃO

A realização da ação educativa possibilitou alcançar o objetivo proposto de promover a conscientização sobre a síndrome de burnout e sua relação com os riscos psicossociais presentes no ambiente de trabalho. A atividade favoreceu a ampliação do conhecimento dos participantes acerca dos principais fatores associados ao esgotamento profissional, estimulando reflexões sobre a importância da promoção da saúde mental, da prevenção do adoecimento ocupacional e da responsabilidade compartilhada entre trabalhadores e organizações na construção de ambientes laborais mais saudáveis. Os resultados observados reforçam o potencial de ações educativas como estratégia complementar de prevenção, especialmente diante das recentes atualizações da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que ampliaram a atenção aos fatores de risco psicossociais no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. Como limitações, destaca-se a natureza descritiva do estudo, a realização em uma única instituição e a ausência de instrumentos quantitativos que permitissem mensurar objetivamente os efeitos da intervenção. Dessa forma, sugere-se que estudos futuros avaliem o impacto de ações educativas semelhantes por meio de delineamentos longitudinais e da utilização de instrumentos validados para mensuração do conhecimento, da percepção de riscos psicossociais e de indicadores relacionados à saúde mental dos trabalhadores. Os autores agradecem à Professora Doutora Bruna Feichas Renó, pela orientação durante o desenvolvimento deste trabalho, bem como pelo convite para participação no Congresso Brasileiro de Iniciação Científica (COBRIC), oportunidade que contribuiu para a divulgação e valorização desta experiência acadêmica.

ISSN 2317-1316

5. DECLARAÇÃO DE USO DE IA

Durante a elaboração deste artigo, não foram utilizadas ferramentas de inteligência artificial para a produção, redação ou desenvolvimento do conteúdo científico. A inteligência artificial foi empregada exclusivamente na revisão de aspectos ortográficos e gramaticais do manuscrito. Todo o conteúdo, a análise, as conclusões e a versão final do texto são de responsabilidade dos autores.

6. REFERÊNCIAS

AGUIAR, Marcos Paulo da Silva; CARVALHO, Rosana Miranda de; DOTOLI, Flávia Saletti Grecco; GANDOLFI, Gustavo Cesar. **Burnout profissional: esgotamento emocional, fatores organizacionais e impactos na saúde mental contemporânea.** Revista FT, v. 30, n. 158, 2026. DOI: 10.69849/x45cdr19.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1): disposições gerais e gerenciamento de riscos ocupacionais. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2025.

CARLOTTO, Mary Sandra. **A atualização da NR-1 e os desafios contemporâneos para a pesquisa em Psicologia Organizacional e do Trabalho.** Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, Brasília, v. 26, e27101, 2026. DOI: https://doi.org/10.5935/rpot/e27101.

CORTEZ, Pedro Afonso. **Fatores de riscos psicossociais no trabalho: definições, modelos teóricos e aplicações na Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1).** Interamerican Journal of Forensic Psychology, v. 2, p. 36-56, 2025.

GOMES NETO, Sinésio; SILVA, Beatriz de Araújo; RODRIGUES, Jessica Maria Mota; SANTOS, Josefa Cristian dos; FRANÇA, Maria Eduarda dos Santos; CARVALHO, Lara Maísa Rodrigues; MELO, Lívia Emanuelle da Silva; BATISTA, Sônia Maria Dantas; SINÉSIO, Isaura Caroline Abrantes Silva. **Um olhar da Psicologia para a sociedade do cansaço: impactos na saúde do trabalhador.** Id on Line. Revista de Psicologia, v. 19, n. 76, p. 28-46, maio 2025. DOI: https://doi.org/10.14295/idonline.v19i76.4158.

ISSN 2317-1316

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. **New insights into burnout and health care: strategies for improving civility and alleviating burnout.** Medical Teacher, v. 39, n. 2, p. 160-163, 2017.

SCHAUFELI, Wilmar B.; TARIS, Toon W. A critical review of the Job Demands-Resources Model: implications for improving work and health. In: BAUER, Georg F.; HÄMMIG, Oliver (org.). Bridging Occupational, Organizational and Public Health. Dordrecht: Springer, 2014. p. 43-68.

ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antônio Virgílio Bittencourt (org.). **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.