

EDITAL DE INSCRIÇÃO (RESUMO EXPANDIDO) - PROGRAMA DE PÓS
GRADUAÇÃO STRICTO SENSU PSICOLOGIA

**QUANDO O TRABALHO ADOECE: ENTENDENDO O BURNOUT, DA
CAUSA À PREVENÇÃO, E A RESPONSABILIDADE DAS ORGANIZAÇÕES
– MESA REDONDA**

Fabiana Correa Mateus (fabiana.mateus@uol.com.br)

Nathalia Caetano Tortola (tortolacaetanonathalia@gmail.com)

Emerson De Souza Viana (emersonviana2201@gmail.com)

Valquiria Aparecida Rossi (valquiria.rossi@metodista.br)

A proposta desta mesa redonda envolve um convite ao diálogo crítico e plural sobre o fenômeno do burnout, considerado um dos mais relevantes desafios para a saúde mental de nossa contemporaneidade. Diante de um cenário de ciclos laborais extenuantes, pressão por desempenho e laços sociais muitas vezes fragilizados em ambientes organizacionais e universitários, cresce a urgência de olhar para o sofrimento psíquico não apenas como reflexo individual, mas como expressão coletiva das dificuldades e contradições presentes no mundo do trabalho e da formação profissional. O esgotamento resultante do burnout não se limita à exaustão física ou emocional: abarca, sobretudo, a perda do sentido no fazer, o enfraquecimento das relações e a dificuldade crescente em conciliar expectativas institucionais e necessidades subjetivas. Assim, este debate parte da convicção de que a autogestão, entendida em sentido amplo como habilidade de gerir tempo, emoções e prioridades, constitui um vetor fundamental para repensarmos práticas e

políticas em diferentes áreas, servindo de elo entre esferas profissionais, de liderança e de formação acadêmica.

O primeiro pesquisador da mesa examina o burnout a partir do cotidiano do trabalho, lançando luz sobre fatores que frequentemente se normalizam – como jornadas prolongadas, pouca autonomia decisória e processos comunicacionais truncados. Mais do que elencar causas, busca-se aqui evidenciar os fios invisíveis que, urdidos nas estruturas e nas culturas organizacionais, pavimentam o terreno para o adoecimento. O pesquisador destaca a indissociabilidade entre saúde mental e políticas institucionais de longo prazo, em que práticas efetivas de autogestão, criação de canais de escuta ativa e programas de saúde coletiva transcendem intervenções pontuais. É nesse plano que a cultura organizacional se apresenta como terreno fértil para transformações pautadas pelo respeito, cooperação e desenvolvimento contínuo, desafiando perspectivas centradas apenas na responsabilização individual.

Na sequência, outro pesquisador provoca uma análise sobre o papel da liderança para a prevenção ou agravamento do burnout. A gestão de pessoas, segundo sua argumentação, é sempre atravessada por aspectos subjetivos e institucionais. Ao fugir dos estereótipos tradicionais de liderança, enfatiza-se a urgência de gestores que cultivem práticas de autogestão, promovendo ambientes de confiança, segurança psicológica e engajamento genuíno, onde o feedback é ético, transparente e formativo. Tal abordagem encoraja a liderança a ser espelho e catalisador de mudanças, enfrentando tanto os desafios do cotidiano quanto a tensão entre resultados esperados e bem-estar coletivo. O debate se volta ao papel dos líderes na institucionalização de práticas preventivas e à potência da liderança como motor de transformação, capaz de influenciar positivamente todos os níveis da organização.

Por fim, a mesa se detém sobre a vida acadêmica, explorando este espaço não apenas como ambiente de produção e reprodução do conhecimento, mas como solo fértil para o desenvolvimento das competências de autogestão e prevenção ao burnout. Numa época em que estudantes e docentes transitam entre múltiplas demandas, prazos rígidos e pressões por produtividade, as experiências vividas na universidade podem tanto desencadear sofrimento quanto abrir caminhos para a resiliência e para a reconstrução do sentido do trabalho futuro. O pesquisador que assume este recorte enfatiza a centralidade de políticas institucionais que privilegiem o cuidado, a escuta e o autocuidado, estimulando iniciativas colaborativas e valorizando a construção de trajetórias

acadêmicas pautadas pelo equilíbrio, autonomia e pelo reconhecimento da dimensão subjetiva do aprender e ensinar.

A interlocução entre essas três perspectivas propõe um novo olhar sobre o burnout, afastando diagnósticos simplistas e soluções frágeis. Ao valorizar a autogestão como práxis transversal a todas as esferas analisadas, a mesa se propõe a inspirar práticas institucionais inovadoras e comprometidas com o bem-estar coletivo, sem perder de vista as singularidades de cada contexto. Acredita-se que articular políticas, lideranças sensíveis e formação comprometida com a saúde integral possibilita trajetórias profissionais e acadêmicas mais éticas, solidárias e sustentáveis.

Referências

Barbieri, V., & Goulart, K. M. (2022). Autogestão na liderança: perspectivas contemporâneas e desafios organizacionais. *Revista Eletrônica de Administração*, 28(1), 100-115. <https://doi.org/10.1590/rea.v28n1-2022>

Oliveira, G. M., & Souza, M. R. F. (2023). Burnout, autogestão e saúde no trabalho: relações e intervenções possíveis. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43, e290269. <https://doi.org/10.1590/1982-3703004290269>

Organização Mundial da Saúde. (2022). Mental health at work. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Pimenta, S. G., & Anastasiou, L. G. C. (2019). A vida acadêmica e a autogestão: desafios, possibilidades e limites. *Educação em Revista*, 35, e219351. <https://doi.org/10.1590/0102-469819351>

Palavras-chave: burnout; autogestão; saúde mental; trabalho; prevenção.