



XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**

De 28 a 31 de Outubro de 2025

SÍNDROME DE BURNOUT: conscientização no ambiente de trabalho

Aline Borges Silva ¹

Cylas Ribeiro de Paula Neto ²

Geovanna Lima dos Anjos Silva ³

Tayan Barboza Stella Rocha ⁴

Hully do Nascimento Segatti ⁵

RESUMO

O presente relato de experiência descreve uma ação de extensão voltada à conscientização sobre a Síndrome de Burnout, um grave problema de saúde ocupacional caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. Diante do aumento dos casos e da necessidade de ampliar o conhecimento sobre o tema, o projeto teve como objetivo promover uma compreensão mais profunda acerca dos sintomas, causas e consequências do transtorno, além de oferecer um espaço seguro para o compartilhamento de experiências pessoais. A metodologia adotada consistiu na elaboração e distribuição de uma cartilha informativa sobre Burnout em diferentes ambientes profissionais frequentados pelos integrantes do grupo, seguida da realização de rodas de conversa e debates com os colaboradores, utilizando o material como ponto de partida para o diálogo. Durante as atividades, foi priorizada a escuta ativa das vivências relatadas pelos participantes, o que permitiu observar a relevância da temática e a incidência significativa da síndrome nos locais visitados. Em todas as rodas de conversa houve identificação de, pelo menos, duas pessoas com histórico de Burnout, incluindo relatos de ocorrência durante períodos de luto e gestação. A cartilha foi bem recebida pelos participantes e o espaço de escuta revelou-se fundamental para o acolhimento e a troca de experiências. Conclui-se que o projeto evidenciou a urgência de abordar a Síndrome de Burnout nos ambientes de trabalho, reforçando a importância da informação, do diálogo e do apoio psicológico como estratégias essenciais de prevenção e promoção da saúde mental no contexto ocupacional.

Palavras-chave: Burnout; Conscientização; Prevenção; Saúde mental; Trabalho.

¹ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

² Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

³ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

⁴ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

⁵ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia, Mestre em Ciências da Saúde (Faculdade de Medicina - UFG). Pesquisadora neurocientista do LAFINS-UFG.