PROJETO DE CURRICULARIZAÇÃO INTERIISCIPLINAR: ‘PSICOLOGIA NA RUA’ BURNOUT: O LIMITE INVISÍVEL ENTRE DEDICAÇÃO E ESGOTAMENTO

Bruna Raiane Ribeiro da Silva [1]
Enzo Nunes de Souza [2]
Elisangela Martins Lobo [3]
Patrícia Dourado Santos [4]

RESUMO

Na psicologia contemporânea, observa-se crescente preocupação com a promoção de ambientes de trabalho saudáveis, especialmente entre profissionais submetidos a altas demandas e longas jornadas. Este estudo teve como objetivo compreender as principais fontes de burnout, bem como promover a conscientização acerca de seus sintomas, formas de prevenção e possibilidades de tratamento.

A metodologia adotada baseou-se na elaboração e distribuição de um panfleto educativo, utilizado como instrumento de intervenção psicoeducativa em espaços públicos. O material abordava o burnout como tema central, apresentando de forma acessível seu conceito, principais sintomas físicos, emocionais, cognitivos e comportamentais, fatores de risco, possibilidades de tratamento e orientações sobre onde buscar ajuda. A proposta buscou facilitar a compreensão do tema e estimular a reflexão sobre a saúde mental no contexto de trabalho. Os resultados evidenciaram que o ambiente laboral exerce impacto significativo na saúde mental dos indivíduos, sendo frequentes relatos de exaustão emocional, sobrecarga, pressão por produtividade e dificuldades nas relações interpessoais. Observou-se que, embora muitos participantes se identifiquem com os sintomas apresentados, ainda há baixa procura por apoio psicológico ou institucional adequado. O caráter educativo da ação reforça a importância da disseminação de informações como estratégia de prevenção e promoção da saúde mental. Conclui-se que intervenções simples podem contribuir para maior conscientização, melhoria da qualidade de vida e incentivo ao cuidado psicológico contínuo.

Palavras-chave: Burnout; Psicoeducação; Prevenção, Trabalho; Saúde Mental;

1Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

2Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

3Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

4Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

Orientador: Docente do Curso de Psicologia da UNIVERSO Goiânia

Orientador: Docente do Curso de Psicologia da UNIVERSO Goiânia