SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE PSICOEDUCAÇÃO E PREVENÇÃO NO AMBIENTE LABORAL

Estefani Valeriano de Oliveira[1]
Helvena Pena Magalhães [2]
Ítala Viviani Batista de Brito[3]
Larissa Campos Castor de Moura[4]
Lorena Fleury de Moura[5]

RESUMO

Este trabalho apresenta os resultados de uma ação extensionista do projeto de curricularização "Psi na Rua", vinculado à disciplina de Psicopatologia I, que abordou a Síndrome de Burnout no contexto da preservação da saúde mental no ambiente de trabalho. O objetivo central foi promover a psicoeducação sobre o esgotamento profissional e oferecer estratégias práticas de manejo do estresse para colaboradores da rede pública. A metodologia consistiu em uma intervenção de campo realizada na Secretaria Municipal de Educação de Bela Vista de Goiás, utilizando a entrega de materiais informativos e diálogos mediadores com 25 profissionais. Fundamentado na definição de Burnout como estresse crônico não gerenciado, o projeto explorou sintomas como exaustão emocional, cinismo e queda de produtividade. Os resultados demonstraram a importância da identificação precoce de causas comuns, como o excesso de demandas e ambientes tóxicos, além da necessidade de estabelecer limites claros entre vida pessoal e profissional. Conclui-se que ações de conscientização e o fortalecimento de redes de apoio, como UBS e CAPS, são fundamentais para garantir a saúde mental e a dignidade do trabalhador diante das novas configurações laborais.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Psicoeducação; Saúde Mental; Prevenção; Trabalho.

---

1 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, GO, Brasil. E-mail: estefanio339@gmail.com
2 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, GO, Brasil. E-mail: profa.helvena@gmail.com
3 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, GO, Brasil. E-mail: italaviviani@gmail.com
4 Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, GO, Brasil. E-mail: larissacampos10@hotmail.com
5 Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, GO, Brasil. E-mail: lorena.fleury@go.universo.edu.br Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás- PUC GO- 2018.