XXIII SEMANA DE EXTENSÃO E XXVIII JORNADA CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA - SEMEX HÍBRIDA
'Fronteiras do conhecimento: INOVAÇÃO, INTEGRAÇÃO E SUSTENTABILIDADE"
29 a 31 de outubro de 2024

SÍNDROME DE BURNOUT: MAIS COMUM DO QUE VOCÊ IMAGINA!

Ester Paranhos Monteiro[1]
Samantha de Freitas Jácome[1]
José da Rocha[2]

RESUMO

Introdução: A síndrome de Burnout é um fenômeno complexo e debilitante que afeta muitos profissionais em todo o mundo. Caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, esta condição é frequentemente associada a ambientes de trabalho estressantes e demandas profissionais excessivas. **Objetivo**: Distribuir instrumento (flyer) psicoeducativo, visando conscientizar parte da sociedade sobre a importância da prevenção e conscientização acerca do Burnout. **Métodos**: Neste estudo, a psicoeducação foi promovida por meio de panfletos informativos, que apresentam de forma clara e objetiva informações sobre os sintomas e características do Burnout. O material foi elaborado com uma linguagem acessível e adaptada para diferentes faixas etárias e níveis de escolarização, visando garantir maior compreensão e impacto positivo na conscientização. **Resultados**: A distribuição de flyers informativos pretendeu aumentar a conscientização sobre a prevenção e as características do Burnout. Esperou-se haver uma melhora na compreensão sobre os fatores ambientais e emocionais que podem afetar o trabalhador. **Conclusão**: A ação de psicoeducação, centrada na distribuição de flyers para conscientização sobre Burnout, contribuiu para sensibilizar a comunidade e promover maior compreensão sobre o tema. A abordagem direta, com informações acessíveis e momentos de diálogo, pôde desmistificar a síndrome e reforçar a importância de práticas preventivas.

Palavras-chave: Burnout; conscientização; psicoeducação; prevenção; exaustão emocional.

[1] Discente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira.
[2] Docente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira.