

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE BURNOUT NO AMBIENTE DE TRABALHO: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

HEALTH EDUCATION ON BURNOUT IN THE WORKPLACE: AN EXTENSION EXPERIENCE REPORT.

Gisllayne Félix da Silva Soares¹, Kerolayne Gabrielly Alburquerque de Souza ¹, Maria Eloisa Vieira da Silva ¹, Mikaelly Mendonça Menezes ¹, Thyago dos Anjos Ferreira ¹, Victória Alves Sodré de Amorim ¹, Vinicius Santana de Alencar ¹, Wyvia Maryanne Ferreira da Silva ¹, Yasmin Rodrigues de Medeiros ¹, Natalia Raabe Macêdo Honório ¹.

1.Acadêmico (a) de Medicina do Centro Universitário de Maceió UNIMA Afya.
Nataliarmhonorio@gmail.com

Eixo Temático: 01- Saúde

RESUMO

Introdução: A síndrome de burnout constitui importante questão relacionada à saúde mental no ambiente de trabalho, especialmente diante da exposição contínua a situações de sobrecarga e estresse ocupacional. **Objetivo:** Relatar a experiência de acadêmicos de Medicina na realização de uma ação extensionista voltada à educação em saúde sobre burnout, com enfoque na conscientização, identificação de manifestações relacionadas ao esgotamento e estratégias de prevenção e cuidado. **Descrição da Experiência:** A atividade foi desenvolvida por 10 acadêmicos do sexto período de Medicina, no âmbito de um componente curricular de extensão de uma instituição de ensino superior em Maceió, Alagoas. A ação contemplou explanação dialogada, roda de conversa, momento de integração com música e aplicação anônima de instrumentos educativos e de rastreio. Participaram 39 trabalhadores, que responderam a um questionário com 15 questões sobre manifestações relacionadas ao esgotamento e a um questionário de conhecimento aplicado antes e após a intervenção. Observou-se participação ativa dos trabalhadores, com compartilhamento de experiências e esclarecimento de dúvidas, além de elevada frequência de relatos relacionados à sobrecarga, ao cansaço físico ou mental intenso e à dificuldade para relaxar. Após a atividade, observaram-se possíveis mudanças no conhecimento dos participantes sobre os sinais, fatores associados, consequências e estratégias de prevenção do burnout. **Conclusão:** A ação extensionista favoreceu a abordagem da saúde mental no trabalho e proporcionou um espaço participativo de diálogo e reflexão. A experiência também contribuiu para o desenvolvimento de competências de comunicação, escuta qualificada e responsabilidade social dos acadêmicos envolvidos.

Palavras-chave: Burnout. Saúde Mental. Educação em Saúde. Saúde do Trabalhador. Extensão Universitária.

ABSTRACT

Introduction: Burnout syndrome is an important issue related to mental health in the workplace, particularly in the context of continuous exposure to work overload and occupational stress. **Objective:** To report the experience of medical students in conducting an extension activity focused on health education about burnout, with an emphasis on awareness, identification of manifestations related to emotional exhaustion, and prevention and care strategies. **Experience Report:** The activity was developed by 10 sixth-semester medical students as part of an extension component at a higher education institution in Maceió, Alagoas, Brazil. The activity included a dialogical presentation, a discussion circle, a music-based integration activity, and the anonymous application of educational and screening instruments. A total of 39 workers participated and answered a 15-question questionnaire addressing manifestations related to emotional exhaustion and a knowledge questionnaire administered before and after the intervention. Active participation was observed, with workers sharing

experiences and asking questions, as well as a high frequency of reports related to work overload, intense physical or mental fatigue, and difficulty relaxing. After the activity, possible changes were observed in the participants' knowledge regarding the signs, associated factors, consequences, and prevention strategies related to burnout. **Conclusion:** The extension activity facilitated discussion of mental health in the workplace and provided a participatory space for dialogue and reflection. The experience also contributed to the development of communication, active listening, and social responsibility skills among the participating medical students.

Keywords: Burnout. Mental Health. Health Education. Occupational Health. University Extension.

INTRODUÇÃO

A crescente atenção aos quadros relacionados ao esgotamento emocional no ambiente de trabalho tem conferido maior relevância à síndrome de burnout, especialmente em razão de suas repercussões sobre a saúde e o desempenho profissional. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o burnout é reconhecido na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi adequadamente administrado, caracterizado por exaustão, aumento do distanciamento mental em relação ao trabalho e redução da eficácia profissional.¹ Evidências recentes indicam que fatores ocupacionais, como estresse relacionado ao trabalho e comunicação inadequada, estão associados ao burnout, enquanto ambientes de trabalho favoráveis e suporte adequado podem atuar como fatores protetores.²

Nesse contexto, ações de educação em saúde podem contribuir para ampliar a conscientização sobre o burnout, seus fatores de risco, sinais de alerta, consequências e possibilidades de prevenção. Intervenções psicoeducativas têm sido investigadas como estratégia de enfrentamento do burnout, com resultados favoráveis em diferentes estudos, embora a manutenção desses efeitos possa variar conforme as características e a duração das intervenções.⁴ Além disso, evidências apontam que intervenções no ambiente de trabalho podem contribuir para a redução do burnout, destacando a importância de estratégias que ultrapassem a abordagem exclusivamente individual e considerem aspectos organizacionais, como modificações nas tarefas, flexibilidade do trabalho e condições do ambiente ocupacional.⁵

A extensão universitária constitui importante instrumento de aproximação entre o conhecimento acadêmico e as necessidades da comunidade, possibilitando a participação dos estudantes em atividades educativas voltadas à promoção da saúde e à responsabilidade social.⁶ Estudos sobre extensão universitária na área da saúde apontam que essas atividades favorecem a interação entre universidade e comunidade, a promoção da saúde e o desenvolvimento profissional dos estudantes, possibilitando a aplicação de conhecimentos em contextos reais e a construção de experiências formativas.⁷ Dessa forma, a abordagem do burnout por meio de

uma ação extensionista mostra-se pertinente diante da relevância da saúde mental no ambiente de trabalho e da necessidade de ampliar o acesso a informações relacionadas à conscientização e à prevenção do sofrimento psíquico ocupacional.^{3, 6, 7}

Diante desse contexto, o presente trabalho tem como objetivo descrever uma ação extensionista realizada por estudantes de Medicina sobre a síndrome de burnout, destacando as estratégias educativas empregadas, a participação dos trabalhadores e as contribuições da experiência para a educação em saúde e para a formação profissional dos estudantes.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A atividade foi desenvolvida por 10 acadêmicos do sexto período do curso de Medicina, no âmbito de um componente curricular de extensão universitária de uma Instituição de Ensino Superior localizada em Maceió, Alagoas. A ação foi realizada em uma fábrica localizada no município de Marechal Deodoro, Alagoas, cujo nome e demais informações de identificação foram preservados, a fim de garantir a confidencialidade da instituição e dos participantes. A atividade teve como público-alvo os trabalhadores da fábrica e foi planejada com o propósito de promover educação em saúde acerca da síndrome de burnout e do adoecimento mental relacionado à sobrecarga laboral, buscando ampliar o conhecimento sobre saúde mental no ambiente ocupacional, favorecer o reconhecimento de manifestações relacionadas ao esgotamento emocional e discutir estratégias de prevenção e cuidado.

A ação foi conduzida pelos acadêmicos, utilizando uma abordagem educativa, participativa e interativa. Inicialmente, foi realizada uma explanação dialogada sobre a síndrome de burnout, contemplando aspectos conceituais, fatores associados, principais manifestações e repercussões físicas, emocionais e sociais, bem como medidas de prevenção e cuidado. Durante esse momento, buscou-se empregar linguagem clara, acessível e compatível com o público participante, de modo a facilitar a compreensão do tema e estimular a participação ativa dos trabalhadores.

Após a exposição inicial, foi desenvolvida uma roda de conversa, com o intuito de proporcionar um espaço de escuta, troca de experiências, esclarecimento de dúvidas e reflexão coletiva sobre a saúde mental no contexto laboral. Esse momento favoreceu a aproximação entre os acadêmicos e os participantes, possibilitando o diálogo sobre situações cotidianas relacionadas à sobrecarga de trabalho, ao estresse ocupacional, ao cansaço físico e mental e às estratégias de cuidado. Além disso, visando promover integração e descontração durante a

atividade, foi realizado um momento com música, contribuindo para tornar o ambiente mais leve e participativo.

Como instrumentos complementares da ação educativa, foram aplicados, de forma anônima, dois questionários. O primeiro consistiu em um instrumento de rastreio de manifestações relacionadas ao esgotamento emocional, contendo 15 perguntas objetivas, com respostas dicotômicas do tipo “sim” ou “não”, relacionadas a possíveis sinais e manifestações associados à síndrome de burnout. O segundo consistiu em um questionário de conhecimento, composto por 10 questões de múltipla escolha, com alternativas de “A” a “D”, elaborado com a finalidade de avaliar o conhecimento dos participantes acerca da síndrome de burnout, da saúde mental no ambiente de trabalho e de medidas preventivas relacionadas ao esgotamento ocupacional. Esse instrumento foi aplicado antes e após a intervenção educativa, permitindo observar, de forma descritiva, possíveis mudanças no conhecimento dos participantes após a atividade.

As informações obtidas por meio dos questionários foram analisadas de maneira coletiva e descritiva, com o objetivo de identificar um panorama geral das manifestações relacionadas ao esgotamento emocional entre os participantes e observar possíveis mudanças no conhecimento após a intervenção educativa. Não houve identificação individual dos participantes em nenhuma etapa da atividade, sendo preservados o anonimato e a confidencialidade das informações coletadas. Os dados foram utilizados exclusivamente para fins acadêmicos, reflexivos e descritivos, em consonância com a proposta extensionista de promoção da saúde e educação em saúde no contexto ocupacional.

CONCLUSÃO

A atividade extensionista permitiu atingir o objetivo proposto ao promover um espaço de educação em saúde, diálogo e reflexão sobre a síndrome de burnout e a saúde mental no ambiente de trabalho. Para os 39 trabalhadores participantes, a atividade favoreceu a ampliação do conhecimento sobre sinais, fatores associados, consequências e estratégias de prevenção do esgotamento ocupacional, além de possibilitar a expressão de experiências e dúvidas relacionadas ao cotidiano laboral. A frequência de manifestações relacionadas à sobrecarga e ao cansaço físico ou mental reforçou a relevância de abordar a temática de forma acessível e participativa.

Para os acadêmicos envolvidos, a experiência contribuiu para o desenvolvimento de habilidades de comunicação, escuta qualificada, trabalho em equipe e educação em saúde,

aproximando a formação médica das necessidades observadas na comunidade. A vivência também evidenciou a importância de ações voltadas à promoção da saúde mental no ambiente ocupacional e aponta para a possibilidade de continuidade e ampliação de atividades educativas voltadas ao bem-estar dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2019 May 28 [cited 2026 Aug 29]. Available from: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
2. Amiri S, Mahmood N, Mustafa H, Javaid SF, Khan MA. Occupational risk factors for burnout syndrome among healthcare professionals: a global systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2024;21(12):1583. doi: 10.3390/ijerph21121583.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde mental no trabalho: orientações para gestores e trabalhadores. Brasília: Ministério da Saúde; 2023.
4. Sharin IBA, Jinah NB, Bakit PA, Adnan IKB, Zakaria NHB, Ahmad Subki SZB, et al. Person-directed burnout intervention for nurses: a systematic review of psychoeducational approaches. *PLoS One*. 2025;20(5):e0322282. doi: 10.1371/journal.pone.0322282.
5. Aust B, Leduc C, Cresswell-Smith J, O'Brien C, Rugulies R, Leduc M, et al. The effects of different types of organisational workplace mental health interventions on mental health and wellbeing in healthcare workers: a systematic review. *Int Arch Occup Environ Health*. 2024;97(5):485-522. doi: 10.1007/s00420-024-02065-z.
6. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras. *Política Nacional de Extensão Universitária*. Manaus: FORPROEX; 2012.
7. Santana RR, Santana CCAP, Costa Neto SB, Oliveira EC. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. *Educ Real* [Internet]. 2021 [citado 2026 ago 29];46(2):e98702. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-623698702>