

PSICOLOGIA NA RELAÇÃO ENTRE INDIVÍDUO E TRABALHO

PSYCHOLOGY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN INDIVIDUAL AND WORK

Emely Cristina Almieira Rodrigues¹, Franciely Campos Pereira¹, Ingrid Fernandes das Neves¹, Isabel Carolinny Filgueira da Silva¹, Melissa Gabriele Da Cruz Caetano¹, Vitória Monteiro Amurim¹, Jairo Maia França², Carlos Henrique dos Santos Nunes¹.

1. Acadêmico do curso de Psicologia da Faculdade Afya - Centro Universitário São Lucas/Porto Velho-RO; 2. Professor do curso de Psicologia da Faculdade Afya - Centro Universitário São Lucas/Porto Velho-RO.
E-mail: contatocarlosn@uniluc.edu.br

Eixo Temático: Saúde

RESUMO

Este relato de experiência apresenta os resultados de uma ação extensionista, realizada em um órgão público do município de Porto Velho/RO. O objetivo central foi ampliar o debate sobre as implicações do trabalho de alta exigência na saúde mental e no bem-estar dos trabalhadores do serviço público. Buscamos sensibilizar servidores, prestadores de serviço e estagiários sobre os processos de adoecimento relacionados à organização do trabalho, promovendo reflexões críticas acerca das “novas” doenças laborais e do papel da Psicologia na construção de ambientes organizacionais mais saudáveis. A metodologia adotada consistiu em uma palestra estruturada em blocos temáticos que abordaram o percurso histórico do adoecimento, as novas formas de gestão e o impacto da pandemia na saúde mental, finalizando com uma reflexão sobre o papel da Psicologia Organizacional e do Trabalho. Ademais, foram desenvolvidos slides e folders informativos, utilizados durante a atividade. Realizada no dia 7 de outubro de 2025, no auditório da instituição, em formato híbrido (presencial e remoto via Microsoft Teams), a ação alcançou um total de 32 pessoas, sendo 19 presencialmente e 13 remotamente, incluindo integrantes de Subseções, o que ampliou o alcance do projeto. O feedback fornecido pelo “Serviço de Psicologia” da instituição destacou a abordagem “leve e interativa” e a “linguagem acessível”, reconhecendo a alta pertinência do tema e a capacidade do grupo em mediar discussões sensíveis. Em conclusão, a ação cumpriu plenamente seus objetivos, sensibilizando o público sobre o adoecimento laboral e promovendo a reflexão acerca da responsabilidade institucional na manutenção da saúde mental. Constatou-se que a metodologia aplicada foi eficaz na transmissão de conhecimento e na mobilização de diferentes categorias funcionais, contribuindo para a promoção de ambientes laborais mais humanizados. Para os extensionistas, a experiência fortaleceu a formação ética, crítica e socialmente comprometida, reafirmando o papel da Psicologia como agente de transformação na sociedade.

Palavras-chave: Saúde Ocupacional. Saúde Mental. Psicologia.

ABSTRACT

This experience report presents the results of an extension action carried out in a public institution in the municipality of Porto Velho/RO. The main objective was to broaden the discussion on the implications of highly demanding work on the mental health and well-being of public service workers. We sought to raise awareness among civil servants, service providers, and interns about illness processes related to work organization, promoting critical reflections on the “new” occupational diseases and the role of Psychology in building healthier organizational environments. The methodology adopted consisted of a lecture structured into thematic blocks that addressed the historical trajectory of illness, new forms of management, and the impact of the pandemic on mental health, concluding with a reflection on the role of Organizational and Work Psychology. In addition, slides and informational folders were developed and used during the activity. Held on October 7, 2025, in the institution’s auditorium, in a hybrid format (in person and remotely via Microsoft Teams), the action reached a total of 32 people, 19 in person and 13 remotely, including members of Subsections, which expanded

the project's reach. The feedback provided by the institution's "Psychology Service" highlighted the "light and interactive" approach and the "accessible language," recognizing the high relevance of the topic and the group's ability to mediate sensitive discussions. In conclusion, the action fully achieved its objectives, raising awareness among the audience about occupational illness and promoting reflection on institutional responsibility for maintaining mental health. It was found that the methodology applied was effective in transmitting knowledge and mobilizing different functional categories, contributing to the promotion of more humanized work environments. For the extension students, the experience strengthened their ethical, critical, and socially committed training, reaffirming the role of Psychology as an agent of transformation in society.

Keywords: Occupational Health. Mental Health. Psychology.

INTRODUÇÃO

O presente relato de experiência apresenta os resultados da atividade de extensão curricular desenvolvida em um órgão público situado no município de Porto Velho, sob a disciplina de Projeto de Extensão IV no curso de Psicologia do centro universitário Afya.

Trazendo ao presente contexto de Porto Velho, Rondônia, uma instituição pública representa um papel fundamental para o funcionamento da região. Seus servidores, profissionais terceirizados e estagiários desempenham majoritariamente atividades administrativas, com longas jornadas sedentárias associadas a prazos rigorosos e alto grau de responsabilidades, o que potencializa riscos como esgotamentos e adoecimento psíquico.

A análise da literatura revela que o bem-estar desses profissionais é um desafio complexo. Simões¹ defende que o trabalho pode ser compreendido como um reduto de prazer e do crescimento, acenando para a possibilidade de se ter uma ocupação laboral e uma ascensão social, com trocas e experiências psicossociais, mas também pode se tornar uma fonte geradora de sofrimento e de adoecimento.

Christophe Dejours² aponta que o trabalho pode ser tanto fonte de realização e prazer quanto de profundo sofrimento, o estresse e a pressão do cotidiano profissional, agravados por uma rotina predominantemente administrativa e sedentária, podem levar ao desenvolvimento de patologias, manifestando-se fisicamente no corpo através de sintomas como tensão muscular, dores crônicas e até a supressão do sistema imunológico.

O problema se agrava pela falta de programas proativos que abordem de forma direta e acessível os desafios enfrentados pelo trabalhador no dia a dia. A escolha de intervir nessa instituição pública possui o objetivo de ampliar o debate sobre as implicações do trabalho de alta exigência na saúde mental e no bem-estar dos trabalhadores do serviço público. Buscamos sensibilizar servidores, prestadores de serviço e estagiários sobre os processos de

adoecimento relacionados à organização do trabalho, incentivando o autocuidado e reforçando o papel da Psicologia na construção de ambientes organizacionais mais saudáveis.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O Projeto de Extensão foi planejado e conduzido pelos autores no período de julho a novembro de 2025, tendo como cenário de prática uma instituição pública sediada em Porto Velho/RO. A execução das atividades contou com a anuência institucional prévia, assegurando-se o sigilo e o anonimato de todos os participantes.

A experiência foi estruturada cronologicamente a partir de uma visita prévia ao local, destinada ao levantamento de informações sobre o contexto de trabalho e as demandas psicossociais observadas pela equipe de Psicologia Organizacional da instituição. Essa etapa inicial permitiu compreender a dinâmica laboral, identificar temas pertinentes à saúde mental dos trabalhadores e definir o foco da ação interventiva. Na fase de planejamento, foram conduzidas pesquisas bibliográficas acerca dos processos históricos do trabalho e de suas repercussões psicossociais, fundamentando a posterior elaboração de materiais de apoio.

A intervenção psicoeducacional ocorreu no dia 7 de outubro de 2025, às 14 horas (horário local), período definido em razão da maior disponibilidade dos servidores, terceirizados e estagiários, visto que, o turno da manhã possui elevada demanda laboral, o que dificultaria a participação no projeto. A ação consistiu em uma palestra formativa intitulada “Os percursos históricos do adoecimento laboral e as ‘novas’ doenças no contexto de trabalho: um olhar da Psicologia”.

A atividade foi desenvolvida em formato híbrido, com parte do público participando presencialmente e parte de forma remota via Microsoft Teams, sendo acompanhada pela psicóloga organizacional da instituição. O conteúdo abordado compreendeu discussões sobre o percurso histórico do trabalho e suas transformações, a relação entre organização laboral, sofrimento psíquico e meritocracia, as novas modalidades de adoecimento associadas ao teletrabalho e ao período pós-pandêmico, além de estratégias de autocuidado e de promoção da saúde mental no ambiente organizacional.

A metodologia adotada durante a intervenção foi dialógica e participativa, estimulando a troca de experiências, questionamentos, reflexões e debates mediados. Essa abordagem favoreceu uma compreensão coletiva acerca do adoecimento no trabalho, evitando perspectivas individualizantes e reforçando o papel do reconhecimento institucional na manutenção da saúde mental dos trabalhadores. Os recursos empregados compreenderam,

slides visuais, elaborados para promover o engajamento e a conexão do público com o tema, e folders informativos contendo uma linha do tempo retratando a evolução do adoecimento laboral e suas transformações contemporâneas.

O público participante foi composto por 32 pessoas, sendo 12 servidores públicos, 13 prestadores de serviços terceirizados e 7 estagiários, conforme registros de frequência disponibilizados pela instituição. A faixa etária variou entre 20 e 64 anos, abrangendo diferentes níveis de escolaridade e atribuições funcionais.

As estratégias educativas e assistenciais pautaram-se na psicoeducação e na promoção da saúde mental no trabalho por meio de uma estratégia integrada, articulando a exposição teórica a aplicação de uma dinâmica interativa de "Verdadeiro ou Falso" composta por cerca de cinco questões baseadas no conteúdo abordado na palestra e no folder informativo entregue aos participantes. Essa dinâmica permitiu fixar o conhecimento e engajar o público na reflexão sobre o adoecimento laboral como fenômeno sistêmico, nos impactos do teletrabalho e nas práticas de autocuidado e comunicação não violenta.

A avaliação da intervenção fundamentou-se no parecer institucional formal emitido pelo Serviço de Psicologia Organizacional (SERPSI-RO), que registrou um retorno bastante positivo. O setor destacou que a ação favoreceu reflexões críticas sobre o sentido do trabalho, promoveu a integração dos participantes no formato híbrido e reforçou o compromisso com ambientes laborais mais humanizados, além de elogiar a mediação empática e a linguagem acessível dos autores.

CONCLUSÃO

Em síntese, este projeto contribuiu para a obtenção de uma nova perspectiva sobre saúde mental no serviço público, obtendo um impacto positivo atestado pelo Serviço de Psicologia Organizacional do órgão. A ação foi avaliada como pertinente por favorecer reflexões sobre o trabalho enquanto espaço de construção de identidade, superando sua dimensão estritamente produtiva. A conduta em formato leve e interativo possibilitou a integração entre os partícipes, mesmo com formato híbrido de participação (presencial e remota).

Essa experiência prática foi fundamental para que os estudantes de psicologia tenham a oportunidade de observar e interagir com o ambiente profissional e estar em contato com o contexto da psicologia organizacional e do seu âmbito no qual são realizadas as atividades extensionistas. O projeto, ao ser realizado, reforça o papel da psicologia organizacional nas

instituições de trabalho. Para próximas oportunidades e ampliação da iniciativa, o feedback institucional sugeriu "propor formas de engajamento pós-evento, como materiais curtos para divulgação interna ou canais de escuta continuada", além da "exploração de formatos alternativos para o público interno com limitação de tempo, ampliando o alcance e adesão (Ex: Mini Palestras setoriais)".

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Simões FIW, Hashimoto F. Adoecimento no trabalho: um estudo de caso. Rev Laborativa [Internet]. 2013;2(2):73-85 [citado em 2026 de agosto de 2026]. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/e8c8bc5f-1448-41e5-83d0-014a307bc8b/content>
2. Dejours C. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez-Oboré; 1992.