



PSICOLOGIA NO CONTEXTO ORGANIZACIONAL: DESAFIOS E POSSIBILIDADES DE CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

PSYCHOLOGY IN THE ORGANIZATIONAL CONTEXT: CHALLENGES AND POSSIBILITIES FOR CARING FOR WORKERS' MENTAL HEALTH

  Ana Júlia de Souza Salles Soares, Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera, Bandeirantes, Paraná, Brasil.

  Laryssa Gonçalves Oliveira Rosa, Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera, Bandeirantes, Paraná, Brasil.

  Marjory Norrani Fátima de Oliveira, Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera, Bandeirantes, Paraná, Brasil.

  Miriam Cristina Cavenagh Sibila, Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera, Bandeirantes, Paraná, Brasil.



**Revista
Práxis em Saúde**

Ano III | Volume III | n II | Florianópolis | 2025 | ISSN: 2966-1056

DOI: <https://doi.org/10.56579/prxis.v3i2.2700>

PSICOLOGIA NO CONTEXTO ORGANIZACIONAL: DESAFIOS E POSSIBILIDADES DE CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

PSYCHOLOGY IN THE ORGANIZATIONAL CONTEXT: CHALLENGES AND POSSIBILITIES FOR CARING FOR WORKERS' MENTAL HEALTH

Ana Júlia de Souza Salles Soares¹
Laryssa Gonçalves Oliveira Rosa²
Marjory Norrani Fátima de Oliveira³
Miriam Cristina Cavenagh Sibila⁴

Resumo: O presente artigo apresenta uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa com o objetivo de investigar o papel da Psicologia na área organizacional, especialmente na promoção da saúde mental dos trabalhadores. Fatores como ambientes estressantes, conflitos interpessoais e alta demanda laboral contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, caracterizada pelo esgotamento físico e mental. Diante disso, destaca-se a importância da Psicologia Organizacional na identificação de riscos psicológicos e na elaboração de estratégias voltadas ao bem-estar no trabalho

Palavras-chave: Psicologia Organizacional; Síndrome de Burnout; Ambiente de Trabalho; Saúde Mental; Estresse Ocupacional.

Abstract: The present article presents a bibliographic review with a qualitative approach aimed at investigating the role of Psychology in the organizational field, especially in promoting workers' mental health. Factors such as stressful environments, interpersonal conflicts, and high job demands contribute to the development of Burnout Syndrome, characterized by physical and mental exhaustion. In this context, the importance of Organizational Psychology stands out in identifying psychological risks and developing strategies aimed at well-being in the workplace.

Keywords: Organizational Psychology; Burnout Syndrome; Work Environment; Mental Health; Occupational Stress.

¹ Graduanda da Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera. Desenvolve pesquisas nas áreas de Psicologia Organizacional. E-mail: anajuliasalles35@gmail.com.

² Graduanda da Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera. Desenvolve pesquisas nas áreas de Psicologia Organizacional. E-mail: laryssagorosa@gmail.com.

³ Graduanda da Universidade Pitágoras Unopar Anhanguera. Desenvolve pesquisas nas áreas de Psicologia Organizacional. E-mail: marjorym86@gmail.com.

⁴ Mestra em Educação pela Universidade Estadual de Londrina, Paraná. Desenvolve projetos de extensão nas áreas de Psicologia Comunitária e Psicologia Organizacional. E-mail: miriamccsibila@gmail.com

INTRODUÇÃO

Saúde mental e trabalho são dois temas que se entrelaçam em importância e não se esgotam, gerando contínuas demandas, cada vez mais importantes, considerando que, é através do trabalho que o ser humano encontra seu verdadeiro valor.

Sob este ângulo, Soares (2008) enfatiza que o trabalho é uma parte da vida humana, pois é por meio dele que as pessoas realizam os seus sonhos e exercem atividades que beneficiam tanto a si mesmas quanto aos outros, seja através da sua atividade pessoal ou profissional. Neste contexto, o trabalho se torna uma forma de construção da identidade, além de contribuir positivamente para a sociedade. Já para Dejours (1992) o trabalho possui um impacto direto no aparelho psíquico do ser humano, e o ambiente de trabalho em que o indivíduo está inserido pode ser um fator dominante para o desenvolvimento de diversas doenças, mentais e físicas. Dito isso, torna-se fundamental analisar as dinâmicas organizacionais, a fim de identificar os desafios que possam comprometer a saúde dos trabalhadores, pois, de acordo com Silva (2019), ambientes organizacionais marcados por conflitos e tensões podem gerar impactos negativos, e quando o estresse ocupacional ou a síndrome de burnout encontram-se presentes na realidade dos colaboradores, isso pode prejudicar, de forma impactante, a empresa.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Associação Internacional do Controle do Estresse, ISMA (International Stress Management Association), o Brasil é o segundo país do mundo com maiores níveis de estresse (Bittencourt, 2010). Esse dado é alarmante e reflete as condições desfavoráveis enfrentadas por grande parte da população. Os autores Couto (1987) e Zille (2005, 2011) enfatizam que, o estresse manifesta-se por meio de diversas reações físicas ou emocionais, como ansiedade, nervosismo, impulsos de agressividade, depressão, exaustão, angústia, preocupação, insônia, dores musculares, aumento da pressão arterial, tremores e palpitações, gastrite aguda, tontura, falta de apetite, alterações de humor, e em alguns casos o uso de álcool, cigarros e drogas. Esses sintomas, quando não tratados, podem comprometer significativamente o desempenho profissional e as relações no ambiente de trabalho, podendo evoluir para quadros mais graves, como a Síndrome de Burnout.

A Síndrome de Burnout foi inicialmente descrita em 1974, pelo psicólogo Herbert Freudenberger, como um quadro de esgotamento físico e psicológico vinculado às

exigências do trabalho. Desde então, o conceito vem sendo estudado, em função das crescentes demandas no ambiente organizacional, pois, de acordo com Maslach e Leiter (1997) a síndrome de Burnout não é uma falha pessoal, mas sim do ambiente social em que o indivíduo trabalha. Souza (2021) ressalta que a combinação entre excesso de trabalho, correlacionada a prazos curtos e expectativas irreais, podem levar os profissionais ao limite do esgotamento físico e mental. Esse cenário, frequentemente presente em ambientes organizacionais altamente competitivos, compromete não apenas a saúde do trabalhador, mas também sua produtividade, afetando diretamente o clima organizacional e o engajamento da equipe.

Nesse sentido, o Psicólogo Organizacional exerce papel essencial na promoção da saúde mental e da qualidade de vida no trabalho. Pois segundo Karam (2017), por sua formação especializada, esse profissional é o mais apto a intervir e prevenir, pois compreende as relações interpessoais e identifica as estruturas formais e informais da organização, elaborando estratégias eficazes.

Desse modo, o presente estudo mostra-se relevante, pois, de acordo com o Governo Federal as empresas deverão abranger a avaliação de riscos psicossociais no processo de gestão de Segurança e Saúde no Trabalho (SST), a partir de maio de 2025. Essa determinação resulta da atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), promovida pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). Portanto, é fundamental que as empresas se adequem a um contexto que favoreça ambientes de trabalho mais saudáveis, satisfatórios e justos, que podem beneficiar tanto a empresa quanto os funcionários. Sendo assim, o presente artigo objetiva fornecer estratégias de cuidado psicológico, visando promover o bem-estar dos colaboradores no ambiente organizacional.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para o desenvolvimento deste artigo, foram realizadas pesquisas bibliográficas através da plataforma de pesquisa online, Google Acadêmico. Após a seleção do tema a ser abordado, foram selecionados 7 artigos científicos que foram produzidos nos últimos 10 anos, através da realização de pesquisas e análises sobre a síndrome de burnout, estresse ocupacional e saúde mental no ambiente organizacional. Sendo assim, foi utilizado o método qualitativo para a análise do conteúdo proposto, e posteriormente,

discutiu-se o conteúdo e, então, começou-se a redigir os textos.

Como recurso complementar para aprofundamento na temática, foi utilizado o filme “A Assistente” (dirigido por Kitty Green, 2019). A análise do filme foi realizada de maneira qualitativa, com o objetivo de aprimorar a compreensão das condições que afetam a saúde mental dos trabalhadores.

RESULTADOS

No decorrer da análise dos artigos observou-se que as discussões mais recorrentes estão relacionadas à Síndrome de Burnout, suas causas, seus efeitos e as possíveis medidas a serem tomadas a fim de minimizar as consequências da mesma.

A análise do filme “A Assistente” (dirigido por Kitty Green, 2019), forneceu uma perspectiva prática sobre os efeitos do estresse ocupacional em ambientes corporativos. A obra representa o cotidiano de uma assistente em uma empresa marcada por abuso de poder e silenciamento, aspectos que se relacionam diretamente com os fatores psicológicos de riscos associados à Síndrome de Burnout como esgotamento físico e psicológico.

DISCUSSÃO

A partir desta seção, são analisados os resultados obtidos a partir da revisão de artigos e suas contribuições para a compreensão dos problemas que envolvem o ambiente de trabalho, sendo que o principal tópico abordado pelos autores foi a Síndrome de Burnout.

De acordo com Sebrae (2022), o Burnout é um distúrbio emocional causado pela exaustão física e mental, impactando o desempenho profissional. No filme “A Assistente”, a protagonista enfrenta uma sobrecarga de trabalho e expectativas irreais, resultando em esgotamento físico e emocional, conforme descrito por Souza (2021). A falta de apoio institucional e a desvalorização emocional exemplificam como a pressão constante pode levar ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, afetando a saúde mental e a produtividade no ambiente corporativo.

Para Duarte e Rodolpho (2024), a Síndrome de Burnout, caracteriza-se pelo esgotamento mental e emocional relacionado ao trabalho, sendo cada vez mais presente entre trabalhadores e empresas. Seu desenvolvimento se dá, principalmente, em ambientes

com alta demanda laboral, estressantes e relacionamentos conturbados entre os funcionários. Cardoso *et al.* (2017) afirma que a Síndrome de Burnout traz consigo sintomas como ansiedade, irritabilidade, exaustão, sentimento de frustração, dores de cabeça, hipertensão, úlceras e insônia, assim como o uso abusivo de álcool ou medicamentos. Ademais, citando Codo e Vasques-Menezes (2006, p. 238), além dos sintomas citados acima, pode-se somar à eles a despersonalização, também citada por Cherniss (1992), caracterizada por atitudes negativas e cinismo em relação aos colegas de trabalho. Segundo Moreno *et al.* (2011), esses fatores são prejudiciais para o trabalhador e para a empresa, sendo essencial desenvolver estratégias que combatam, já que uma combinação compromete o desempenho e reduz os resultados organizacionais.

Assim, para prevenir a Síndrome de Burnout, Caldeira (2024) sugere o concedimento de folgas regulares e diminuição na sobrecarga de trabalho, bem como implementação de áreas para descanso dentro do ambiente de trabalho, para que se possa promover homeostase entre o repouso necessário e as demandas laborais. Carmo, Santos e Moco (2023) destacam também a importância da psicoterapia como importante aliado nesta luta contra a Síndrome de Burnout.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste trabalho, foi possível entender os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout no ambiente organizacional, como a sobrecarga de trabalho e a falta de apoio por parte das organizações. Esses fatores demonstram a importância de estratégias de prevenção e cuidado com a saúde mental no ambiente corporativo. Especialmente com o crescente reconhecimento da relevância do psicólogo organizacional, as tendências atuais apontam para uma maior regulamentação da presença desse profissional nas empresas, mostrando um compromisso das organizações com a saúde psicológica de seus colaboradores. O psicólogo, portanto, desempenha um papel essencial na identificação precoce dos sinais de esgotamento e na implementação de políticas que promovam o bem-estar desses colaboradores.

Diante disso, a pesquisa revelou diversas medidas eficazes para prevenir o estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout, como o incentivo ao lazer, a prática de exercícios físicos, a adoção de uma alimentação saudável, além da criação de um clima

organizacional positivo. Essas práticas, também contribuem para o fortalecimento de uma cultura de cuidado e a valorização do ser humano dentro da empresa.

Esta pesquisa reforça a importância de um olhar mais atento ao sofrimento relacionado ao trabalho. Apesar da literatura científica apresentar relevantes artigos sobre o tema, evidencia-se a necessidade de mais estudos que explorem os diversos contextos em que o estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout se manifestam, assim como ações que promovam maior conscientização e soluções mais adequadas para diferentes realidades organizacionais.

REFERÊNCIAS

A ASSISTENTE. Direção: Kitty Green. Estados Unidos: Bleecker Street, 2019. Filme. Disponível em: Amazon Prime Video. Acesso em: 15 abr. 2025.

CARMO, C. L. L.; SANTOS, M. F. R.; MOÇO, C. M. N. SÍNDROME DE BURNOUT NO CONTEXTO DOS PROFISSIONAIS DE GESTÃO DE PESSOAS. **Revista Ibero - Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE)**, v.9, n.09, p. 668-680. 2023. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i9.11181>. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11181>. Acesso em: 12 abr.2025.

CALDEIRA, M. S. **A Síndrome de burnout e práticas de gestão de pessoas: impactos e estratégias de prevenção no ambiente organizacional.** 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufms.br/handle/123456789/10513>. Acesso em: 11 abr. 2025.

DUARTE, B. E; RODOLPHO, D. FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT NO AMBIENTE DE TRABALHO. **Interface Tecnológica**, v. 21, n. 1, p. 780-789. 2024. DOI: 10.31510/infa.v21i1.1844. Disponível em: <https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/article/view/1844/1075>. Acesso em: 11 abr. 2025.

CANAL GOV. **Canal Gov: TV pública e conteúdo digital do governo brasileiro.** Ministério do Trabalho e Emprego. c2024. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-e-conteudo/2024/Novembro/empresas-brasileiras-terao-que-avaliar-riscos-psicossociais-a-partir-de-2025>. Acesso em: 19 abr. 2025.

LIMA, L. V; ALMEIDA, S. C. B. O PAPEL DO PSICÓLOGO ORGANIZACIONAL DIANTE DE UM CENÁRIO DE ESTRESSE OCUPACIONAL E A SÍNDROME DE BURNOUT. **Revista Saúde em Foco**, Edição n 14, p. 991-1003. 2022. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2022/09/O-PAPEL->

DO-PSIC%3%93LOGO-ORGANIZACIONAL-DIANTE-DE-UM-CEN%3%81RIO-DE-ESTRESSE-OCUPACIONAL-E-A-S%3%8DNDROME-DE-BURNOUT-p%3%A1g-991-a-1003.pdf. Acesso em: 11 abr. 2025.

RIBEIRO, K. C. R. O PROCESSO DE GESTÃO DE PESSOAS COMO FERRAMENTA INOVADORA PARA O ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT. **Revista Inteligência Competitiva**, v. 9, n. 4, p. 101-110. 2019. DOI: 10.24883. Disponível em: https://iberoamericanic.org/rev/article/view/356/pdf_202. Acesso em: 11 abr. 2025.

SILVA, L. C; SALLES, T. L. A. O ESTRESSE OCUPACIONAL E AS FORMAS ALTERNATIVAS DE TRATAMENTO. **Revista de Carreira e Pessoas (RECAPE)**, v. VI, n 02, p. 234-247. 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/29361/20473>. Acesso em: 11 abr. 2025.

SOUSA, C. EQUILÍBRIO VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL: DESVENDANDO OS MECANISMOS DA SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO. **Revista Gestão em Foco**, edição n 16. p. 241-255. 2024. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2024/08/EQUIL%3%8DBRIO-VIDA-PESSOAL-E-PROFISSIONAL-DESVENDANDO-OS-MECANISMOS-DA-SA%3%9ADE-MENTAL-NO-AMBIENTE-DE-TRABALHO.-p%3%A1g-241-%C3%A0-255.pdf>. Acesso em: 11 abr. 2025.