



O ADOECIMENTO PSICOLÓGICO DO PSICÓLOGO: UMA ANÁLISE SOBRE BURNOUT E SUAS IMPLICAÇÕES

THE PSYCHOLOGICAL DISTRESS OF PSYCHOLOGISTS: AN ANALYSIS OF BURNOUT AND ITS IMPLICATIONS

Bianca Santos Lopes¹

Cecília Breancini²

Isaque Araújo Neves³

Jacqueline da Silva Salim⁴

Roberta Gabrielly de Lima Silva⁵

Daniel Resende Freitas⁶

O adoecimento psicológico entre profissionais da área da Psicologia tem se tornado uma preocupação crescente, especialmente diante do aumento das demandas emocionais e da complexidade dos contextos de atuação. Nesse cenário, a Síndrome de Burnout emerge como um fenômeno relevante, caracterizado por exaustão emocional, distanciamento afetivo e redução da realização profissional. A partir dessa problemática, o presente estudo tem como objetivo analisar os fatores que contribuem para o desenvolvimento do burnout em psicólogos, bem como compreender suas implicações no exercício profissional e nas relações estabelecidas no cuidado com o outro. A proposta foi desenvolvida no contexto da disciplina de Empreendedorismo, partindo da identificação de uma problemática real relacionada à saúde mental dos profissionais da área, com foco na construção de reflexões que possam subsidiar estratégias de enfrentamento e intervenção. Como procedimento metodológico, adotou-se uma revisão de literatura, com levantamento de produções científicas nas bases Google Acadêmico e SciELO. Para a busca, foram considerados os descritores "Burnout", "Psicólogos", "Esgotamento emocional", "Saúde mental" e "Condições de trabalho", utilizados de forma combinada e individual conforme a pertinência dos estudos encontrados. Como critérios de inclusão, foram considerados estudos científicos relacionados ao adoecimento psicológico, à

¹ Estudante, Disciplina de Empreendedorismo e Inovação, 5º período Psicologia, UNIFIMES. E-mail: biancalopessanopes@academico.unifimes.edu.br

² Estudante, Disciplina de Empreendedorismo e Inovação, 5º período Psicologia, UNIFIMES.

³ Estudante, Disciplina de Empreendedorismo e Inovação, 5º período Psicologia, UNIFIMES.

⁴ Estudante, Disciplina de Empreendedorismo e Inovação, 5º período Psicologia, UNIFIMES.

⁵ Estudante, Disciplina de Empreendedorismo e Inovação, 5º período Psicologia, UNIFIMES.

⁶ Professor, Orientador, Disciplina Empreendedorismo, Ciências Contábeis, UNIFIMES.



Síndrome de Burnout e às condições de trabalho de psicólogos, com pertinência direta ao objetivo do estudo e publicados em período recente. Foram excluídos trabalhos que não apresentassem relação direta com a temática, estudos duplicados e produções cujo foco não contemplasse profissionais da Psicologia ou o fenômeno investigado. Como suporte complementar à organização do material e aprimoramento da redação, foram utilizados recursos de inteligência artificial generativa, empregados de forma ética e responsável, contribuindo para a sistematização das informações sem comprometer a autoria e o caráter acadêmico do trabalho. Os resultados iniciais indicam que o burnout em psicólogos está associado a múltiplos fatores, como a sobrecarga emocional decorrente do contato constante com o sofrimento humano, exigências institucionais elevadas, dificuldade de estabelecer limites entre vida pessoal e profissional e ausência de suporte organizacional adequado. Entre as manifestações mais recorrentes destacam-se fadiga intensa, alterações no sono, sentimentos de ineficácia e desgaste emocional contínuo, afetando diretamente a qualidade do atendimento prestado. A análise evidencia que o fenômeno não pode ser compreendido de forma isolada, exigindo uma abordagem que considere tanto os aspectos subjetivos quanto as condições estruturais de trabalho. Nesse sentido, estratégias de prevenção e cuidado precisam articular ações individuais, como o desenvolvimento de práticas de autocuidado, e intervenções institucionais voltadas à valorização profissional e à promoção de ambientes mais saudáveis. Por se tratar de um estudo em desenvolvimento, as reflexões apresentadas possuem caráter preliminar, abrindo possibilidades para aprofundamentos futuros e para a construção de propostas que contribuam com a sustentabilidade emocional e profissional dos psicólogos, especialmente em contextos de alta demanda.

Palavras-chave: Burnout. Psicólogos. Esgotamento emocional. Saúde mental. Condições de trabalho.

Keywords: Burnout. Psychologists. Emotional exhaustion. Mental health. Working conditions.