RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber. ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

Compreendendo a síndrome de burnout na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental: uma análise das relações entre indivíduo e trabalho

Understanding burnout syndrome from the perspective of cognitive behavioral therapy: an analysis of the relationships between the individual and work

Comprendiendo el síndrome de burnout desde la perspectiva de la terapia cognitivo-conductual: un análisis de las relaciones entre el individuo y el trabajo

Pablo Ruan de Morais Lima – Acadêmico do curso de Psicologia da Universidade da Amazônia.
Anderson Cleiton Lima de Moura – Docente do curso de Psicologia da Universidade da Amazônia.

Resumo: O presente trabalho discutiu a Síndrome de Burnout sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), considerando as relações entre pensamentos automáticos, crenças disfuncionais, distorções cognitivas e esgotamento profissional. Teve como objetivo compreender de que maneira os padrões de interpretação cognitiva se relacionam ao sofrimento psicológico no contexto laboral, considerando também a influência das condições de trabalho, das pressões organizacionais e das exigências por desempenho na saúde mental dos trabalhadores. Para contextualizar essa discussão, utilizou-se o personagem Kento Nanami, da obra Jujutsu Kaisen, de Gege Akutami, como referência ficcional ilustrativa, sem finalidade diagnóstica ou clínica. Metodologicamente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com consulta a produções científicas relacionadas à Síndrome de Burnout, à Terapia Cognitivo-Comportamental, às distorções cognitivas e à saúde mental no trabalho. A fundamentação teórica considerou especialmente o modelo cognitivo de Aaron Beck, abordando padrões de pensamento como o pensamento dicotômico, a catastrofização e a personalização, bem como suas possíveis relações com a interpretação das experiências laborais. A discussão evidenciou que o Burnout não deve ser compreendido exclusivamente como uma questão individual, uma vez que também se relaciona às condições organizacionais e sociais do trabalho. Concluiu-se que a perspectiva cognitivo-comportamental contribui para a compreensão dos processos de interpretação associados ao sofrimento ocupacional e que as narrativas ficcionais podem favorecer reflexões e discussões psicoeducativas sobre saúde mental e trabalho.

Palavras-chave: Saúde mental. Ambiente Laboral. Psicoeducação. Flexibilidade psicológica.

Abstract: This study discussed Burnout Syndrome from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), considering the relationships among automatic thoughts, dysfunctional beliefs, cognitive distortions, and professional exhaustion. Its objective was to understand how cognitive interpretation patterns are related to psychological distress in the workplace, also considering the influence of working conditions, organizational pressures, and performance demands on workers' mental health. To contextualize this discussion, the character Kento Nanami from Gege Akutami's work Jujutsu Kaisen was used as an illustrative fictional reference, without any diagnostic or clinical purpose. Methodologically, a qualitative, descriptive bibliographic study was conducted, drawing on scientific publications related to Burnout Syndrome, Cognitive Behavioral Therapy, cognitive distortions, and mental health in the workplace. The theoretical framework focused particularly on Aaron Beck's cognitive model, addressing thought patterns such as dichotomous thinking, catastrophizing, and personalization, as well as their possible relationships with the interpretation of work-related experiences. The discussion showed that Burnout should not be understood exclusively as an individual issue, since it is also related to organizational and social working conditions. It was

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

concluded that the cognitive-behavioral perspective contributes to understanding the interpretation processes associated with occupational distress and that fictional narratives can foster reflection and psychoeducational discussions about mental health and work.

Keywords: Mental health. Work environment. Psychoeducation. Psychological flexibility.

Resumen: El presente trabajo abordó el síndrome de burnout desde la perspectiva de la terapia cognitivo-conductual (TCC), considerando las relaciones entre pensamientos automáticos, creencias disfuncionales, distorsiones cognitivas y agotamiento profesional. Su objetivo fue comprender de qué manera los patrones de interpretación cognitiva se relacionan con el sufrimiento psicológico en el contexto laboral, considerando también la influencia de las condiciones de trabajo, las presiones organizacionales y las exigencias de rendimiento en la salud mental de los trabajadores. Para contextualizar esta discusión, se utilizó al personaje Kento Nanami, de la obra Jujutsu Kaisen, de Gege Akutami, como referencia ficticia ilustrativa, sin finalidad diagnóstica ni clínica. Metodológicamente, se realizó una investigación bibliográfica de enfoque cualitativo y carácter descriptivo, consultando publicaciones científicas relacionadas con el síndrome de burnout, la terapia cognitivo-conductual, las distorsiones cognitivas y la salud mental en el trabajo. La fundamentación teórica consideró especialmente el modelo cognitivo de Aaron Beck, abordando patrones de pensamiento como el pensamiento dicotómico, la catastrofización y la personalización, así como sus posibles relaciones con la interpretación de las experiencias laborales. La discusión evidenció que el burnout no debe entenderse exclusivamente como una cuestión individual, puesto que también se relaciona con las condiciones organizacionales y sociales del trabajo. Se concluyó que la perspectiva cognitivo-conductual contribuye a comprender los procesos de interpretación asociados al sufrimiento ocupacional y que las narrativas ficticias pueden favorecer reflexiones y debates psicoeducativos sobre salud mental y trabajo.

Palabras clave: Salud mental. Entorno laboral. Psicoeducación. Flexibilidad psicológica.

1. Introdução

A Síndrome de Burnout é compreendida como um fenômeno relacionado ao contexto ocupacional, associado à exposição prolongada a situações de estresse crônico no ambiente de trabalho. Caracteriza-se por manifestações como exaustão emocional, distanciamento mental das atividades profissionais e redução da eficácia no trabalho, podendo comprometer a saúde mental, as relações interpessoais e a qualidade de vida dos trabalhadores. Nesse sentido, o esgotamento profissional constitui uma importante questão de saúde pública, especialmente diante das transformações nas relações de trabalho e das crescentes exigências impostas aos indivíduos.

No cenário contemporâneo, as exigências por produtividade, a competitividade, a intensificação das jornadas e a responsabilização individual pelo desempenho profissional podem contribuir para o agravamento do sofrimento psicológico. Dessa forma, o adoecimento relacionado ao trabalho não deve ser compreendido exclusivamente a partir das características

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

individuais dos trabalhadores, mas também considerando as condições sociais, econômicas e organizacionais nas quais as atividades profissionais são desenvolvidas (Souza; Bezerra, 2019; Nardi; Ramminger, 2012).

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta-se como uma abordagem relevante para a compreensão dos processos cognitivos, emocionais e comportamentais relacionados ao sofrimento psicológico. Fundamentada no modelo cognitivo desenvolvido por Aaron Beck, essa perspectiva considera que as interpretações atribuídas às situações influenciam as respostas emocionais e comportamentais dos indivíduos. Assim, conceitos como pensamentos automáticos, crenças disfuncionais e distorções cognitivas, a exemplo do pensamento dicotômico, da catastrofização e da personalização, permitem discutir como as experiências profissionais podem ser interpretadas e enfrentadas pelos trabalhadores. Entretanto, tais processos não devem ser considerados isoladamente, uma vez que se relacionam às condições concretas de vida e trabalho dos indivíduos (Beck, 2013; Roubuste; Lüdtke, 2015; Alves et al., 2024).

A escolha do personagem Kento Nanami, da obra Jujutsu Kaisen, criada por Gege Akutami, justifica-se pela possibilidade de utilizar sua trajetória ficcional como referência para discutir questões relacionadas à insatisfação profissional, às exigências cotidianas, à sobrecarga e ao desgaste emocional. Sua representação permite estabelecer aproximações interpretativas com experiências presentes no mundo do trabalho contemporâneo, especialmente no que diz respeito às tensões entre as responsabilidades profissionais e as necessidades individuais. Ressalta-se, contudo, que a análise não pretende estabelecer diagnóstico psicológico do personagem, mas utilizar suas experiências, falas e comportamentos representados na narrativa como elementos ilustrativos para a discussão de conceitos da Psicologia. Nesse sentido, narrativas ficcionais, como mangás e animes, podem constituir recursos culturais para aproximar discussões teóricas de experiências humanas e questões relacionadas à saúde mental (Carvalho; Souza, 2023; Vida; Borges, 2025).

Diante dessas considerações, estabeleceu-se como problema de pesquisa a seguinte questão: de que maneira a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para a compreensão das relações entre pensamentos automáticos, crenças, sofrimento psicológico e condições organizacionais de trabalho, considerando a representação ficcional de Kento Nanami na obra Jujutsu Kaisen? A investigação justificou-se pela necessidade de compreender o esgotamento profissional a partir de uma perspectiva que contemplasse tanto os processos

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

cognitivos e emocionais individuais quanto os fatores sociais e organizacionais que atravessam as experiências de trabalho.

Assim, o objetivo geral da pesquisa consistiu em compreender a Síndrome de Burnout sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, considerando as relações entre processos cognitivos, sofrimento psicológico e condições laborais, tendo a representação ficcional do personagem Kento Nanami como referência ilustrativa.

Especificamente, buscou-se discutir as condições sociais e organizacionais relacionadas ao esgotamento profissional e suas manifestações psicológicas; apresentar os fundamentos do modelo cognitivo de Aaron Beck; compreender a relação entre pensamentos automáticos, crenças disfuncionais e sofrimento psicológico no contexto laboral; analisar aspectos da trajetória ficcional de Kento Nanami à luz dos conceitos da TCC; e refletir sobre as possibilidades de utilização de narrativas ficcionais como recursos de discussão e psicoeducação acerca da saúde mental e do sofrimento relacionado ao trabalho.

2. Metodologia

O presente trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com a finalidade de reunir e discutir conhecimentos científicos relacionados à Síndrome de Burnout, à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e aos processos cognitivos associados ao esgotamento profissional. A pesquisa concentrou-se na literatura que abordou a saúde mental do trabalhador, os fatores organizacionais relacionados ao adoecimento ocupacional, o modelo cognitivo de Aaron Beck e a utilização de narrativas ficcionais como recursos de reflexão e psicoeducação.

O levantamento bibliográfico foi realizado nas plataformas SciELO e Google Acadêmico, considerando artigos científicos, livros, dissertações e trabalhos acadêmicos relacionados à temática. Não foi estabelecido um recorte cronológico rígido, uma vez que também foram consideradas obras anteriores ao período mais recente quando apresentaram contribuições teóricas relevantes para a compreensão do Burnout, do modelo cognitivo e das relações entre ficção, Psicologia e educação. Foram priorizadas publicações em português e inglês, com autoria identificada e conteúdo relacionado aos objetivos da pesquisa.

Para orientar as buscas, foram utilizados os descritores “Síndrome de Burnout”, “Terapia Cognitivo-Comportamental”, “saúde mental do trabalhador”, “distorções cognitivas”, “pensamentos automáticos”, “esgotamento profissional”, “animes”, “mangás” e “psicoeducação”, bem como seus correspondentes em inglês, quando pertinentes. Como

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

critérios de inclusão, foram consideradas publicações científicas e acadêmicas que apresentaram discussões sobre os aspectos psicológicos e organizacionais do Burnout, os fundamentos da TCC e o emprego de narrativas ficcionais em contextos educativos e psicológicos. Foram excluídos materiais sem identificação de autoria ou procedência, textos sem relação direta com o tema, publicações duplicadas e materiais disponibilizados apenas em formato de resumo, sem acesso ao conteúdo necessário para a análise bibliográfica.

Após o levantamento, as publicações selecionadas foram examinadas por meio de leitura e organização dos conteúdos pertinentes, buscando identificar aproximações entre os estudos e os conceitos centrais da pesquisa. A discussão foi estruturada a partir das contribuições encontradas na literatura, considerando a relação entre as condições de trabalho, os padrões de pensamento disfuncionais e o esgotamento profissional.

A trajetória ficcional de Kento Nanami, personagem da obra Jujutsu Kaisen, de Gege Akutami, foi utilizada como referência ilustrativa para aproximar os conceitos teóricos discutidos. Foram consideradas características de sua representação narrativa relacionadas às responsabilidades profissionais, à insatisfação com determinadas condições de trabalho e às tensões entre as exigências externas e as necessidades individuais. A interpretação desses elementos foi articulada aos conceitos apresentados na literatura, sem constituir estudo de caso, avaliação clínica ou fonte de dados empíricos.

3. Resultados e discussão

A literatura consultada apresentou a Síndrome de Burnout como um fenômeno relacionado à exposição prolongada a condições de trabalho estressantes, envolvendo dimensões emocionais, relacionais e profissionais. Souza e Bezerra (2019) caracterizaram a síndrome a partir de três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Essas manifestações ultrapassam o cansaço habitual, pois envolvem o desgaste progressivo da relação do indivíduo com suas atividades profissionais, com os colegas e com o próprio sentido atribuído ao trabalho. Dessa maneira, os estudos permitiram compreender que o Burnout não deve ser interpretado apenas como uma dificuldade individual de lidar com as obrigações, mas também como um fenômeno relacionado às condições nas quais o trabalho é realizado.

A discussão sobre o adoecimento ocupacional evidenciou a importância dos fatores sociais e organizacionais. Nardi e Ramminger (2012) discutiram os desafios relacionados à

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

articulação entre saúde mental e trabalho, destacando que as transformações nas relações laborais produzem repercussões sobre a vida dos trabalhadores.

Nesse cenário, a competitividade, a intensificação das exigências e a responsabilização individual pelo desempenho contribuem para ambientes nos quais o sofrimento psicológico pode ser naturalizado. Essa perspectiva ampliou a compreensão do Burnout ao demonstrar que as experiências de esgotamento não podem ser explicadas exclusivamente pelas características pessoais dos trabalhadores, devendo ser relacionadas também à organização e às condições concretas de trabalho.

A dimensão coletiva do problema também apareceu nas discussões sobre políticas públicas de saúde mental. Caputo et al. (2020) ressaltaram a necessidade de compreender o sofrimento considerando os determinantes sociais, as desigualdades e as condições de vida da população, evitando explicações que reduzam o adoecimento a uma questão estritamente individual. Em diálogo com essa perspectiva, Guimarães (2025) abordou a importância da assistência multidisciplinar e da organização dos serviços de saúde mental para o enfrentamento do Burnout. Essas contribuições permitiram compreender que o cuidado ao trabalhador exige articulação entre diferentes profissionais e serviços, uma vez que as consequências do adoecimento ocupacional não se limitam à esfera psicológica, alcançando também suas relações sociais e sua participação na vida cotidiana.

Nesse contexto, Gazignato e Silva (2014) discutiram a importância do trabalho em rede e do apoio matricial na atenção básica, destacando a corresponsabilização entre profissionais e serviços no cuidado em saúde mental. Essa discussão evidenciou a relevância de uma assistência que não se restrinja ao atendimento isolado do indivíduo, mas que considere as condições sociais e institucionais relacionadas ao sofrimento.

Ao aproximar essa perspectiva do debate sobre Burnout, compreendeu-se que o reconhecimento do esgotamento profissional precisa estar acompanhado de atenção às condições laborais e de acesso aos serviços de saúde. Assim, a prevenção e o cuidado dependem tanto de recursos individuais de enfrentamento quanto de ambientes de trabalho mais saudáveis e de políticas públicas efetivas.

A dimensão jurídica e institucional do adoecimento ocupacional também foi abordada por Lopes e Vasconcelos (2025), que discutiram o reconhecimento do Burnout no contexto das relações de trabalho e as lacunas existentes na proteção ao trabalhador na era digital. Essa abordagem contribuiu para ampliar a discussão sobre a responsabilidade das organizações diante das exigências profissionais e dos impactos que elas podem produzir na saúde mental.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

Quando as demandas laborais ultrapassam continuamente os recursos disponíveis para sua realização, o sofrimento não pode ser interpretado apenas como uma fragilidade individual.

Portanto, a literatura examinada apontou para a necessidade de relacionar a saúde mental às condições de trabalho, à proteção institucional e à responsabilidade dos diferentes atores envolvidos nas relações laborais.

No campo da Psicologia, a Terapia Cognitivo-Comportamental oferece uma perspectiva importante para compreender a relação entre situações vivenciadas, interpretações cognitivas, emoções e comportamentos. O modelo cognitivo apresentado por Beck (2013) considera que a maneira como uma pessoa interpreta determinada situação influencia suas respostas emocionais e comportamentais. Nesse sentido, acontecimentos semelhantes podem produzir reações diferentes, dependendo das crenças, dos pensamentos automáticos e dos significados atribuídos por cada indivíduo. Aplicada à discussão sobre o trabalho, essa perspectiva permite compreender como as exigências profissionais podem ser interpretadas por meio de padrões de pensamento rígidos, contribuindo para sentimentos de inadequação, culpa e incapacidade diante das demandas cotidianas.

As distorções cognitivas constituíram outro elemento relevante para a compreensão dos processos de sofrimento psicológico. Roubuste e Lüdtke (2015) discutiram essas distorções como interpretações que podem não corresponder adequadamente à realidade, influenciando a maneira como o indivíduo compreende suas experiências. No contexto profissional, avaliações extremas sobre o próprio desempenho, expectativas excessivamente elevadas e interpretações negativas diante de dificuldades podem intensificar o sofrimento emocional. Essa discussão relaciona-se ao trabalho de Alves et al. (2024), que abordaram a contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da Síndrome de Burnout, destacando a importância de reconhecer pensamentos automáticos e comportamentos disfuncionais associados ao esgotamento.

Entre os padrões cognitivos discutidos na literatura, o pensamento dicotômico, também conhecido como pensamento de tudo ou nada, merece atenção por sua relação com expectativas rígidas de desempenho. Nesse padrão, as situações são interpretadas a partir de extremos, como sucesso ou fracasso, competência ou incapacidade, sem considerar possibilidades intermediárias. No ambiente de trabalho, essa forma de interpretação pode dificultar o reconhecimento de limites, conquistas parciais e necessidades de descanso. Beck (2013) apresentou a importância de identificar e examinar os pensamentos automáticos, enquanto Roubuste e Lüdtke (2015) contribuíram para a compreensão das distorções que interferem na

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

interpretação das experiências. Em conjunto, essas contribuições permitem discutir como avaliações inflexíveis podem intensificar a autocobrança e favorecer respostas emocionais negativas diante das exigências profissionais.

A catastrofização e a personalização também foram relevantes para a discussão dos pensamentos disfuncionais relacionados ao trabalho. A primeira corresponde à tendência de antecipar consequências extremamente negativas diante de determinada situação, enquanto a segunda envolve atribuir a si mesmo uma responsabilidade excessiva por acontecimentos que também dependem de fatores externos. Em ambientes profissionais marcados por cobranças constantes, esses padrões podem contribuir para o aumento da ansiedade, da culpa e da sensação de incapacidade. Alves et al. (2024) discutiram a utilização da TCC no enfrentamento dos pensamentos e comportamentos disfuncionais associados ao Burnout, enquanto Beck (2013) apresentou o reconhecimento e a avaliação dos pensamentos automáticos como elementos importantes do modelo cognitivo. Essas contribuições demonstraram a relevância de compreender a interação entre as interpretações individuais e as condições concretas do ambiente laboral.

Entretanto, a compreensão cognitiva do Burnout não significa atribuir ao trabalhador a responsabilidade pelo próprio adoecimento. Souza e Bezerra (2019) relacionaram a sobrecarga às exigências da organização e à capacidade do trabalhador de responder a elas, enquanto Nardi e Ramminger (2012) discutiram as transformações do mundo do trabalho e seus efeitos sobre a saúde mental. Essa articulação mostrou-se fundamental para evitar uma interpretação individualizante da síndrome. Embora os pensamentos e as crenças influenciem a maneira como as pessoas vivenciam as situações profissionais, eles não eliminam a importância dos fatores organizacionais, das relações de poder e das condições de trabalho. Assim, a perspectiva cognitivo-comportamental contribui para a compreensão do sofrimento sem desconsiderar sua dimensão social e institucional.

A literatura também apresentou discussões sobre a utilização de produções ficcionais como recursos de aproximação entre conceitos teóricos e experiências humanas. Sena Junior (2008) abordou as relações entre realidade e ficção, destacando que as narrativas são construídas em diálogo com os contextos históricos e socioculturais nos quais estão inseridas. De maneira complementar, Maia et al. (2005) discutiram o potencial do cinema como recurso para o ensino da psicopatologia, considerando a linguagem audiovisual uma possibilidade de tornar determinados conteúdos mais acessíveis. Essas contribuições permitiram compreender que as narrativas ficcionais podem favorecer reflexões sobre experiências emocionais e sociais,

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

desde que utilizadas com mediação adequada e sem serem confundidas com relatos clínicos ou evidências diagnósticas.

No caso específico dos animes e mangás, Carvalho e Souza (2023) discutiram as possibilidades de utilização dessas produções nos campos da Psicologia e da educação. As autoras destacaram que tais narrativas podem favorecer reflexões sobre questões relacionadas ao desenvolvimento humano, às relações sociais e às experiências emocionais. Vida e Borges (2025), por sua vez, abordaram o emprego de mangás e animes em estratégias de psicoeducação, ressaltando a importância da seleção dos conteúdos e da mediação profissional. Essas discussões foram pertinentes ao presente trabalho porque permitiram considerar a cultura pop como uma linguagem capaz de aproximar o público de temas relacionados à saúde mental, sem substituir os conhecimentos científicos ou os procedimentos próprios da atuação profissional.

A construção visual dos personagens também contribui para essa discussão. Anaz (2020) abordou a construção de personagens em filmes e séries a partir de elementos simbólicos e narrativos, enquanto Campos, Wolf e Vieira (2014) discutiram o papel do design no desenvolvimento da identidade visual de personagens. Em uma perspectiva relacionada, Silva (2024) examinou como características gráficas, expressões e posturas podem comunicar aspectos da história e da identidade de personagens. Essas contribuições permitiram compreender que os elementos visuais de uma narrativa não são necessariamente decorativos, pois participam da construção de sentidos e da comunicação de características emocionais e comportamentais. No entanto, tais elementos não devem ser tratados isoladamente como indicadores clínicos de uma condição psicológica.

A partir dessas discussões, Kento Nanami, personagem de Jujutsu Kaisen, de Gege Akutami, foi considerado uma referência ficcional para aproximar o debate sobre esgotamento profissional dos conceitos apresentados pela literatura. A trajetória do personagem foi relacionada à experiência de um trabalhador submetido a exigências profissionais e a uma rotina marcada por desgaste. Sua representação possibilitou estabelecer um diálogo ilustrativo com os estudos de Souza e Bezerra (2019) sobre a exaustão emocional e a redução do envolvimento com o trabalho, assim como com as discussões de Nardi e Ramminger (2012) acerca das relações entre organização laboral e saúde mental. Essa aproximação não significa afirmar que o personagem apresentava diagnóstico de Burnout, mas utilizar sua construção ficcional como referência para discutir conceitos teóricos.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

A representação de Nanami também possibilitou relacionar a discussão sobre pensamentos rígidos e cobranças profissionais ao modelo cognitivo. A literatura de Beck (2013) permitiu compreender como interpretações e crenças influenciam as respostas emocionais, enquanto Alves et al. (2024) discutiram a contribuição da TCC para o reconhecimento de pensamentos e comportamentos disfuncionais associados ao Burnout. Sob essa perspectiva, a figura do personagem foi utilizada para ilustrar o conflito entre as exigências externas e as avaliações internas relacionadas ao desempenho e à responsabilidade profissional. Essa leitura reforçou a importância de considerar que o sofrimento ocupacional envolve tanto as condições objetivas de trabalho quanto a maneira como essas condições são interpretadas pelo indivíduo.

Os elementos visuais atribuídos à construção de Nanami, como a postura formal, a expressão contida e a aparência associada ao cansaço, também puderam ser discutidos a partir dos estudos sobre design de personagens. Campos, Wolf e Vieira (2014) e Silva (2024) contribuíram para compreender como a aparência, a postura e outros recursos gráficos participam da comunicação de características narrativas. Em diálogo com Carvalho e Souza (2023) e Vida e Borges (2025), essa perspectiva evidenciou que as imagens e narrativas dos animes e mangás podem favorecer a aproximação do público com temas psicológicos. Ainda assim, a aparência de um personagem não constitui, por si só, comprovação de exaustão emocional ou despersonalização, devendo ser compreendida dentro da linguagem ficcional e dos sentidos construídos pela narrativa.

Outro aspecto relevante foi a relação entre sofrimento, sentido atribuído ao trabalho e possibilidades de reorganização da vida profissional. Vaz de Carvalho (2019), ao abordar a Terapia Cognitivo-Comportamental no contexto do Burnout, contribuiu para a discussão sobre o enfrentamento dos padrões cognitivos e das dificuldades emocionais relacionadas ao esgotamento. A literatura apresentada por Alves et al. (2024) também destacou a importância do reconhecimento dos pensamentos automáticos e das crenças disfuncionais no processo terapêutico. Nesse sentido, a discussão sobre Nanami permitiu ilustrar a diferença entre permanecer submetido a uma rotina percebida como desgastante e buscar atividades que tenham maior significado pessoal. Essa aproximação foi utilizada como reflexão teórica, sem atribuir ao personagem um processo terapêutico efetivamente realizado ou propor uma intervenção a partir de sua trajetória.

De maneira articulada, os estudos examinados mostraram que a compreensão do Burnout exige considerar diferentes dimensões: as condições organizacionais, os efeitos do trabalho sobre a saúde mental, os padrões cognitivos envolvidos na interpretação das

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

experiências e as possibilidades de comunicação desses conceitos por meio de narrativas ficcionais.

Sob essa ótica, Souza e Bezerra (2019), Nardi e Ramminger (2012) e Caputo et al. (2020) contribuíram para a compreensão das dimensões sociais e laborais do adoecimento, enquanto Beck (2013), Roubuste e Lüdtke (2015) e Alves et al. (2024) fundamentaram a discussão dos processos cognitivos. Por sua vez, Carvalho e Souza (2023), Vida e Borges (2025), Anaz (2020), Campos, Wolf e Vieira (2014) e Silva (2024) permitiram discutir as possibilidades de aproximação entre narrativas visuais e conteúdos psicológicos.

A articulação dessas perspectivas permitiu compreender que o sofrimento relacionado ao trabalho não pode ser reduzido a uma questão individual, tampouco explicado exclusivamente por padrões de pensamento. A TCC contribui para a identificação e a compreensão dos processos cognitivos envolvidos nas experiências de sofrimento, enquanto a análise das condições sociais e organizacionais evidencia os fatores externos que atravessam a vida profissional.

4. Conclusão

A realização deste trabalho permitiu compreender a Síndrome de Burnout como um fenômeno relacionado não apenas às experiências individuais, mas também às condições sociais e organizacionais presentes no contexto profissional. A discussão evidenciou que a exposição prolongada à sobrecarga de trabalho, às cobranças excessivas e à pressão por resultados pode comprometer a saúde mental dos trabalhadores, manifestando-se por meio da exaustão emocional, do distanciamento em relação às atividades profissionais e da redução da realização profissional. Dessa maneira, verificou-se que a compreensão do Burnout exige considerar a interação entre fatores ambientais, emocionais e cognitivos, evitando atribuir exclusivamente ao indivíduo a responsabilidade pelo próprio adoecimento.

Em relação ao objetivo geral, considera-se que foi alcançado por meio da revisão bibliográfica e da análise interpretativa da representação ficcional de Kento Nanami, da obra Jujutsu Kaisen. Os estudos examinados possibilitaram discutir a relação entre a Terapia Cognitivo-Comportamental, os pensamentos automáticos, as crenças disfuncionais e os fatores associados ao sofrimento psicológico no contexto laboral. Nesse sentido, compreendeu-se que os padrões de pensamento e as interpretações individuais podem influenciar a maneira como os trabalhadores vivenciam as exigências profissionais e respondem emocionalmente a elas, embora não constituam explicações isoladas para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

A análise do personagem Kento Nanami permitiu aproximar os conceitos teóricos das representações ficcionais relacionadas à insatisfação profissional, à sobrecarga e ao desgaste emocional. Sua trajetória foi utilizada como recurso ilustrativo para discutir as tensões existentes entre as responsabilidades profissionais, as exigências externas e as necessidades individuais. Assim, o problema de pesquisa foi respondido ao se compreender que a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui para a identificação e a interpretação dos processos cognitivos relacionados ao sofrimento psicológico, ao mesmo tempo que a análise das condições sociais e organizacionais demonstra a importância dos fatores externos na compreensão do esgotamento profissional. Ressalta-se que essa aproximação não representou uma avaliação clínica ou um diagnóstico do personagem, mas uma interpretação fundamentada nos conceitos discutidos ao longo da pesquisa.

Entre as limitações do estudo, destacou-se sua natureza bibliográfica e interpretativa, que restringiu a discussão às informações disponíveis nas publicações consultadas e aos elementos narrativos da obra analisada, sem a realização de investigação empírica ou avaliação clínica. Além disso, a utilização de um personagem ficcional como referência ilustrativa não permitiu comprovar sintomas, estabelecer diagnóstico psicológico ou generalizar suas experiências para trabalhadores reais. Outra limitação esteve relacionada à disponibilidade de produções acadêmicas que abordassem conjuntamente a Terapia Cognitivo-Comportamental, a Síndrome de Burnout e a utilização de narrativas ficcionais como recursos de reflexão e psicoeducação. Portanto, as interpretações apresentadas devem ser compreendidas considerando os limites teóricos e metodológicos da pesquisa.

Por fim, a aproximação entre Psicologia e cultura pop apresentou possibilidades relevantes para a comunicação e a discussão de conhecimentos sobre saúde mental, especialmente por meio de narrativas com as quais diferentes públicos podem estabelecer identificação e reflexão. Como recomendação para pesquisas futuras, sugere-se ampliar os estudos sobre a utilização de animes e mangás como recursos psicoeducativos, investigando suas contribuições para a compreensão do sofrimento psicológico e das relações de trabalho. Também se considera importante aprofundar as pesquisas sobre prevenção do Burnout, contemplando tanto os processos cognitivos individuais quanto a responsabilidade das organizações na construção de ambientes profissionais mais saudáveis. Dessa forma, o trabalho reforçou a importância de compreender o esgotamento profissional de maneira ampla, reconhecendo a saúde mental como dimensão fundamental da qualidade de vida e das relações de trabalho.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

Referências

ALVES, Jaqueline Meireles Bernardes et al. Não deixe para amanhã: o papel da terapia cognitiva comportamental no tratamento da Síndrome de Burnout. Revista Unidesc, 2024. Disponível em: https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/6207. Acesso em: 1 jun. 2026.

ANAZ, Sílvio Antonio Luiz. Teoria dos arquétipos e construção de personagens em filmes e séries. Significação: Revista de Cultura Audiovisual, São Paulo, v. 47, n. 54, p. 251-270, jul./dez. 2020. Disponível em: https://revistas.usp.br/significacao/pt_BR/article/view/159964. Acesso em: 1 jun. 2026.

BECK, Judith S. Terapia cognitiva: teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

CAMPOS, Josiane Vieira; WOLF, Paulo Henrique; VIEIRA, Milton Luiz Horn. O design para o desenvolvimento de personagens: a psicologia arquetípica como ferramenta de criação e concepção de personagens para uma série animada. Projética, Londrina, v. 4, n. 2, p. 39-66, jul./dez. 2014. Disponível em: https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/projetica/article/view/18625. Acesso em: 1 jun. 2026.

CAPUTO, Lara Rodrigues et al. A saúde mental em tempos de desafios e retrocessos: uma revisão. Argumentum, Vitória, v. 12, n. 2, p. 91-106, 2020. Disponível em: https://periodicos.ufes.br/argumentum/article/view/29203. Acesso em: 1 jun. 2026.

CARVALHO, Rebecca Moura de Almeida Ferreira; SOUZA, Vera Lúcia Trevisan de. Animes, mangás, psicologia e educação: uma revisão integrativa. Revista de Psicologia e Educação, v. 14, n. 2, p. 45-58, 2023. Disponível em: https://revistapsicopedagogia.com.br/revista/article/view/91. Acesso em: 1 jun. 2026.

CRUZ, Vanessa Batista da. O trabalho docente: do estresse ocupacional ao burnout analisadas a partir do filme Carregadoras de Sonhos. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade São Francisco, São Paulo, 2011. Disponível em: https://lyceumonline.usf.edu.br/salavirtual/documentos/2169.pdf. Acesso em: 1 jun. 2026.

GAZIGNATO, Elaine Cristina da Silva; SILVA, Carlos Roberto de Castro e. Saúde mental na atenção básica: o trabalho em rede e o matriciamento em saúde mental na Estratégia de Saúde da Família. Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 38, n. 101, p. 296-304, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/6WyjmDW55CNQq8fdnHm7h9q/?lang=pt. Acesso em: 1 jun. 2026.

GUIMARÃES, Mateus Henrique Dias. Políticas públicas de saúde mental no combate ao burnout: a importância do atendimento multidisciplinar. Revista Nursing, v. 29, n. 324, p. 10906-10917, 2025. Disponível em: https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3362. Acesso em: 1 jun. 2026.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

LOPES, Ana Criscia Vasconcelos; VASCONCELOS, Geanny Cristina Prudêncio de. A síndrome de burnout como acidente de trabalho na era digital: análise da legislação trabalhista e de suas lacunas na proteção ao trabalhador. Scientia: Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão, v. 10, n. 16, 2025. Disponível em: https://publicacoes.flucianofeijao.com.br/scientia/article/view/141. Acesso em: 1 jun. 2026.

MAIA, João Maurício Castaldelli et al. Psicopatologia no cinema brasileiro: um estudo introdutório. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 27, n. 1, p. 12-19, 2005. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0101-60832005000600002. Acesso em: 1 jun. 2026.

NARDI, Henrique Caetano; RAMMINGER, Tatiana. Políticas públicas em saúde mental e trabalho: desafios políticos e epistemológicos. Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, v. 32, n. 2, p. 466-479, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/5cyd9MwX54BVRjFc3Z3CCqf/abstract/?lang=pt. Acesso em: 1 jun. 2026.

ROUBUSTE, Leandro da Silva; LÜDTKE, Lucas. Distorções cognitivas: revisão de literatura sobre falhas de processamento segundo teorias cognitivo-comportamentais. [S. l.: s. n.], [s. d.]. Disponível em: https://www.sobresp.edu.br/wp-content/uploads/2015/04/DISTOR%C3%87%C3%95ES-COGNITIVAS-REVIS%C3%83O-DE-LITERATURA-SOBRE-FALHAS-DE-PROCESSAMENTO-SEGUNDO-TEORIAS-COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS1.pdf. Acesso em: 1 jun. 2026.

SANTOS, Wisney Batista dos. Adversidades enfrentadas pelas personagens transsexuais: uma leitura sobre a série Pose. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal do Acre, Rio Branco, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Wisney-Dos-Santos/publication/392911019_Adversidades_enfrentadas_pelas_personagens_trans_uma_leitura_sobre_a_serie_Pose/links/6858154e99d2ce32c1ca2526/Adversidades-enfrentadas-pelas-personagens-trans-uma-leitura-sobre-a-serie-Pose.pdf. Acesso em: 1 jun. 2026.

SCHORN, Mariana da Costa. O eu e o espelho (do cinema): ficção e realidade. 2011. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e Institucional) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011. Disponível em: https://lume.ufrgs.br/handle/10183/33316. Acesso em: 1 jun. 2026.

SENA JUNIOR, Gilberto Ferreira. Realidade versus ficção: a literatura como fonte para a escrita da história. Revista de História Cultural, Feira de Santana, v. 5, n. 1, p. 88-102, 2008. Disponível em: https://www.historia.uff.br/estadoepoder/6snepc/GT13/GT13-GILBERTO.pdf. Acesso em: 1 jun. 2026.

SILVA, Clara Regina Maria da. Análise gráfica dos personagens do filme Wolfwalkers. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Design Gráfico) – Instituto Federal da Paraíba, Cabedelo, 2024. Disponível em: https://repositorio.ifpb.edu.br/handle/177683/4175. Acesso em: 1 jun. 2026.

SOUZA, Lúcia Fabíola Sobreira Costa de; BEZERRA, Martha Maria Macedo. Síndrome de Burnout e os cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental. Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia, v. 13, n. 47, p. 1060-1070, 2019. Disponível em: https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2103. Acesso em: 1 jun. 2026.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 10/11/2026 | aceito: 17/11/2026 | publicação: 22/11/2026

VAZ DE CARVALHO, Anelisa. Terapia Cognitivo-Comportamental na síndrome de Burnout: contextualização e intervenções. Porto Alegre: Sinopsys, 2019. Resenha por Tátila Martins Lopes. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2019000200013. Acesso em: 1 jun. 2026.

VIDA, Henrique Petry; BORGES, Maria de Lourdes. Mangás e animes como estratégias de psicoeducação para adolescentes. Revista de Psicologia da Universidade La Salle, Canoas, v. 11, n. 1, p. 15-28, 2025. Disponível em: https://svr-net20.unilasalle.edu.br/handle/11690/4293. Acesso em: 1 jun. 2026.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.