

RESUMO

AYRES, Amanda¹; VIEIRA, Camille²; CONCEIÇÃO, Gustavo³; PEREIRA, Lana⁴; SILVA, Luca⁵; ALENCIKAS, Ramon⁶. **Impactos psicológicos do mercado de trabalho: conscientização e estratégias de enfrentamento**. 2026. Projeto de Extensão (Graduação em Psicologia) – Curso de Psicologia, Centro Universitário de Barra Mansa (UBM), Barra Mansa/RJ, 2026.

Introdução: O mercado de trabalho contemporâneo exige alta performance, constante adaptação e desenvolvimento de competências socioemocionais, fatores que podem impactar o bem-estar psicológico de estudantes e trabalhadores. Diante desse cenário, torna-se necessária a promoção de ações educativas voltadas à conscientização e prevenção em saúde mental no contexto profissional.

Metodologia: O projeto será realizado por meio de encontros presenciais com caráter expositivo e participativo, incluindo banners educativos e materiais visuais informativos. Serão abordados temas como gestão do estresse e burnout, regulação emocional, comunicação assertiva, relações interpessoais, soft skills, transição de carreira e preparação para o primeiro emprego. As atividades serão adaptadas aos horários e necessidades da instituição. **Resultados (esperados):** Espera-se ampliar o conhecimento sobre saúde mental no trabalho, estimular o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e contribuir para a prevenção de sofrimento psicológico relacionado às demandas profissionais. **Conclusão:** A proposta busca promover formação integral aos participantes, integrando aspectos técnicos e emocionais, contribuindo para a preparação mais saudável e consciente para os desafios do mercado de trabalho.

Palavras-chave: Saúde mental. Mercado de trabalho. Burnout. Soft skills. Psicologia.

Introduction: The contemporary job market demands high performance, constant adaptation, and the development of socioemotional competencies, factors that can impact the psychological well-being of students and workers. In this context, it becomes necessary to promote educational actions aimed at awareness and prevention in mental health within the professional environment. **Methodology:** The project will be carried out through in-person meetings with an expository and participatory approach, including lectures and discussion circles. Topics such as stress and burnout management, emotional regulation, assertive communication, interpersonal relationships, soft skills, career transition, and preparation for the first job will be addressed. The activities will be adapted to the institution's schedules and needs. **Expected Results:** It is expected to expand knowledge about mental health in the workplace, encourage the development of socioemotional skills, and contribute to the prevention of psychological distress related to professional demands. **Conclusion:** The proposal seeks to promote comprehensive training for participants by integrating

¹ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, RJ. E-mail: psicologia@ubm.br

² Acadêmico do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, RJ. E-mail: psicologia@ubm.br

³ Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, RJ. E-mail: psicologia@ubm.br

⁴ Acadêmico do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, RJ. E-mail: psicologia@ubm.br

⁵ Acadêmico do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, RJ. E-mail: psicologia@ubm.br

⁶ Acadêmico do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa- UBM, RJ. E-mail: psicologia@ubm.br



technical and emotional aspects, contributing to healthier and more conscious preparation for the challenges of the job market.

Keywords: Mental health. Labor market. Burnout. Soft skills. Psychology.

REFERÊNCIAS

DEJOURS, Christophe. Subjetividade, trabalho e ação. Revista Produção, v. 14, n. 3, p. 27-34, 2004.

SCHEIN, Edgar. Process Consultation Revisited: Building the Helping Relationship. Reading: Addison-Wesley, 1999.

MASLOW, Abraham. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954.

HERZBERG, Frederick. Work and the Nature of Man. Cleveland: World Publishing, 1966

SNYDERMAN, Barbara. The Motivation to Work. New York: Wiley, 1959.