

DO ESGOTAMENTO À RECONEXÃO: SAÚDE MENTAL E PROJETO DE VIDA NA TRANSIÇÃO DE CARREIRA

Alessandra de Moraes Messias¹, Talita Aparecida Oliveira de Uzeda², Thaís Ribeiro Bersani³, Jéssica Vanessa de Farias⁴, Larissa Romão Pereira⁵

¹Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: alessandramoraes.pd@gmail.com; ²Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: talitaaparecidauzeda84@gmail.com; ³Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: thaisbersani@gmail.com; ⁴Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: alessandramoraes.pd@gmail.com; ⁵Psicóloga. Docente na Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: larissaromaopereira@hotmail.com

Introdução: O sofrimento relacionado ao trabalho tem se intensificado diante de cenários marcados por precarização, sobrecarga e esvaziamento de sentido. A insatisfação profissional e o burnout afetam diretamente a saúde mental e a construção da identidade. **Objetivo:** Refletir sobre o papel da orientação profissional como estratégia de cuidado, acolhimento e reconstrução subjetiva em contextos de esgotamento, crise vocacional e transição de carreira. **Material e Método:** Estudo de natureza teórica, fundamentado em revisão de literatura com base em Chiavenato, Maslow e nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), articulado à descrição de práticas do projeto “Recomeçar”, desenvolvido como ação de apoio psicossocial. **Resultados e Discussão:** A pesquisa evidencia que o sofrimento psíquico relacionado ao trabalho é atravessado por questões estruturais — como jornadas exaustivas, metas desumanas e falta de reconhecimento — que não podem ser reduzidas a aspectos individuais. A orientação profissional, quando mediada por escuta qualificada e práticas éticas, permite que o sujeito ressignifique sua trajetória, compreenda suas motivações e redesenhe seu projeto de vida com maior autenticidade. As ações do projeto “Recomeçar” mostraram-se efetivas na validação das emoções, no fortalecimento da autoestima e na promoção de caminhos profissionais mais alinhados aos valores pessoais. **Considerações Finais:** A orientação profissional precisa ser reconhecida como parte das estratégias de cuidado em saúde mental, indo além da escolha ocupacional. Ela atua como dispositivo de reconstrução do sentido, de fortalecimento da identidade e de abertura para novos horizontes possíveis. Contribuições para a Saúde: O estudo reforça a importância de ações interdisciplinares que integrem saúde mental e planejamento de carreira. A orientação profissional se revela um instrumento terapêutico potente para prevenção do adoecimento psíquico, enfrentamento do burnout e recuperação do bem-estar subjetivo, ao possibilitar escuta, acolhimento e redirecionamento com base na singularidade de cada sujeito. **Palavras-chave:** Burnout, Orientação Profissional, Saúde Mental, Transição de Carreira, Acolhimento Psicológico.