

SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO CONTÁBIL: Um Relato de Experiência

Marcela Rocha e Silva¹

Mernise Simeon²

Graziella Andréia Malagó³

Resumo

O presente projeto tem como foco analisar os impactos da rotina de trabalho em escritórios de contabilidade sobre a saúde mental dos profissionais especializados. O trabalho parte da identificação de que fatores como estresse ocupacional, pressão por prazos, carga excessiva de tarefas e ausência de suporte emocional contribuem de forma relevante para o sofrimento psíquico desses trabalhadores. A análise bibliográfica desenvolvida a partir de produções da plataforma Scielo evidenciou que o estresse crônico, a escassez de autocontrole emocional e a carência de políticas institucionais de cuidado afetam diretamente o bem-estar e o desempenho profissional. Estudos sobre inteligência emocional demonstram que essa competência pode atuar como fator protetivo diante das exigências da rotina contábil. Utilizando-se de metodologia qualitativa e relato de caso, a pesquisa busca compreender as experiências dos profissionais e propor estratégias práticas para fortalecimento da saúde mental no ambiente contábil.

Palavras-chaves: ambiente de trabalho; contabilidade; estresse ocupacional; inteligência emocional; saúde mental.

1. INTRODUÇÃO

O ambiente de trabalho tem se consolidado como um dos elementos-chaves determinantes da saúde mental dos indivíduos na contemporaneidade. Em campos como o da contabilidade, em que predominam o rigor técnico, cumprimento de prazos apertados e tomada rápida de decisões, a pressão exercida sobre os profissionais é intensa e

¹ Graduanda do curso de Administração da Universidade de Sorocaba (Uniso). Email: mah-marcela2011@hotmail.com

² Graduanda do curso de Administração da Universidade de Sorocaba (Uniso). Email: mernisesimeon87@gmail.com

³ Professora orientadora - Doutora em Comunicação e Cultura pela Universidade de Sorocaba (Uniso), Sorocaba, SP. Mestrado em Administração pela Universidade Metodista de São Bernardo do Campo, SP. Docente na Universidade de Sorocaba (Uniso). E-mail: graziella.malago@prof.uniso.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9183-3707>.

constante. Nesse cenário, fatores como sobrecarga de tarefas, cobrança por resultados e ausência de políticas institucionais de apoio tornam-se elementos agravantes, colaborando para o desenvolvimento de quadros de estresse, ansiedade e, em situações mais severas, *burnout* e depressão.

Estudos recentes destacam que a saúde mental no ambiente de trabalho não é aceitável dissociada das condições laborais e das exigências emocionais que os trabalhadores são submetidos. Ribeiro et al. (2024) evidenciam que as perturbações emocionais afetam não restringe-se ao indivíduo, bem como a dinâmica coletiva das equipes, prejudicando a produtividade e o clima organizacional. Soares *et al.* (2024) ressaltam que a conciliação entre diferentes responsabilidades, como estudo e trabalho, intensifica quadros de ansiedade e fadiga. Outros autores, como Botassini *et al.* (s.d.), evidenciam o papel da inteligência emocional como recurso essencial para enfrentar os desafios do cotidiano contábil, reforçando a necessidade de preparar os profissionais para enfrentar situações de alta pressão.

A relevância desta pesquisa foi em compreender como a rotina dos escritórios de contabilidade de Sorocaba influencia a saúde mental dos profissionais, destacando tanto os fatores estressores quanto as estratégias adotadas para conduzir o problema. Embora haja literatura sobre saúde mental no trabalho, ainda são escassos os estudos direcionados à realidade contábil em nível local, o que justifica a pertinência de um recorte específico. Além disso, compreender a prática vivida dos trabalhadores nesse contexto permite construir subsídios com o intuito de estruturar práticas institucionais que promovam bem-estar, fortalecendo não se restringindo a saúde mental dos trabalhadores, mas também o equilíbrio emocional dos trabalhadores.

Diante desse cenário, este estudo tem a finalidade de investigar os impactos do ambiente e da rotina de trabalho em escritórios de contabilidade de Sorocaba sobre a saúde mental dos especialistas da área. Como objetivos específicos, busca-se identificar os principais fatores que desencadeiam estresse nesses ambientes, descrever os sintomas mais recorrentes de sofrimento psíquico entre os trabalhadores, investigar a existência e o desempenho das ações institucionais voltadas à valorização do bem-estar emocional e propor recomendações práticas que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida no contexto contábil.

O primeiro capítulo apresenta a introdução, no qual se contextualiza a temática do estudo e o valor do cuidado com a saúde mental no ambiente de trabalho contábil, destacando a crescente atenção que o assunto tem recebido no cenário contemporâneo.

Nesse espaço, são expostos o ponto da partida de investigação, as finalidades amplas e particulares e a pertinência da pesquisa, os quais justificam a escolha pela investigação da temática e delinham a direção do trabalho. O contexto inicial cumpre o papel de situar o leitor, estabelecendo as bases conceituais iniciais e proporcionando uma perspectiva panorâmica do percurso acadêmico a ser construído, além de despertar o interesse para a problemática central.

O segundo capítulo corresponde à metodologia, que detalha a abordagem da pesquisa e explica a escolha pelo relato de experiência como recurso metodológico. Nesse ponto, são delineados os argumentos que se justifica para a adoção da abordagem qualitativa, evidenciando sua adequação para compreender fenômenos subjetivos como os impactos emocionais da rotina de trabalho. Também são descritos as diretrizes da organização da pesquisa e o modo pelo qual a vivência prática se articula com a fundamentação teórica, esclarecendo como a narrativa pessoal é transformada em objeto de análise científica.

O terceiro capítulo refere-se à fundamentação teórica, que reúne conceitos, definições e estudos utilizados para sustentar o estudo do tema. Nele são discutidos assuntos como saúde mental no ambiente de trabalho, estresse ocupacional, burnout e inteligência emocional, com base em referenciais acadêmicos que ampliam a compreensão das situações vivenciadas. Essa seção tem papel essencial, pois não apenas oferece embasamento teórico para o entendimento do relato, mas também estabelece uma interação entre as experiências práticas e as contribuições da literatura científica.

O quarto capítulo é destinado ao relato de experiência e à análise, no qual são descritas situações reais vivenciadas no ambiente contábil. Nessa etapa, são destacados os fatores que geram estresse, os efeitos emocionais percebidos e as estratégias de enfrentamento utilizadas, compondo um quadro que ilustra a realidade do cotidiano profissional. O caráter narrativo e interpretativo desse capítulo possibilita a articulação entre prática e teoria, de modo que os desafios enfrentados sejam analisados criticamente e conectados aos conceitos explorados na fundamentação teórica, produzindo uma compreensão aprofundada e significativa da realidade estudada.

O quinto e último capítulo apresenta as considerações finais, retomando os objetivos inicialmente propostos e reunindo as principais reflexões construídas ao longo do processo investigativo. Este espaço vai além da síntese dos resultados, pois aponta contribuições práticas para o cuidado relacionado a saúde mental no contexto contábil e propõe encaminhamentos que possam auxiliar tanto profissionais quanto organizações.

Além disso, são reconhecidas as barreiras encontradas, destacando que, embora não possibilite generalizações, o registro de experiência fornece subsídios valiosos para pesquisas adicionais e viabiliza novas abordagens para futuras investigações acadêmicas e atividades profissionais.

2. METODOLOGIA

A metodologia é o fundamento que sustenta um estudo científico, sendo responsável por definir os caminhos e procedimentos que conduzem o pesquisador na busca pelo conhecimento. Segundo Gil (2017, p. 10), “a metodologia é o caminho a ser percorrido pelo pesquisador para alcançar o conhecimento desejado”. O autor ressalta que a estrutura metodológica não deve envolver como um simples encadeamento de etapas, mas enquanto um processo reflexivo que orienta a análise científica.

A metodologia compreende o conjunto de procedimentos intelectuais e técnicos adotados para se atingir o conhecimento. Ela é o elo entre a teoria e a prática, entre o problema e sua solução, constituindo-se na base sobre a qual se constrói toda a investigação científica (Gil, 2017, p. 11).

Nesse sentido, a metodologia representa o “como fazer” da ciência, sendo o fundamento sobre o qual se estrutura a coerência lógica do estudo. Neste trabalho, cujo propósito é tema saúde mental no contexto contábil, adotou-se um enfoque qualitativo e descritiva, com foco por meio de revisão bibliográfica e investigativa, complementada por um registro de experiência. Essa escolha metodológica foi conduzida com a finalidade de compreender as implicações psicológicas e emocionais enfrentadas por atuantes da área de contabilidade diante das pressões, prazos e responsabilidades inerentes à profissão.

Segundo Marconi e Lakatos (2017, p. 165), “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já publicado, como livros, artigos científicos, teses e dissertações”. Essa modalidade oferece ao pesquisador obter uma compreensão teórica do tema investigado, identificando os principais conceitos, argumentações e inconsistências existentes. Ainda conforme as autoras:

A pesquisa bibliográfica tem por finalidade colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, permitindo-lhe a análise crítica e a formulação de novas interpretações sobre o fenômeno estudado (Marconi; Lakatos, 2017, p. 166).

Com base nesse fundamento, foi possível compreender como o referencial científico aborda a saúde mental no ambiente de trabalho e, especificamente, como o campo contábil pode ser afetado por fatores de estresse ocupacional, sobrecarga e pressão

por resultados. A revisão teórica permitiu embasar a explorar e contextualizar o problema, articulando a base do conhecimento científico às experiências relatadas.

Além do estudo fundamentado em referências acadêmicas, o estudo utilizou a pesquisa investigativa, que pretende identificar fenômenos reais através do levantamento e da interpretação dos dados. Conforme Gil (2017, p. 42), “a pesquisa investigativa se caracteriza pela busca de soluções para um problema, por meio do levantamento de dados e informações”. O autor explica mesmo que o estudo pode assumir caráter exploratório, descritivo ou explicativo, dependendo da profundidade da análise. No caso deste trabalho, o enfoque foi exploratório e descritivo, visto que se buscou observar e descrever os impactos da rotina contábil sobre o bem-estar psicológico dos profissionais.

Minayo (2014, p. 21) reforça o impacto da pesquisa qualitativa ao afirmar que:

A pesquisa qualitativa trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes, correspondendo a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (Minayo, 2014, p. 21).

Assim, essa abordagem foi considerada a mais eficaz para compreender as dimensões subjetivas e aspectos humanos que permeiam o sofrimento psíquico dos profissionais contábeis. A estratégia qualitativa permite captar percepções, sentimentos e experiências, proporcionando uma visão ampla da realidade vivenciada.

No que se refere à amostragem, a pesquisa utilizou um método de amostragem não probabilístico, no qual a escolha dos participantes não ocorre de maneira aleatória. Segundo Babbie (2015, p. 180):

Na amostragem não probabilística, a seleção dos elementos não é baseada em processos aleatórios, mas em critérios subjetivos, como conveniência, julgamento do pesquisador ou acessibilidade. Embora essa forma de amostragem não permita generalizações estatísticas, é extremamente útil em estudos qualitativos, quando o objetivo é a compreensão aprofundada de um fenômeno específico (Babbie, 2015, p. 180).

Essa forma de amostragem foi escolhida por se adequar ao caráter da pesquisa, que pretende investigar de forma minuciosa as vivências e a visão dos indivíduos, e não tornar os resultados representativos de toda a população contábil. A definição dos casos observados foi intencional, baseada de acordo com a importância e a conexão com o contexto estudado.

A obtenção de dados ocorreu por meio de um procedimento sistemático, utilizando observação e anotações reflexivas, visando registrar as situações e experiências vinculadas a saúde mental no ambiente de trabalho contábil. Creswell (2017, p. 145)

destaca que “a coleta de dados envolve a escolha e a aplicação de instrumentos e procedimentos adequados ao tipo de pesquisa”. O autor acrescenta que:

Nas abordagens qualitativas, a coleta de dados busca compreender o significado que os participantes atribuem às suas experiências, utilizando instrumentos como entrevistas abertas, observações e análise de documentos. O pesquisador atua como o principal instrumento de coleta, interpretando os fenômenos a partir de sua imersão no campo (Creswell, 2017, p. 146).

Portanto, as observações realizadas permitiram captar impressões e condutas dos profissionais contábeis, evidenciando fatores como estresse, ansiedade e desgaste emocional. Esses registros foram fundamentais para o registro experiencial, atuando como suporte empírica para a interpretação de dados e reflexões apresentadas.

Quanto à abordagem qualitativa, Flick (2013, p. 30) define que “a pesquisa qualitativa busca explorar a complexidade dos fenômenos sociais e humanos, sem a necessidade de quantificação”. O autor complementa:

O foco da pesquisa qualitativa está na compreensão dos significados que as pessoas atribuem às suas ações e às experiências que vivem. Ela considera o contexto em que os fenômenos ocorrem e interpreta os dados de maneira indutiva, permitindo que as categorias de análise emergam do próprio material empírico (Flick, 2013, p. 31).

Essa abordagem mostrou-se adequada ao presente estudo, pois a saúde mental consiste em um fenômeno subjetivo e multifacetado, que não deve ser compreendido apenas através de números. A análise qualitativa permitiu uma leitura sensível e interpretativa das experiências relatadas, respeitando a singularidade de cada indivíduo e bem como a complexidade do ambiente contábil.

A partir dessa perspectiva metodológica, o estudo buscou articular teoria e prática, unindo o conhecimento científico à experiência vivida. Como afirmam Marconi e Lakatos (2017, p. 83):

A metodologia é a ponte entre o problema e a resposta científica, constituindo-se no elemento essencial que garante a coerência entre os objetivos, os métodos e os resultados obtidos. Sem uma metodologia bem delineada, a pesquisa perde seu caráter científico e reduz sua validade (Marconi; Lakatos, 2017, p. 83).

Portanto, a metodologia adotada neste trabalho proporcionou uma análise consistente e aprofundada sobre a saúde mental no contexto contábil, permitindo compreender de forma sensível a conexão entre os elementos que compõem as condições de trabalho e o bem-estar psicológico dos especialistas da área. A combinação entre o levantamento bibliográfico e o registro de experiência possibilitou que a pesquisa refletisse não apenas um olhar teórico, mas também humano e empírico acerca da realidade contábil contemporânea.

O estudo de caso é um método de pesquisa amplamente utilizado nas ciências sociais, na gestão e em outras áreas aplicadas, pois permite uma análise aprofundada de um fenômeno dentro de seu contexto real. Segundo Yin (2015), um estudo de caso é um estudo empírico que examina minuciosamente um fenômeno contemporâneo em seu contexto real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não estão claramente definidos.

Esse método busca compreender a especificidade e a complexidade de uma determinada situação utilizando diversas fontes de dados, como entrevistas, observações e documentos. O objetivo não é a generalização estatística, mas sim uma compreensão detalhada e contextualizada do caso em estudo.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Saúde Mental No Ambiente De Trabalho

A compreensão da saúde mental no contexto contemporâneo exige uma abordagem multifacetada, que vai além da simples ausência de transtornos. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um "estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de fazer uma contribuição para sua comunidade" (WHO, 2018). Essa definição ressalta a capacidade funcional, a resiliência e o engajamento social como pilares essenciais.

]A literatura psicológica oferece perspectivas complementares, como a de Aaron Beck, pai da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que postula a influência direta dos padrões de pensamento nas emoções e comportamentos, identificando as "distorções cognitivas" como base para problemas como depressão e ansiedade (Beck, 1979). Em contraste, Martin Seligman, precursor da Psicologia Positiva, propõe o modelo PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) como elementos cruciais para o florescimento humano, investigando fatores que contribuem para o bem-estar e não apenas para a ausência de doença (Seligman, 2011). Tal abordagem oferece uma visão complementar e relevante para a promoção de ambientes que fomentem emoções positivas e senso de realização, mitigando riscos em diversos contextos, inclusive o profissional.

3.2 Estresse Ocupacional e Burnout

No ambiente de trabalho, a saúde mental pode ser severamente comprometida por fenômenos como o *burnout*, uma síndrome complexa reconhecida pela OMS como um fenômeno ocupacional. Christina Maslach, uma das pesquisadoras mais proeminentes na área, define o *burnout* como uma resposta prolongada a estressores interpessoais crônicos no trabalho. Seu modelo multidimensional, mensurado pelo *Maslach Burnout Inventory* (MBI), compreende três dimensões principais: exaustão emocional, caracterizada pelo esgotamento e sobrecarga; despersonalização (ou cinismo), que se manifesta como uma atitude distante em relação a colegas e ao trabalho; e baixa realização pessoal, com sentimentos de incompetência e falta de produtividade (Maslach; Jackson, 1981; Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001). Herbert Freudenberger, um dos primeiros a descrever o *burnout* nos anos 1970, observou-o como um "estado de exaustão mental e física" decorrente de uma dedicação excessiva sem o reconhecimento ou apoio adequados (Freudenberger, 1974), enfatizando a exaustão e a sensação de falha como componentes centrais.

A base para o desenvolvimento do *burnout* e de outros problemas de saúde mental frequentemente reside na forma como o indivíduo lida com o estresse. Hans Selye, considerado o pai da pesquisa sobre estresse, definiu-o como "a resposta não específica do corpo a qualquer demanda" (Selye, 1956). Sua Síndrome de Adaptação Geral (SAG) descreve as três fases da resposta fisiológica ao estresse: reação de alarme, fase de resistência e fase de exaustão. Complementarmente, Richard Lazarus e Susan Folkman propuseram a Teoria Transacional do Estresse e *Coping*, argumentando que o estresse não é apenas uma resposta a um evento, mas uma transação entre a pessoa e o ambiente. O estresse emerge quando o indivíduo avalia uma situação como ameaçadora ou desafiadora e percebe seus recursos para lidar com ela como insuficientes (Lazarus; Folkman, 1984). Essa teoria distingue a avaliação primária (se o evento é estressante) da avaliação secundária (recursos e estratégias de enfrentamento).

3.3 Inteligência Emocional e Autocontrole

Nesse cenário, a Inteligência Emocional (IE) emerge como um fator crucial para a promoção da saúde mental e a prevenção do *burnout*. Daniel Goleman popularizou o conceito, definindo-o como "a capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções em nós e nos nossos relacionamentos" (Goleman, 1995). Ele propôs um modelo de cinco componentes-chave:

autoconsciência, que envolve reconhecer e entender as próprias emoções; autorregulação (ou autogerenciamento), que se refere ao controle de impulsos e humores; motivação, impulsionada por propósitos que transcendem recompensas materiais; e empatia (consciência social), que permite compreender as emoções alheias. A capacidade de gerenciar as próprias emoções e de interagir de forma construtiva com as emoções dos outros é, portanto, um recurso valioso para enfrentar os desafios do cotidiano e manter o bem-estar psicológico.

O autocontrole, também conhecido como autorregulação, é um conceito fundamental na psicologia que se refere à capacidade de um indivíduo de gerenciar seus pensamentos, emoções, impulsos e comportamentos para alcançar objetivos de longo prazo. Não se trata apenas de resistir a tentações ou de suprimir desejos imediatos, mas de uma habilidade mais ampla de direcionar a própria conduta de forma consciente e deliberada. Essa capacidade permite que as pessoas ajam de acordo com seus valores e planos, mesmo diante de distrações, dificuldades ou emoções intensas.

Um dos pesquisadores mais proeminentes no estudo do autocontrole é Roy F. Baumeister. Ele e seus colaboradores desenvolveram a teoria da "força do ego" ou "esgotamento do ego" (*ego depletion*), que postula que o autocontrole é um recurso limitado, semelhante a um músculo (Baumeister Et Al., 1998; Baumeister; Heatherton; Tice, 1994). De acordo com essa teoria, cada ato de autocontrole consome uma porção dessa "energia" limitada, tornando mais difícil exercer autocontrole em tarefas subsequentes. Por exemplo, resistir a um doce pode dificultar a concentração em uma tarefa desafiadora logo em seguida. No entanto, assim como um músculo, o autocontrole pode ser fortalecido com exercícios regulares, ou seja, praticando a autorregulação em diversas situações.

3.4 Conceito de Contabilidade

A contabilidade, em sua essência, transcende a mera organização de números, configurando-se como uma ferramenta fundamental para a gestão e o entendimento da saúde financeira de qualquer entidade. Sua importância reside na capacidade de registrar, mensurar, controlar e interpretar os fenômenos patrimoniais, oferecendo subsídios vitais para a tomada de decisões. (Iudícibus, 2018)

Conforme destaca Marion (2018), a contabilidade é uma ciência que se dedica ao estudo e à prática das funções de orientação, controle e registro relacionadas à administração econômica. Em outras palavras, ela se aprofunda no patrimônio das

entidades, acompanhando seus movimentos e as variações que este sofre ao longo do tempo. Essa perspectiva é complementada por Iudícibus (2017), que a define como um sistema de informação e avaliação. Para o autor, o objetivo primordial da contabilidade é fornecer a seus diversos usuários – sejam eles internos, como a própria gerência, ou externos, como investidores e credores – demonstrações e análises de cunho econômico, financeiro, físico e social sobre a entidade em questão.

Schmidt e Santos (2018) reforçam essa visão ao descreverem a contabilidade como a ciência que não apenas estuda, mas também pratica a mensuração, evidenciação e comunicação dos fenômenos que influenciam o patrimônio. O intuito é sempre o mesmo: munir os tomadores de decisão com informações úteis e confiáveis. Corroborando essas ideias, a FIPECAFI (2018) também adota uma definição que enfatiza o papel da contabilidade como um sistema de informação e avaliação, visando a prover os usuários com dados econômicos, financeiros, físicos e sociais sobre a entidade.

Dessa forma, percebe-se que, embora com nuances distintas, os principais teóricos e instituições convergem para a ideia de que a contabilidade é uma ciência social aplicada que organiza dados financeiros e patrimoniais, transformando-os em informações relevantes para a análise e o planejamento. A aplicação dos princípios contábeis permite uma visão clara da situação econômica e financeira, sendo indispensável para a transparência e a sustentabilidade das organizações.

4 ESTUDO DE CASO

O procedimento adotado consistiu na observação do ambiente de trabalho e das atividades realizadas, assim como das pressões cotidianas e dos efeitos emocionais decorrentes da rotina contábil. A narrativa foi construída com base em percepções pessoais e registros vivenciados, destacando situações que evidenciam tanto os fatores estressores quanto as estratégias de enfrentamento utilizadas. Esse método possibilita captar nuances emocionais e práticas que dificilmente seriam reveladas em pesquisas quantitativas ou em instrumentos formais de coleta de dados, já que privilegia a autenticidade da experiência e a reflexão crítica sobre ela.

A análise das situações relatadas foi conduzida à luz da literatura existente sobre saúde mental no ambiente de trabalho, estresse ocupacional e inteligência emocional, de modo a promover um diálogo entre teoria e prática. Assim, o relato ultrapassa a simples descrição de vivências, assumindo caráter interpretativo e crítico, capaz de apontar implicações para a vida pessoal e profissional dos trabalhadores da contabilidade.

Embora apresente limitações, como a ausência de representatividade estatística e a impossibilidade de generalização dos resultados, a utilização do relato de experiência confere profundidade e realismo à discussão, pois evidencia o fenômeno a partir de uma perspectiva concreta. Dessa forma, a metodologia escolhida contribui para a ampliação do debate sobre saúde mental na contabilidade, oferecendo elementos práticos e reflexivos que podem subsidiar a construção de ambientes laborais mais saudáveis e humanos.

4.1 Relato de Experiência

Durante aproximadamente dez meses de atuação em um escritório de contabilidade — sendo seis meses na condição de estágio e quatro meses como contrato CLT — foi possível observar uma experiência marcada por inúmeros desafios que ultrapassaram as tarefas técnicas do dia a dia. O departamento analisado era o único que não contava com apoio efetivo ou acompanhamento constante, o que dificultava o aprendizado e ampliava a sobrecarga de responsabilidades. Quando surgiam dúvidas, muitas vezes não havia a quem recorrer. Mesmo entre os profissionais mais experientes da contabilidade, não era possível contar sempre com orientações adequadas, já que nem todos dominavam plenamente determinadas atividades.

Além da ausência de suporte, ocorreram situações de comparação entre estagiários, o que gerava ainda mais pressão psicológica. Em vez de servir como incentivo, tais comparações produziam sentimentos de diminuição e insuficiência, especialmente diante de um cenário em que as condições de orientação e aprendizado não eram iguais para todos.

Somado a isso, os prazos curtos e a cobrança intensa por resultados imediatos criaram um ambiente de ansiedade e frustração. Essa pressão constante, sem o devido apoio técnico ou emocional, resultou em um desgaste significativo, que ultrapassava os limites do ambiente laboral e impactava também o bem-estar pessoal dos trabalhadores envolvidos.

Apesar das dificuldades, a experiência trouxe aprendizados relevantes, sobretudo relacionados à capacidade de lidar com a pressão e ao desenvolvimento de autonomia para buscar soluções diante das adversidades. No entanto, ficou evidente que a ausência de suporte adequado e o excesso de comparações podem comprometer tanto o desenvolvimento profissional quanto a saúde mental e emocional no ambiente de trabalho.

4.2 Análises e Resultados

A etapa análise e resultados deste estudo busca aprofundar a compreensão dos impactos psicológicos presentes na rotina profissional dos trabalhadores da área contábil, articulando a literatura científica com o relato de experiência apresentado. Para isso, foi elaborado um quadro contendo perguntas norteadoras, originalmente formuladas para direcionar a investigação, acompanhadas de respostas analíticas que sintetizam tanto o conhecimento teórico quanto as vivências práticas observadas no ambiente contábil. Essa metodologia permite visualizar, de forma clara e objetiva, os principais fatores que influenciam a saúde mental dos profissionais e responsabilidades institucionais relacionadas ao tema. Assim, o quadro expõe os elementos centrais identificados na pesquisa, oferecendo uma visão sistematizada e comparativa que facilita a interpretação dos resultados obtidos.

Quadro 1 – Perguntas e Respostas

Perguntas	Respostas
Quais são, na sua experiência clínica ou profissional, os principais fatores que levam profissionais da contabilidade a desenvolverem estresse ou esgotamento emocional?	Os principais fatores são a pressão por prazos rígidos, o acúmulo de tarefas simultâneas, a ausência de suporte técnico adequado, comparações constantes entre colaboradores e a cobrança por desempenho sem condições reais para tal. O ambiente contábil apresenta alta demanda cognitiva e prazos legais fixos, o que contribui para níveis elevados de estresse.
De que forma a rotina intensa e as cobranças por resultados podem afetar a saúde mental e o desempenho desses profissionais?	A rotina intensa pode gerar exaustão emocional, ansiedade, sensação de incapacidade e queda no desempenho. A cobrança contínua sem acompanhamento adequado intensifica o desgaste psicológico, podendo resultar em irritabilidade, perda de motivação e sintomas compatíveis com o burnout, como dificuldade de concentração, despersonalização e redução do senso de eficácia profissional.
Como a inteligência emocional pode auxiliar o contador a lidar melhor com situações de alta demanda e conflitos no ambiente de trabalho?	A inteligência emocional contribui para o controle das emoções em situações de alta pressão, permite respostas mais equilibradas diante do estresse, melhora a comunicação e favorece o autocontrole diante de críticas ou conflitos. Profissionais emocionalmente inteligentes conseguem lidar melhor com frustrações, tomar decisões mais assertivas e reduzir o impacto emocional da sobrecarga.

<p>Quais estratégias ou intervenções psicológicas você considera mais eficazes para promover o equilíbrio emocional e prevenir o burnout entre profissionais da contabilidade?</p>	<p>Estratégias relevantes incluem: práticas de autocuidado (sono adequado, pausas, lazer), desenvolvimento de habilidades socioemocionais, psicoterapia, treinamentos em inteligência emocional, organização de tarefas e priorização. No nível institucional, medidas como distribuição equilibrada de demandas, supervisão técnica e programas de acompanhamento psicológico são essenciais para prevenir o esgotamento.</p>
<p>Na sua visão, que papel as empresas deveriam desempenhar na promoção da saúde mental dos colaboradores da área contábil?</p>	<p>As empresas devem oferecer um ambiente que favoreça o bem-estar, com lideranças preparadas, comunicação clara, suporte técnico, divisão justa de tarefas e políticas institucionais de cuidado. Também devem promover cultura de respeito, canais de diálogo, treinamentos de capacitação e políticas de prevenção ao estresse ocupacional e ao burnout.</p>

Elaboração própria, 2025.

A análise das perguntas e respostas apresentadas no quadro evidencia a complexidade da saúde mental no contexto contábil e confirma que fatores como sobrecarga de trabalho, prazos rígidos, falta de suporte e pressão por desempenho desempenham papel significativo no estresse e no esgotamento emocional desses profissionais. Os resultados também mostram que a inteligência emocional e práticas de autocuidado podem contribuir para a redução dos impactos, embora não substituam a necessidade de políticas institucionais estruturadas. Dessa forma, o quadro sintetiza os principais achados da pesquisa e reforça a importância de intervenções tanto individuais quanto organizacionais, permitindo uma compreensão integrada das causas, consequências e possíveis soluções para o sofrimento psíquico relatado pelos trabalhadores da área contábil.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As análises realizadas ao longo deste trabalho, articuladas à fundamentação teórica e ao relato de experiência, permitiram compreender como o ambiente de trabalho contábil pode impactar significativamente a saúde mental dos profissionais. Observou-se que, embora a contabilidade seja uma atividade essencial para as organizações, a forma como é conduzida internamente pode gerar elevados níveis de estresse, ansiedade e esgotamento emocional.

O estudo evidenciou que fatores como prazos rígidos, acúmulo de tarefas, trabalho sob pressão, comparações internas e falta de suporte técnico foram determinantes para o desgaste psicológico. A ausência de políticas institucionais voltadas à saúde mental intensificou esses efeitos, dificultando o desenvolvimento saudável das competências profissionais.

A literatura consultada reforça que condições laborais inadequadas são diretamente relacionadas a fenômenos como burnout, conforme apontam Maslach, *Freudenberger e Selye*. Já conceitos como inteligência emocional, de Daniel Goleman, demonstram que estratégias de autorregulação e autoconsciência podem auxiliar na diminuição dos impactos, embora não substituam o papel fundamental das organizações em garantir um ambiente de trabalho equilibrado e humano.

Em síntese, o trabalho confirma a importância de promover discussões constantes sobre saúde mental nos escritórios de contabilidade de Sorocaba, destacando a necessidade de ações de prevenção, suporte institucional e desenvolvimento socioemocional dos trabalhadores. Conclui-se que investir no bem-estar psicológico dos profissionais não apenas reduz o sofrimento, mas também melhora a qualidade do trabalho, promove um clima organizacional mais saudável e contribui para a sustentabilidade das empresas.

REFERENCIAS

FIPECAFI. **Manual de Contabilidade Societária: aplicável a todas as sociedades**. São Paulo: Atlas, 2018.

FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

IUDÍCIBUS, Sérgio de. **Teoria da contabilidade**. 12. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

IUDÍCIBUS, Sérgio de. **Contabilidade introdutória**. 11. ed. São Paulo: Atlas, 2018.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARION, José Carlos. **Contabilidade básica**. 12. ed. São Paulo: Atlas, 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

SCHMIDT, Paulo; SANTOS, Ariovaldo dos. **Contabilidade: teoria e prática**. São Paulo: Saraiva, 2018.

YIN, Robert K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2015.