

O Impacto do Trabalho na Saúde Mental e Bem-Estar do Motorista Caminhoneiro

Titulo do capitulo aqui tamanho em destaque

Jucélia de Araújo Miranda

¹ Faculdade Facimp Wyden /MA –
juceliadearaujomiranda@gmail.com



RESUMO

O estudo tem por objetivo analisar o impacto do trabalho na saúde mental e bem-estar do motorista caminhoneiro. O mesmo foi realizado através de uma revisão integrativa da literatura. Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram a disponibilidade nos idiomas português e espanhol, pertinência ao tema central, artigos publicados nos anos de 2015 a 2025, disponibilidade do texto completo e fornecimento de informações abrangentes sobre o tema. Os critérios de exclusão incluíram artigos duplicados, aqueles que não atendiam ao objetivo da revisão. Os resultados do estudo concluíram que a promoção de saúde mental no trabalho do motorista caminhoneiro é uma prioridade emergente e estratégica, principalmente em relação a sobrecarga de trabalho com exaustão emocional que foi revelado pelos estudos, como um dos maiores impactos do trabalho, com dados relativos ao abuso de substâncias, comprometendo a saúde mental, bem-estar, qualidade de vida e satisfação profissional. Portanto, é essencial que a saúde mental desses trabalhadores seja priorizada por meio de estratégias de intervenção para minimizar os impactos do estresse ocupacional, como: programas de bem-estar e suporte psicológico, ações preventivas, como campanhas educativas e avaliações regulares de saúde mental, escuta psicológica, e medidas individuais, como práticas de mindfulness, comunicação com a família e o uso de terapias.

Palavra-chave: Saúde mental; Adoecimento mental; Trabalho; Motorista caminhoneiro.

ABSTRACT

This study aims to analyze the impact of work on the mental health and well-being of truck drivers. This was conducted through an integrative literature review. The inclusion criteria for selecting articles were availability in Portuguese and Spanish, relevance to the central theme, articles published between 2015 and 2025, availability of the full text, and provision of comprehensive information on the topic. Exclusion criteria included duplicate articles and those that did not meet the review objective. The study results concluded that promoting mental health in the workplace for truck drivers is an emerging and strategic priority, particularly in relation to work overload and emotional exhaustion, which studies have revealed as one of the greatest impacts of work, with data on substance abuse compromising mental health, well-being, quality of life, and job satisfaction. Therefore, it is essential that the mental health of these workers be prioritized through intervention strategies to minimize the impacts of occupational stress, such as wellness and psychological support programs, preventive actions such as educational campaigns and regular mental health assessments, psychological counseling, and individual measures such as mindfulness practices, communication with family, and the use of therapies.

Keywords: Mental health; Mental illness; Work; Truck driver.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é vista como integrante da saúde e bem-estar, na qual o indivíduo pode utilizar suas habilidades, lidar com o estresse diário, ser produtivo e contribuir para a comunidade, indo além da simples ausência de doenças mentais (World Health Organization, 2021, Organização Pan-americana da saúde, 2025); (Nascimento, 2024).

Existem diversos fatores que podem influenciar na saúde mental do indivíduo, os quais devem ser abordados por meio de estratégias abrangentes que englobam a prevenção, promoção, tratamento e recuperação ao longo da vida com a implementação de medidas que visem promover a saúde mental e o bem-estar, prevenir problemas entre os indivíduos em situação de risco e assegurar a cobertura universal dos cuidados em saúde mental (World Health Organization, 2021); (Nascimento, 2024).

Nesse contexto, é importante destacar que a Saúde do Trabalhador é conceituada como um conjunto de atividades coletivas, realizadas através das ações em vigilância sanitária e epidemiológicas, no que lhe diz respeito, e também à proteção da saúde desses trabalhadores, assim como visa à recuperação e reabilitação dos mesmos que vivem esses riscos e agravos diariamente em decorrência das condições do seu respectivo trabalho (Nascimento, 2024).

A saúde mental é considerada uma das áreas com maior destaque no perfil de morbidade dos trabalhadores, contudo, em versões anteriores das listas oficiais, não tinha recebido a atenção devida. Na lista atual, publicada em 30 dias após correções e pareceres favoráveis dos Ministérios do Trabalho e Emprego e da Previdência Social, foram reconhecidos transtornos mentais como burnout, ansiedade, depressão e tentativa de suicídio. Observa-se que o uso de determinadas drogas podem surgir como con-

sequência de longas jornadas de trabalho e de assédio moral, semelhante à forma como é reconhecido o abuso de álcool, condição pré-existente na lista (Brasil, 2025); (Nascimento, 2024).

Como se percebe, trabalho e saúde mental estão intimamente interligados. Um ambiente de trabalho seguro e saudável tem a capacidade de promover a saúde mental, contribuir para a autorrealização do sujeito, no estabelecimento de relacionamentos positivos e construção de projetos coletivos. Entretanto, as ocupações instáveis ou precárias, os ambientes de trabalho inseguros, as situações de discriminação ou violência no local de trabalho podem ser altamente estressores, representar um risco para a saúde mental e levar os trabalhadores ao processo de adoecimento (Tavares et al., 2025).

O adoecimento dos trabalhadores é ocasionado pelos transtornos mentais e comportamentais e são de origem multicausal, resultando da interação de diversos fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais. Dessa forma, o trabalho precisa ser levado em consideração quando se pretende investigar as causas do adoecimento mental. A partir da classificação de Richard Schilling, um professor de saúde ocupacional na Universidade de Londres, é possível identificar que o trabalho pode ser a causa direta de um adoecimento mental, como no caso da síndrome de burnout; um fator contribuinte, como no caso da depressão; ou como um fator agravante ou provocador de distúrbios latentes, como quando o sujeito já tem algum quadro de saúde mental e o trabalho contribui para seu agravamento (Brasil, 2001 *apud* Tavares et al., 2025).

Atualmente, o Ministério da Saúde utiliza essa classificação de Schilling para separar os agravos de acordo com o nexo causal destes com a atividade laboral exercida pelo trabalhador. Ou seja, estabelece uma relação de causa e efeito entre as doenças e o ofício,

separando-as em três grupos: a) doenças para as quais a atividade exercida no trabalho é um fator necessário para o seu desenvolvimento; b) doenças para as quais o trabalho é um fator contributivo, mas não necessário; c) doenças para as quais o trabalho é um fator provocador ou fator agravador. Por meio destes, dados epidemiológicos podem ser registrados de maneira mais acertada, a terapêutica será mais direcionada e medidas de saúde pública podem ser postas em andamento (Sanarmed, 2021).

Nas organizações nas quais os trabalhadores estão inseridos, os transtornos mentais e comportamentais são considerados a terceira causa de afastamento do trabalho e indicam grande probabilidade de absenteísmo, rotatividade no trabalho, redução de produtividade, maior quantidade de afastamentos e insatisfação no trabalho (Souza *et al.*, 2021).

Nessa revisão integrativa, o ambiente de estudo no qual se investiga o contexto do trabalho, são as organizações do setor de transporte rodoviário de cargas que é o principal sistema logístico do Brasil, sendo responsável por 60% de todas as cargas movimentadas em território nacional. Nesse contexto, os motoristas caminhoneiros, ocupam um lugar central e estratégico no setor, contribuindo diretamente para o desenvolvimento do país através do transporte de mercadorias, insumos, medicamentos, matérias-primas e abastecimento de diversos setores da economia (Confederação Nacional dos Transportes, 2019).

A profissão do trabalhador caminhoneiro existe desde o século XX, no entanto, ela teve sua regulamentação apenas em 30 de abril de 2012, com a lei 12.619, e em 2 de março de 2015 e foi substituída pela lei 13.103, a qual retificou alguns itens da anterior. A regulamentação foi um grande marco para a categoria, pois passou a disciplinar a jornada de trabalho e o tempo de direção do motorista profissional, pa-

ra que as jornadas extensas e as explorações trabalhistas tivessem um fim. Logo, as principais mudanças benéficas da lei foram: profissionais mais saudáveis, remuneração mais justa e um trânsito mais seguro para a sociedade. Em função do exercício dessa profissão tão essencial, é comum que um caminhoneiro passe noventa dias consecutivos longe de casa ou mais, lidando com várias inseguranças e situações adversas que surgem no seu dia a dia, mas, apesar desse contexto crítico, a maioria exerce a função com muito orgulho e dedicação (Silva, 2015); (Bonisse, *et al.*, 2023).

De acordo com a Confederação Nacional dos Transportes (CNT), estima-se que existam mais de 2 milhões de caminhoneiros em atividade no país, desempenhando um papel fundamental na economia e no desenvolvimento social (CNT, 2022).

Apesar da legislação da profissão do caminhoneiro, a mesma ainda é caracterizada por jornadas extensas de trabalho, alta exigência no cumprimento dos prazos de entrega, ausência de pausas para descanso, horário irregular de trabalho, trabalho noturno, hábitos de alimentação não saudáveis, elevado consumo de bebidas alcoólicas e drogas inibidoras do sono e a alta prevalência de acidentes de trânsito (Oliveira; Carlotto, 2020).

A saúde mental dos caminhoneiros é algo preocupante, considerando a exposição aos riscos contribuindo para o desenvolvimento de transtornos mentais nos profissionais. Esse quadro acarreta prejuízos emocionais, tendo como um dos mais comuns os transtornos somatoformes de ansiedade e depressão, acompanhados de sintomas como a insônia, exaustão, diminuição da libido, humor deprimido, irritabilidade, dificuldade de concentração, esquecimentos, entre outros (Oliveira; Carlotto, 2020).

Considerando a problemática apresenta-

da, o estudo da identificação dos fatores relacionados ao impacto do trabalho na saúde mental e bem-estar do motorista caminhoneiro, atrai atenção para esse tema, corroborando com novas pesquisas que irão contribuir para a promoção da saúde mental e bem-estar desses trabalhadores. O objetivo visa analisar o impacto do trabalho na saúde mental e bem-estar do motorista caminhoneiro, buscando contextualizar uma realidade que impacta essa profissão tão importante para o transporte no Brasil.

METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido através de uma revisão integrativa de literatura, utilizando essa abordagem para examinar as informações disponíveis sobre o impacto do trabalho na saúde mental e bem-estar do motorista caminhoneiro. A questão norteadora da pesquisa ancorou em investigar: Qual o impacto do trabalho na saúde mental e bem-estar do motorista caminhoneiro?

A pesquisa foi realizada por meio de consulta bibliográfica em bases de dados científicas, como PubMed, Scielo e google acadêmico nos anos de 2015 a 2025, utilizando as palavras chaves “saúde mental”, “transtorno mental”, “trabalho” e “motorista caminhoneiro”.

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram: disponibilidade nos idiomas português e espanhol; pertinência ao tema central; artigos publicados nos anos de 2015 a 2025, disponibilidade do texto completo e fornecimento de informações abrangentes sobre o tema. Já os critérios de exclusão incluíram artigos duplicados, aqueles que não atendiam ao objetivo desta revisão. Inicialmente foram selecionados 30 artigos, dos quais, a partir da leitura dos resumos, foram excluídos 22, restando 8 que foram lidos integralmente e inseridos no estudo.

A busca foi realizada nos meses de junho, julho e agosto do ano de 2025. Foi realizada uma abordagem geral em relação ao tema possibilitando a construção do estudo.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Os resultados dos estudos trouxeram evidências quanto ao impacto do trabalho na saúde mental e bem-estar do motorista caminhoneiro. Demonstrando uma relação entre os fatores ocupacionais e a ocorrência de transtornos que impactam diretamente na saúde mental e no bem-estar da categoria desse trabalhador.

A tabela 1 apresenta um resumo das principais características dos estudos encontrados após aplicação dos filtros para seleção dos artigos.

AUTOR(ES), ANO	TÍTULO	OBJETIVOS	RESULTADOS	PERIÓDICO
Oliveira, M.E.T.; Carlotto, M.S. 2020.	Fatores Associados aos Transtornos Mentais Comuns em Caminhoneiros	Identificar os fatores de risco dos Transtornos Mentais Comuns (TMC) em uma amostra de 565 caminhoneiros brasileiros.	Os resultados obtidos por meio da análise de Regressão Logística Binária Multivariada explicaram 39,9% das variações dos TMC. A variável preditora de maior impacto foi o estressor ocupacional jornada de trabalho que implicou em um aumento de 5,41 vezes mais chance do caminhoneiro apresentar TMC. Os resultados sugerem ações por parte dos gestores quanto à organização do trabalho e por parte do poder público no que diz respeito às condições externas de trabalho.	Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, 2020, v. 36, e 365.
Moreira, J.S.; Leal, L.F.M.; Barbosa, S.C. 2022	Saúde mental no transporte rodoviário de carga: olhar ao caminhoneiro	Analisar a percepção das vivências laborais e repercussões destas na saúde mental, em 120 caminhoneiros.	Análises inferenciais apontam para relações negativas entre a qualidade do sono com a renda e a jornada de trabalho. Tais achados auxiliam planejamentos de intervenção em promoção da saúde do caminhoneiro e destacam aspectos trabalhistas da precarização, de maneira que construtos como suporte social e organizacional podem ser abordados em pesquisas subsequentes.	Rev. Psicol. Saúde vol.14 no.1 Campo Grande jan./mar. 2022.
Batista, A.M.F.; Ribeiro, R.de C.L.; Barbosa, K.B.F.; Fagundes, A.A. 2021	Condições de trabalho de caminhoneiros: percepções sobre a saúde e autocuidado.	Avaliar os determinantes de saúde entre caminhoneiros no município de Itabaiana, Sergipe.	O entendimento sobre a relação entre saúde e trabalho mostrou-se associado aos determinantes do risco laboral, embora percebessem sua influência na saúde, mostraram-se pouco estimulados quanto ao autocuidado e apontaram como incompatível às rotinas laborais.	Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 31(2), e310206, 2021.
Silveira, A.J. T.; Amora, K. A. S.; Silva, K. E. 2023	A carga está em dia, mas, e a saúde mental?	Investigar a realidade vivida por esses profissionais tendo como foco os danos causados à saúde mental.	Os resultados mostraram que existe uma compreensão por parte dos caminhoneiros sobre a saúde mental. No	Rev. Pensar Acadêmico, Manhuaçu, v.21, n.1, p. 1028-1045, 2023.

			entanto, foi observada uma concepção de cuidado com a saúde mental muito limitada, ausência de sintomas para responder esse cuidado e, ao mesmo tempo, presença de sinais como stress, ansiedade, falta da presença da rede de apoio que podem ser gatilhos não percebidos	
Camini, G.; Boligon, R.; Cavalheiri, J.C. 2023	Qualidade de vida e transtorno mental comum em caminhoneiros	Avaliar a qualidade de vida e o transtorno mental comum em caminhoneiros que trafegam em rodovias do Sudoeste do Paraná.	Obteve-se a prevalência de oito caminhoneiros com possibilidade de transtorno mental comum. Em relação aos domínios de qualidade de vida, encontraram-se médias crescentes nos escores de estado geral de saúde, seguido de limitação por aspectos físicos, limitação por aspectos emocionais, domínio de dor, vitalidade, saúde mental, aspectos sociais e a capacidade funcional. A qualidade de vida esteve comprometida nos domínios de estado geral e na limitação por aspectos físicos e emocionais, o que pode estar relacionado ao estilo de trabalho, o qual dificulta a realização de atividades de autocuidado e sociabilidade com família e amigos.	Research, Society and Development, v. 12, n. 1, e3712139257, 2023.
Gomes, B. F.; Bonvicini, C. R. 2016.	Saúde Mental e o Trabalho de Caminhoneiros de Cargas nas Rodovias.	Relacionar saúde mental dos caminhoneiros e as condições de trabalho, frente ao estresse laboral proveniente do trânsito e das estradas, apontando para o papel do psicólogo do trabalho.	A rotina diária de trabalho associada às condições desfavoráveis que se relacionam, são indícios de comprometimento da saúde, acidentes e violência que estão ligadas ao trânsito.	Psicologia e Saúde em Debate ISSN (eletrônico) 2446 - 922X Suplemento - I Simpósio Científico de Práticas em Psicologia. Nov, 2016.
Santos, C. F.; Jorge, I.A.; Silva, R. L.; Teixeira, M. C. A., 2021.	Estudo do Aumento de Casos da Síndrome de Burnout em Caminhoneiros.	Estudar as consequências do excesso de trabalho dos caminhoneiros e verificar a ocorrência da Síndrome de Burnout (estresse causado pelo trabalho) analisando suas causas, sintomas e verificando ações viáveis para melhorar a realidade de trabalho desta profissão.	Os resultados demonstram que sobrecargas de horas de trabalho, má alimentação, poucas horas de sono e descanso são um dos fatores que contribuem para o surgimento da síndrome de Burnout.	XII Fateclog Gestão da Cadeia de Suprimentos no Agronegócio: Desafios e Oportunidades no Contexto Atual. FATEC Mogi das Cruzes, SP, Brasil, Junho de 2021. ISSN 2357-9684.

Abreu A.M.M, Costa R.M.F, Jomar R.T, Portela L.F. 2022	Fatores associados ao uso de substâncias psicoativas entre motoristas profissionais de caminhão	Identificar fatores associados ao uso de substâncias psicoativas entre motoristas profissionais de caminhão.	Resultados: menor renda familiar (RP: 2,03; IC95%: 1,08-3,83), sintomas de insônia (RP: 2,18; IC95%: 1,46-3,26) e jornada de trabalho longa (RP: 1,95; IC95%: 1,30-2,92) se associaram de forma independente ao uso de pelo menos uma substância psicoativa. Conclusões: um conjunto de variáveis sociodemográficas, ocupacionais e de saúde atua em diferentes níveis e se associa de forma independente ao uso de substâncias psicoativas entre motoristas profissionais de caminhão.	Rev Bras Enferm. 2022;75(Suppl 3):e20210187
--	---	--	---	---

Fonte: autora.

A pesquisa de Abreu *et al.*, (2022) demonstrou que, quanto ao uso de substâncias, 66% dos motoristas apresentavam risco moderado a alto para uso álcool; 26% para uso de anfetamina, e 13% apresentavam risco moderado a alto para uso cocaína ou crack. A prevalência de uso de risco de pelos menos uma substância psicoativa foi de 23,4%. Trata-se de um grupo profissional reconhecidamente exposto a hábitos de vida pouco saudáveis e a condições potencialmente estressantes, como privação de sono. O estudo foi realizado com 134 caminhoneiros e detectou a presença de anfetaminas em 10,8% das amostras de urina, cujo uso foi justificado para manter a vigília durante o trabalho. Por um lado, o uso de substâncias se justifica pela necessidade em manter-se acordado para o desempenho da função; por outro, o sono pode ser prejudicado pelo uso dessas substâncias, e o uso frequente costuma se associar à insônia e a seus efeitos deletérios. Cabe destacar que a insônia é um reconhecido fator de risco para recaída e mal uso de substâncias psicoativas e também é comumente observada na fase aguda de abstinência dessas substâncias (Abreu *et al.*, 2022).

Em outro estudo de Gomes e Bonvicini (2016), os motoristas de cargas em rodovias

acabam por desencadear transtornos mentais, que estão descritos entre os problemas de saúde relacionados ao trabalho, podendo afetar qualquer pessoa, setor ou organização. Visto como um problema de saúde pública na sociedade moderna, se trata de disfunções graves para o trabalhador e a sociedade em geral (Gomes; Bonvicini, 2016).

Na pesquisa de Oliveira e Carlotto (2020), os autores buscaram identificar os fatores sociodemográficos, laborais, riscos psicossociais e estressores ocupacionais associados aos transtornos mentais em caminhoneiros. Os resultados indicaram que as variáveis laborais relacionadas a jornada diária acima de 12 horas, tipo de carga variada, os estressores condições das estradas, locais para alimentação e jornada de trabalho, bem como, os riscos psicossociais conflito trabalho-família e pressão do grau de responsabilidade constituem fatores associados aos transtornos mentais mais comuns em caminhoneiros (Oliveira; Carlotto, 2020).

Segundo a pesquisa dos mencionados autores, a jornada de trabalho excessiva, geralmente marcada por longas horas, pressão por entrega, tarefas repetitivas, horas de condução ininterrupta, horários irregulares de

trabalho e descanso insuficiente têm sido associados a uma série de problemas de saúde mental (Oliveira; Carlotto, 2020).

A pesquisa de Oliveira e Carlotto (2020) mostra também que o caminhoneiro está sujeito a estressores considerados endêmicos do setor do transporte, como combinação de remuneração baseada em quilômetros rodados, pressão por entregas, muitas vezes enfrentando riscos físicos, de segurança, acidentes de trânsito e ausência de redes de apoio para cuidados médicos, além da discriminação existente na profissão, solidão, ansiedade e depressão (Apostolopoulos *et al.*, 2016, Shattell *et al.*, 2012; Shattell *et al.*, 2010). Segundo os autores, estressores ocupacionais têm refletido na diminuição da expectativa de vida dos caminhoneiros e causado uma série de comorbidades (Oliveira; Carlotto, 2020).

De acordo com o estudo dos autores Moreira; Leal e Barbosa (2022) existe uma correlação negativa entre a jornada de trabalho e os dados amostrais sobre sono, de maneira que "quanto maior o tempo diário de direção veicular, menores são os escores de qualidade e de tempo total de repouso noturno percebidos pelos sujeitos" (p. 99). Caracteriza-se, assim, uma piora em relação ao sono, quanto maior seja a jornada de trabalho, que, no caso dos caminhoneiros de rota longa, pode chegar a ser extenuante, tendo em vista que, na presente pesquisa, 26,7% relataram trabalhar 12 horas diárias, 43% trabalham os sete dias da semana, e que a média geral de distâncias percorridas ultrapassou os 9 mil quilômetros semanais, havendo inclusive 8,4% que relataram apenas um dia de folga por mês, ou mesmo nenhuma folga (Moreira; Leal; Barbosa, 2022).

Em relação as horas de trabalho por dia, no referido estudo houve prevalência de profissionais que trabalham mais de 12 horas por dia, indo ao encontro de pesquisa elaborada em uma capital da Região Sudeste do Brasil, a qual constatou que os participantes exerciam sua função por mais de 10 horas por

dia (Moraes *et al.*, 2019). Todavia, na cidade de Montes Claros (MG), os profissionais atuavam de 11 a 14 horas ao dia (Fonseca *et al.*, 2019). Ressalta-se que o motorista de caminhão que exerce 12 horas de trabalho por dia tem uma chance maior de desenvolver transtorno mental, desencadeando também estresse ocupacional relacionado à jornada de trabalho, além do cansaço físico e emocional que pode contribuir para acidentes automobilísticos (Oliveira; Carlotto, 2020); (Camini, G.; Boligon, R.; Cavalheiri, J.C., 2023).

Observou-se no estudo de Camini; Boligon e Cavalheiri (2023) o consumo de bebidas alcoólicas, o que corrobora com pesquisa realizada no norte de Minas Gerais em que 40 participantes faziam uso de álcool (Silva *et al.*, 2017). Da mesma forma, estudo realizado em Minas Gerais teve como resultado 17 participantes que faziam uso de bebidas alcoólicas (Junior *et al.*, 2016). Percebe-se que o uso de bebidas alcoólicas serve como forma de descanso e mecanismo de compensação, uma vez que os motoristas chegam ao fim do dia extremamente esgotados, além de ser um hábito culturalmente difundido no país (Camini; Boligon; Cavalheiri, 2023).

Sobre o uso de derivados do tabaco, os autores encontraram 21 caminhoneiros que faziam proveito dele, assim como em pesquisa realizada em Uberlândia (MG), na qual 228 caminhoneiros fumavam (Pereira *et al.*, 2022). Já nas dependências do Ceasa-PR, 29 motoristas eram usuários (Pinto *et al.*, 2021). Em relação ao rebite, 14 participantes já haviam feito uso do produto, contudo, em Montes Claros (MG), 68 participantes faziam uso de derivados de anfetaminas (Fonseca *et al.*, 2019). Sabe-se que a utilização de drogas lícitas e ilícitas aumenta as chances de acidentes automobilísticos, sendo que os efeitos de drogas psicoativas afetam o sistema nervoso central, intercedendo nas reações para as situações específicas sobre a direção (Pereira *et al.*, 2022); (Camini, G.; Boligon, R.; Cavalheiri, J.C., 2023).

Como visto, no setor de transporte, os motoristas estão expostos a estressores diários relacionados a riscos físicos, ergonômicos, químicos e principalmente mentais, esquecendo do autocuidado, manifestando muitas vezes sinais e sintomas de ansiedade e depressão (Oliveira; Carlotto, 2020). A depressão em caminhoneiros tem forte relação com a rotina em si, logo, por ter longas jornadas de trabalho entre uma viagem e outra, alguns motoristas fazem uso de derivados de anfetaminas. Os rebites possuem um tempo médio de duração do seu efeito e após algumas horas a eficácia fica menor e se iniciam sintomas de fadiga, alucinações, falta de apetite e a própria depressão (Pereira; Souza, 2017). Ademais, os motoristas de um modo geral passam por situações corriqueiras diariamente, sendo expostos ao cansaço físico e mental, tristeza aguda e crônica e medo. Adiciona-se ainda o fato de que a grande maioria dos caminhoneiros são do sexo masculino e na população brasileira o homem tem de duas a quatro vezes mais chances de cometer suicídio do que as mulheres (Biliu *et al.*, 2021); (Camini, G.; Boligon, R.; Cavalheiri, J.C., 2023).

Na pesquisa de Batista *et al.*, (2021), surgiram como fatores laborais de risco à saúde do caminhoneiro, o descanso insuficiente, a alimentação irregular, o estresse do trabalho e o uso de drogas para inibir o sono. Quanto à atenção em relação à própria saúde, surgiram apontamentos como a falta de autocuidado por meio da alimentação, recomendações médicas e prática de atividade física. Apesar disto, metade dos participantes desse estudo afirmaram não cuidar da saúde de maneira suficiente, alegando falta de tempo ou acomodação pessoal. Além disso, foram evidenciadas questões acerca dos determinantes de risco laborais, mostrando como o modo de trabalhar pode interferir na sua qualidade de vida. A rotina de trabalho intensa, em grande parte na estrada, implica em más condições de alimentação, dificuldades com horários e rotina

impossibilidade da prática regular de atividade física, pressão sofrida para o cumprimento de prazos e interferências no ciclo circadiano, implicando no uso de medicamentos inibidores do sono (Batista *et al.*, 2021).

Quanto aos fatores que contribuem para a má qualidade de vida em caminhoneiros, os autores também incluem longas jornadas de trabalho, pouco tempo de repouso, sedentarismo, ameaças quanto ao tempo para chegar no destino, exposição a extremos de clima, poluição, desconfortos ergonômicos e, muitas vezes, condições precárias no ambiente de trabalho, tendo forte relação com padrões de letalidade destes trabalhadores (Batista *et al.*, 2021).

De acordo com a pesquisa de Silveira; Amora e Silva (2023) em relação à carga horária, notaram variações de acordo com as empresas em que atuam. Um dos caminhoneiros trabalha 10h por dia, fazendo intervalos para almoço e descanso. Os outros dois fazem 11h de descanso, outro caminhoneiro enfatizou que depende mais do carregamento. Outro chegou a relatar que, em outras empresas, já sofreu muito com o horário imposto. Além disso, alegaram sofrer muita pressão para a realização das entregas no seu destino (Silveira; Amora; Silva, 2023).

Nos estudos de Santos *et al.*, (2021), a variável com maior percentual foi a de estresse/depressão, com 48%, sendo um quesito muito presente no cenário do caminhoneiro, devido a rotina de estresse, excesso de trabalho e exaustão emocional. Percebe-se que há uma grande preocupação com empresas que ainda tratam o burnout como se fosse um problema individual do trabalhador. Na pesquisa dos mencionados autores, existe um percentual considerável nos agravos à saúde do caminhoneiro, sendo um cenário importante que deve ser estudado em especial (Santos *et al.*, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo realizado teve por objetivo analisar o

impacto do trabalho na saúde mental e no bem-estar do motorista caminhoneiro, no qual, foi possível contextualizar a realidade dessa profissão tão importante para o transporte no Brasil. Os estudos revelaram fortes impactos na saúde mental e bem-estar desse trabalhador, com intensas jornadas de trabalho, situações de estresse, resultando em desgaste físico e emocional. Esse contexto tem os tornado vulneráveis a transtornos como burnout, depressão e ansiedade, além de impactos na saúde física. A exposição constante ao sofrimento laboral, excesso de trabalho e a falta de recursos agrava a situação desses trabalhadores.

Conclui-se que a promoção de saúde mental no trabalho do motorista caminhoneiro é uma prioridade emergente e estratégica. Fatores como acidentes no trânsito, doença psicossomática, exaustão emocional, abuso de substâncias, dependência química, estresse, burnout, ansiedade e depressão tem ocasionado o adoecimento mental. Dados estes, revelados durante o estudo como os maiores impactos do trabalho. Portanto, é essencial que a saúde mental desses trabalhadores seja priorizada por meio de estratégias de intervenção para minimizar os impactos do estresse ocupacional, como programas de bem-estar e suporte psicológico, ações preventivas, como campanhas educativas e avaliações regulares de saúde mental, escuta psicológica, e medidas individuais, como práticas de mindfulness, comunicação com a família e o uso de terapias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu A.M.M, Costa R.M.F, Jomar R.T., Portela L.F. (2022). Fatores associados ao uso de substâncias psicoativas entre motoristas profissionais de caminhão. **Rev Bras Enferm.** 2022;75(Suppl 3):e20210187.
- Batista, A. M. F., Ribeiro, R. C. L., Barbosa, K. B. F., & F, A. A. (2021). Condições de trabalho de caminhoneiros: percepções sobre a saúde e autocuidado. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 2(31), e310206. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/YjNkzd86JMPztSv5NbzgNbn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 set. 2025.
- Bonisse, D. A.; Gambarini, J. V.; Pessanha, M. L.; Werneck, G. C. Fora de casa: Uma análise do sofrimento ocupacional de caminhoneiros na pandemia por covid-19. **Rev. Ambiente acadêmico** (ISSN impresso 2447-7273, ISSN online 2526-0286), v.9, n.1, jan./jun. 2023. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2024/01/revista-ambiente-academico-v09-n01-artigo04.pdf>. Acesso em: 10 set. 2025.
- Brasil. Ministério da Saúde. **Doenças Relacionadas ao Trabalho:** Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho_manual_procedimentos.pdf. Acesso em: 24 ago. 2025.
- Camini, G.; Boligon, R.; Cavalheiri, J.C. Qualidade de vida e transtorno mental comum em caminhoneiros. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, e3712139257, 2023. | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39257>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/39257/32357/424734>. Acesso em: 31 ago. 2025.
- CNT. Confederação Nacional do Transporte. **Anuário CNT do Transporte Estatísticas Consolidadas 2022.** Disponível em: <https://anuariodotransporte.cnt.org.br/2022/>. Acesso em: 12 ago. 2025.
- Confederação Nacional do Transporte. (2019). **O transporte move o Brasil:** resumo das propostas da CNT ao país. CNT. Disponível em: <https://cnt.org.br/propostas-cnt-transporte>. Acesso em: 12 ago. 2025.
- Gomes, B. F.; Bonvicini, C. R. Saúde Mental e o Trabalho de Caminhoneiros de Cargas nas Rodovias. **Psicologia e Saúde em Debate.** ISSN

(eletrônico) 2446 - 922X Suplemento - I Simpósio Científico De Práticas Em Psicologia. Novembro, 2016.

International Labour Organization; World Health Organization. Mental health at work: policy brief. Disponível em: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/publication/wcms_856976.pdf. Acesso em: 29 abr. 2025.

Moreira, J. S.; Leal, L. F. M.; Barbosa, S. da C. Saúde mental no transporte rodoviário de carga: olhar ao caminhoneiro. *Rev. Psicol. Saúde, Campo Grande*, v. 14, n. 1, p. 133-145, mar. 2022. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2022000100011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 31 ago. 2025.

Nascimento, L. B. do. Perfil de adoecimento por transtornos mentais relacionados ao trabalho no Rio Grande do Norte: um estudo ecológico. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Gestão Hospitalar) - Escola de Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2024.

Oliveira, M.E.T.; Carlotto, M.S. Fatores Associados aos Transtornos Mentais Comuns em Caminhoneiros. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 36, e3653, 2020. DOI: 10.1590/0102.3772e3653. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/VYmK8mw7JF76KfKzHzkSfKK/?lang=pt>. Acesso em: 15 ago. 2021.

Organização Pan-Americana da Saúde. **Saúde mental**. Disponível em: <https://www.paho.org/en/topics/mental-health>. Acesso em: 24 ago. 2025.

Sanarmed. **A importância da classificação de Schilling nos agravos relacionados ao trabalho**. Sanarmed, [Data de publicação: 14 de fevereiro de 2021]. Disponível em: <https://sanarmed.com/a-importancia-da-classificacao-de-schilling-nos-agravos->

[relacionados-ao-trabalho-colunistas/](#)>. Acesso em: 14 set. 2025.

Santos, C. F.; Jorge, I.A.; Silva, R. L.; Teixeira, M. C. A. Estudo do Aumento de Casos da Síndrome de Burnout em Caminhoneiros. **Anais XII Fateclog Gestão da Cadeia de Suprimentos no Agronegócio: Desafios e Oportunidades no Contexto Atual**. FATEC Mogi das Cruzes, SP. Brasil, Junho de 2021. ISSN 2357-9684. Disponível em: <https://fateclog.com.br/anais/2021/698-929-1-RV.pdf>. Acesso em: 05 set. 2025.

Silveira, A. J. T.; Amora, K. A. S.; Silva, K. E. A carga está em dia, mas, e a saúde mental? **Rev. Pensar Acadêmico**, Manhuaçu, v.21, n.1, p. 1028-1045, 2023. Disponível em: <https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/pensaracademico/article/view/3571/2851>. Acesso em: 15 set. 2025.

Sousa, C. C. Araújo, T. M., Lua, I., Gomes, M. R., & Freitas, K. S. (2021). Insatisfação com o trabalho, aspectos psicossociais, satisfação pessoal e saúde mental de trabalhadores e trabalhadoras da saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, 37(7), e00246320. <https://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00246320>. Acesso em: 15 set. 2025.

Tavares, A. M., Albuquerque, C.A.B., Sartorim C., Smania, T.G. (2025). Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho. Realização Coordenadoria de Saúde do Trabalhador e Determinantes Ambientais da Saúde. **Boletim Epidemiológico Saúde do Trabalhador**. Boletim nº 3. 30 de abr de 2025. Disponível em: https://portal-api.campinas.sp.gov.br/sites/default/files/secretarias/arquivos-avulsos/125/2025/05/08-090658/BoletimEpidemiologicoN3_SaudeDoTrabalhador_EspecialSaudeMental.pdf. Acesso em: 15 set. 2025.