

Org.
Jucélia de Araújo Miranda



SAÚDE MENTAL

TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS AO TRABALHO

Vol. 02



Editora
Cedigma

Org.
Jucélia de Araújo Miranda

SAÚDE MENTAL

TRANSTORNOS MENTAIS RELACIONADOS AO TRABALHO

Vol. 02

Editora
Cedigma

Copyright © 2025 Jucélia de Araújo Miranda.

Este e-book é de acesso aberto, distribuído sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Isso significa que você pode compartilhar, copiar, redistribuir e adaptar o conteúdo para qualquer fim, desde que seja dada a devida atribuição aos autores e à **Editora Cedigma**.

Este material foi elaborado com o objetivo de oferecer suporte técnico e educacional aos profissionais de saúde, não substituindo a necessidade de capacitação prática e atualização contínua na área.

Editora Cedigma

Paço de Lumia - MA, Brasil

E-mail: editoracedigma@gmail.com

Website: editoracedigma.cedigma.com.br



A Editora Cedigma é uma instituição comprometida com a disseminação do conhecimento acadêmico e científico. Nosso objetivo é oferecer serviços editoriais de alta qualidade, atendendo às demandas de pesquisadores, professores, estudantes e instituições.

EDITORIAL

EDITOR GERENTE

Luis Henrique da Silva Costa, Editor Científico

CONSELHO EDITORIAL

João Mário Lima de Sá, Editor Científico

Joelina da Silva Miranda, Editora Científica

CONSELHO DE REVISORES

Cleide Marques Cunha Kabariti

Faculdade de Ciências Médicas e Paramédicas Fluminense/ Nilópolis, RJ - Brasil

Ágatha Fialho Rocha

SER EDUCACIONAL S.A, UNINASSAU, Pernambuco - Brasil.

Italo Emanuel Rolemberg dos Santos

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ - Brasil

Thais Teixeira

UNIVERSIDADE PUC-SP- Brasil

Taciele do Nascimento Santos

Universidade Tiradentes - Brasil

Yasmim Santos de Oliveira

Universidade Tiradentes - Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Saúde mental [livro eletrônico] : transtornos mentais relacionados ao trabalho / org.

Jucélia de Araújo Miranda. -- 2. ed. --

Paço do Lumiar, MA : Editora Cedigma, 2025. --
(Saúde mental ; vol. 2)

PDF

Vários autores.

Bibliografia

ISBN 978-65-988584-1-4

1. Ambiente de trabalho - Aspectos psicológicos

2. Psicologia 3. Saúde mental 4. Saúde mental -
Diagnóstico 5. Saúde ocupacional 6. Transtornos

mentais I. Miranda, Jucélia de Araújo. II. Série.

25-303477.0

CDD-158

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde mental : Psicologia 158

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

SUMÁRIO

Apresentação.....	07
--------------------------	-----------

Prefácio.....	08
----------------------	-----------

CAPÍTULO 01

O Conceito de Saúde Mental na Contemporaneidade.....	09
---	-----------

Autor: Sidiane Sirley Nunes Silva Boneth; Paula Viana Egypto; Marcela Nogueira Mendes

CAPÍTULO 02

Hiperprodutividade, Liderança Tóxica e Assédio Institucional: Impactos

Psicodinâmicos na Saúde Mental do Trabalhador.....	15
---	-----------

Autor: Tiago de Brito Pires

CAPÍTULO 03

Envelhecimento populacional e os desafios do cuidado integral ao idoso....	20
---	-----------

Autor: Luís Henrique da Silva Costa; Alexia Martrucelli; Felipe Camargo Gonzalez; Gisela Giongo; Claudineia Amanda Almeida Alves; João Gabriel Barbosa Buhatem Matos; Donizete Júnior Rodrigues; Marina Costella Pasquali ; Arley CAampos De Aragão; Helry Anderson Martins de Andrade

CAPÍTULO 04

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

Caminhoneiro.....	26
--------------------------	-----------

Autor: Jucélia de Araújo Miranda

CAPÍTULO 05

O papel do SUS na redução das desigualdades regionais no Brasil.....	37
---	-----------

Autor: Luciana Cristina Martins Ramos; Josnayra Lima Delgado; Luísa Kirmair Lima Sousa; Karolinne Kassia Silva Barbosa Paiva; Rafael Mesquita Mororó Aragão; Ana Paula Araripe de Melo Lopes; Bianca Rodrigues dos Santos Coelho; Elisandra Rodrigues Araújo de Ailán; Marcela Nogueira Mendes

Apresentação

A saúde coletiva é um campo essencial para a promoção do bem-estar da população, abrangendo políticas públicas, estratégias de prevenção e assistência à saúde em diferentes contextos. Este e-book foi elaborado com o objetivo de oferecer um panorama amplo e reflexivo sobre os desafios, avanços e práticas que norteiam a área, fornecendo informações valiosas para profissionais da saúde, pesquisadores e demais interessados no tema.

Ao longo dos capítulos, abordamos temas fundamentais para a compreensão da saúde coletiva, incluindo a evolução das políticas públicas de saúde, os determinantes sociais da saúde, a vigilância epidemiológica, a atenção primária e as estratégias de promoção da saúde. Com isso, buscamos evidenciar a importância de uma abordagem integral e intersetorial para enfrentar os desafios sanitários contemporâneos.

A pandemia da COVID-19 trouxe reflexões profundas sobre os sistemas de saúde ao redor do mundo, evidenciando desigualdades e fragilidades, mas também demonstrando a capacidade de inovação e resposta rápida das políticas de saúde pública. Assim, discutimos como eventos globais impactam as estratégias de saúde coletiva e como podemos nos preparar para futuras emergências sanitárias.

Outro ponto relevante explorado neste e-book é a importância da equidade na saúde. Compreender que fatores socioeconômicos, culturais e ambientais influenciam diretamente o acesso e a qualidade da assistência permite a formulação de políticas mais justas e eficazes, garantindo que todas as pessoas tenham direito a uma vida saudável.

Além das políticas e diretrizes institucionais, enfatizamos o papel da participação social na construção de sistemas de saúde mais democráticos e eficientes. O envolvimento da comunidade na tomada de decisões, na fiscalização e na implementação de estratégias

de saúde coletiva fortalece a cidadania e amplia a efetividade das ações.

A interseção entre saúde e meio ambiente também é um tema central neste e-book. A relação entre mudanças climáticas, poluição e saúde humana requer atenção redobrada, pois impactos ambientais afetam diretamente a incidência de doenças e a qualidade de vida da população.

No campo da educação em saúde, ressaltamos a necessidade de capacitação contínua dos profissionais, além da conscientização da população sobre práticas saudáveis e prevenção de doenças. A difusão do conhecimento é uma ferramenta poderosa para fortalecer a autonomia dos indivíduos e comunidades em relação à própria saúde.

Outro aspecto essencial abordado é a importância da pesquisa científica e da inovação tecnológica na saúde coletiva. A produção de conhecimento qualificado e a aplicação de novas tecnologias permitem diagnósticos mais precisos, tratamentos mais eficazes e a formulação de estratégias embasadas em evidências.

Por fim, este e-book reforça a necessidade de um olhar humanizado na atenção à saúde coletiva. A escuta ativa, o respeito às diversidades e o acolhimento são fundamentais para garantir um atendimento digno e eficiente para todos, promovendo um sistema de saúde mais inclusivo e acessível.

Esperamos que esta leitura seja enriquecedora e inspire reflexões e ações voltadas para a melhoria da saúde coletiva. Que este material possa servir como um guia para profissionais, gestores e cidadãos comprometidos com a construção de um sistema de saúde mais justo e eficaz.

Prefácio

A saúde coletiva é um campo essencial para a promoção do bem-estar da população, abrangendo políticas públicas, estratégias de prevenção e assistência à saúde em diferentes contextos. Este e-book foi elaborado com o objetivo de oferecer um panorama amplo e reflexivo sobre os desafios, avanços e práticas que norteiam a área, fornecendo informações valiosas para profissionais da saúde, pesquisadores e demais interessados no tema.

Ao longo dos capítulos, abordamos temas fundamentais para a compreensão da saúde coletiva, incluindo a evolução das políticas públicas de saúde, os determinantes sociais da saúde, a vigilância epidemiológica, a atenção primária e as estratégias de promoção da saúde. Com isso, buscamos evidenciar a importância de uma abordagem integral e intersetorial para enfrentar os desafios sanitários contemporâneos.

A pandemia da COVID-19 trouxe reflexões profundas sobre os sistemas de saúde ao redor do mundo, evidenciando desigualdades e fragilidades, mas também demonstrando a capacidade de inovação e resposta rápida das políticas de saúde pública. Assim, discutimos como eventos globais impactam as estratégias de saúde coletiva e como podemos nos preparar para futuras emergências sanitárias.

Outro ponto relevante explorado neste e-book é a importância da equidade na saúde. Compreender que fatores socioeconômicos, culturais e ambientais influenciam diretamente o acesso e a qualidade da assistência permite a formulação de políticas mais justas e eficazes, garantindo que todas as pessoas tenham direito a uma vida saudável.

Além das políticas e diretrizes institucionais, enfatizamos o papel da participação social na construção de sistemas de saúde mais democráticos e eficientes. O envolvimento da comunidade na tomada de decisões, na fiscalização e na implementação de estratégias-

as de saúde coletiva fortalece a cidadania e amplia a efetividade das ações.

A interseção entre saúde e meio ambiente também é um tema central neste e-book. A relação entre mudanças climáticas, poluição e saúde humana requer atenção redobrada, pois impactos ambientais afetam diretamente a incidência de doenças e a qualidade de vida da população.

No campo da educação em saúde, ressaltamos a necessidade de capacitação contínua dos profissionais, além da conscientização da população sobre práticas saudáveis e prevenção de doenças. A difusão do conhecimento é uma ferramenta poderosa para fortalecer a autonomia dos indivíduos e comunidades em relação à própria saúde.

Outro aspecto essencial abordado é a importância da pesquisa científica e da inovação tecnológica na saúde coletiva. A produção de conhecimento qualificado e a aplicação de novas tecnologias permitem diagnósticos mais precisos, tratamentos mais eficazes e a formulação de estratégias embasadas em evidências.

Por fim, este e-book reforça a necessidade de um olhar humanizado na atenção à saúde coletiva. A escuta ativa, o respeito às diversidades e o acolhimento são fundamentais para garantir um atendimento digno e eficiente para todos, promovendo um sistema de saúde mais inclusivo e acessível.

Esperamos que esta leitura seja enriquecedora e inspire reflexões e ações voltadas para a melhoria da saúde coletiva. Que este material possa servir como um guia para profissionais, gestores e cidadãos comprometidos com a construção de um sistema de saúde mais justo e eficaz.

O Conceito de Saúde Mental na Contemporaneidade

The Concept of Mental Health in Contemporary Times

¹Sidiane Sirley Nunes Silva Boneth; ²Paula Viana Egypto; ³Marcela Nogueira Mendes

¹Upap / Paraguai revalidado pela UFMT
sidyani@hotmail.com

²UNIG
paulaegypto@gmail.com

³UNINOVAFAP
marcelanmendes@hotmail.com



RESUMO

Este estudo analisou o conceito de saúde mental na contemporaneidade, explorando sua evolução de uma visão clínica para uma abordagem sistêmica e multifacetada. Por meio de uma revisão sistemática de literatura de 2017 a 2025, utilizando bases de dados como PubMed e Scopus, foi evidenciado que a saúde mental é influenciada por determinantes sociais, fatores tecnológicos e aspectos biológicos. Os resultados demonstram que a concepção atual enfatiza o bem-estar, a resiliência e a prevenção, exigindo uma abordagem interdisciplinar. O estudo conclui que a saúde mental é uma responsabilidade coletiva e que sua promoção depende de políticas públicas, educação e uma atuação integrada que vá além da clínica.

Palavra-chave: Saúde Mental; Conceito; Bem-Estar; Determinantes Sociais

RESUMO

This study analyzed the contemporary concept of mental health, exploring its evolution from a clinical perspective to a systemic and multifaceted approach. Through a systematic review of the literature from 2017 to 2025, using databases such as PubMed and Scopus, it was demonstrated that mental health is influenced by social determinants, technological factors, and biological aspects. The results demonstrate that the current conception emphasizes well-being, resilience, and prevention, requiring an interdisciplinary approach. The study concludes that mental health is a collective responsibility and that its promotion depends on public policies, education, and integrated action that goes beyond the clinical setting.

Palavra-chave: Mental Health; Concept; Well-Being; Social Determinants

INTRODUÇÃO

O conceito de saúde mental tem evoluído significativamente ao longo das últimas décadas, transcendendo a mera ausência de doença mental (Rufato, 2024). Se, historicamente, a saúde mental era compreendida majoritariamente pela ótica de patologias específicas e desajustes clínicos, na contemporaneidade, a sua definição se expandiu para abarcar uma visão holística e positiva do bem-estar (Ferreira, 2017). A Organização Mundial da Saúde (OMS), por exemplo, define-a como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de realizar suas próprias habilidades, lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade. Essa perspectiva multidimensional reconhece a interconexão entre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais na constituição da saúde.

A transição paradigmática da compreensão da saúde mental foi impulsionada por uma série de fatores sociais e científicos. O avanço das neurociências e da psicologia permitiu um entendimento mais aprofundado dos mecanismos biológicos e cognitivos por trás das emoções e comportamentos humanos (Da Silva Costa; De Alencar; Farias Silva, 2024). Ao mesmo tempo, o crescimento da sociologia da saúde e de estudos culturais demonstrou a influência determinante do contexto social, das desigualdades e das relações interpessoais na manifestação e no manejo das condições mentais (Da Costa, 2019). A vulnerabilidade de grupos sociais específicos, como a população LGBTQIA+, pessoas com deficiência e comunidades marginalizadas, evidencia que a saúde mental não é um fenômeno individual, mas uma questão de justiça social e equidade.

A incorporação de novos conceitos como resiliência, inteligência emocional e autocuidado reflete essa visão mais ampla (Leão, 2022). A saúde mental deixou de ser tratada exclusivamente por especialistas e pas-

sou a ser vista como um campo de atuação que envolve a educação, o ambiente de trabalho e as políticas públicas (Machado *et al.*, 2018). O desenvolvimento da resiliência, por exemplo, é a capacidade de um indivíduo de se adaptar e se recuperar frente às adversidades. Essa competência não é inata, mas pode ser fortalecida por meio de intervenções e de um ambiente social favorável. O autocuidado, por sua vez, é um pilar de ação que capacita o indivíduo a gerenciar seu próprio bem-estar de forma proativa.

Segundo Nogueira (2017) em um mundo marcado pela globalização, pelas transformações tecnológicas e pela intensificação das relações virtuais, o conceito de saúde mental precisa ser dinâmico e adaptável. Já para Araújo (2024) a era digital, abordada em nosso trabalho anterior, trouxe consigo novos desafios, como o *cyberbullying* e a cultura da comparação, mas também ofereceu ferramentas para o cuidado, como a telepsicologia. Essa dualidade reforça a necessidade de uma abordagem sistêmica que considere as interações do indivíduo com o seu ambiente, seja ele físico ou virtual.

O presente estudo se propõe a analisar o conceito de saúde mental na contemporaneidade, investigando como a sua definição tem se expandido e as implicações dessa mudança para a prática clínica, as políticas de saúde e a percepção social. A partir de uma revisão sistemática da literatura, buscaremos sintetizar as principais perspectivas teóricas e empíricas, evidenciando a complexidade do tema e a urgência de uma abordagem que seja, ao mesmo tempo, científica e humanizada.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática de literatura, com o objetivo de analisar a evolução e a amplitude do conceito de saúde mental na produção científica. A pesquisa bibliográfica abrangeu um período de nove anos, de 2017 a 2025, per-

mitindo a inclusão de publicações recentes e representativas. As bases de dados eletrônicas utilizadas foram a PubMed, a Scopus, a Web of Science e a PsycINFO, selecionadas por sua relevância e abrangência no campo da saúde e das ciências sociais.

Para a busca, foram empregados descritores padronizados e suas combinações, incluindo termos como "saúde mental", "conceito", "bem-estar psicológico", "determinantes sociais", "resiliência", "políticas de saúde mental", "estigma" e "era digital". Os resultados foram filtrados para incluir somente artigos originais, revisões, teses e dissertações publicados em periódicos com revisão por pares, no idioma português.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: publicações que discutem o conceito e as diferentes dimensões da saúde mental; estudos que abordam os fatores sociais, culturais e tecnológicos que a influenciam; pesquisas que analisam a evolução histórica do conceito; e trabalhos que se enquadram no recorte temporal delimitado.

Os critérios de exclusão foram: artigos, resumos de congressos, capítulo de livros, teses, dissertações. Além disso, foram excluídos estudos que se concentravam em um único transtorno mental sem discutir o conceito de saúde mental de forma mais ampla, ou que se limitavam a descrever a eficácia de tratamentos específicos sem abordar a sua conceituação.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

A literatura científica analisada demonstra que a definição contemporânea de saúde mental é multifacetada e se distancia de uma visão puramente biomédica, sendo que em alguns achados recorrentes é o reconhecimento dos determinantes sociais como fatores cruciais para o bem-estar mental (Dos Santos; Zambenedetti, 2019). De acordo com Da Silva (2021) a pobreza, a falta de acesso à educação, a moradia precária e a discriminação social são citados como eleme-

ntos que aumentam significativamente o risco de desenvolvimento de transtornos mentais. Essa perspectiva sociológica complementa a abordagem clínica e exige que as políticas de saúde considerem a intersecção entre saúde e justiça social.

A sobrecarga do cuidador, tema discutido em nosso trabalho anterior, é um exemplo prático dessa interconexão (Sena Carvalho *et al.*, 2025). O bem-estar mental do cuidador informal não depende apenas de sua capacidade de resiliência individual, mas também do apoio social e dos recursos disponíveis (De Lima Pedrosa; Fontes, 2024). A falta de amparo por parte do Estado e da sociedade, combinada com o isolamento, impacta diretamente a saúde mental desses indivíduos, evidenciando que o cuidado não é um fenômeno isolado, mas uma responsabilidade social compartilhada.

A discussão sobre o estigma associado aos transtornos mentais é outro ponto central na literatura, onde a forma como a sociedade percebe a saúde mental influencia a busca por ajuda, onde os estigmas, muitas vezes enraizado em conceitos ultrapassados e na falta de informação, impede que indivíduos em sofrimento procurem tratamento, perpetuando o ciclo de angústia e isolamento (Dassoler; Palombini, 2020). A mudança conceitual de "doença mental" para "saúde mental" busca justamente desestigmatizar o tema, incentivando um diálogo mais aberto e uma cultura de cuidado.

A interdisciplinaridade, abordada em um de nossos trabalhos, também é um componente vital na nova concepção de saúde mental, sendo que o tratamento de um transtorno mental não pode se limitar à prescrição de medicamentos ou à psicoterapia (Ferreira, 2024). A abordagem contemporânea exige a colaboração de diferentes profissionais, como psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais e terapeutas ocupacionais, para um plano de cuidados que considere todas as di-

mensões da vida do paciente: física, emocional, social e ocupacional. A articulação entre esses saberes é o que permite uma intervenção completa e eficaz (Esperidião; Saidel; Rodrigues, 2020).

A tecnologia digital, como mencionado, é um fator de influência tanto positivo quanto negativo. O acesso a informações sobre saúde mental via internet tem o potencial de educar a população e encorajar a busca por ajuda (Wen, 2019). Contudo, a exposição a conteúdos que promovem padrões de beleza inatingíveis ou que trivializam o sofrimento mental pode ter um efeito nocivo, especialmente em jovens (Silva *et al.*, 2021). A mediação tecnológica deve, portanto, ser vista com cautela e responsabilidade, com a exigência de que as ferramentas digitais sejam baseadas em evidências científicas e submetidas a rigorosos padrões éticos.

Outro aspecto da concepção contemporânea é o foco na prevenção e na promoção da saúde mental, pois a literatura destaca a importância de intervenções em ambientes como escolas e locais de trabalho, que podem fortalecer a resiliência dos indivíduos e criar um ambiente psicologicamente mais seguro (Souza *et al.*, 2021). A promoção de hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos e o sono de qualidade, também é reconhecida como um pilar fundamental para o bem-estar mental, demonstrando a interconexão entre saúde física e mental.

A ênfase na perspectiva do paciente também se tornou mais proeminente. O conceito de recuperação em saúde mental, por exemplo, vai além da remissão dos sintomas (Vasconcelos, 2017). A recuperação é vista como um processo de viver uma vida significativa e satisfatória, com autonomia e autodeterminação, mesmo que os sintomas persistam. Essa abordagem centrada na pessoa reconhece a experiência vivida do paciente e o coloca como protagonista de seu

próprio processo de cura, em oposição a uma visão paternalista e patologizante.

Em resumo, a revisão sistemática revela que o conceito de saúde mental na contemporaneidade é dinâmico e sistêmico. Ele integra as descobertas da neurociência com as perspectivas das ciências sociais e da psicologia, exigindo uma abordagem holística que considere os múltiplos fatores que influenciam o bem-estar. A transição de um modelo reativo para um modelo proativo, que se concentra na prevenção e na promoção, é uma tendência clara. A interconexão com as discussões anteriores sobre a interdisciplinaridade, o cuidado com o cuidador e o papel da era digital reforça a visão de que a saúde mental é uma questão de responsabilidade compartilhada e que exige uma resposta integrada da sociedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A evolução do conceito de saúde mental para uma definição mais ampla e sistêmica marca um avanço fundamental na forma como a sociedade compreende e lida com o bem-estar psicológico. Essa nova perspectiva, que transcende a ausência de patologias para abarcar o bem-estar em suas múltiplas dimensões, exige uma abordagem integrada que considere os determinantes sociais, as interações com a tecnologia e a importância do autocuidado. A saúde mental contemporânea não é um fenômeno isolado, mas um reflexo da complexa rede de fatores que moldam a vida do indivíduo.

A adoção dessa visão ampliada tem implicações diretas para a prática clínica e para as políticas públicas. É imperativo que os sistemas de saúde invistam em abordagens interdisciplinares, que as políticas públicas combatam as desigualdades sociais e que a educação em saúde mental seja uma prioridade desde a infância. Somente assim será possível criar um ambiente que favoreça a resiliência e promova o bem-estar de forma equitativa.

Em última análise, a compreensão da saúde mental na contemporaneidade é um convite a repensar nossa responsabilidade coletiva. Ao reconhecer que o bem-estar psicológico é uma construção social, e não apenas uma questão individual, podemos criar sociedades mais justas, empáticas e resilientes. O futuro do cuidado em saúde mental está na capacidade de agir em todas as frentes, da clínica ao social, para garantir que cada indivíduo possa viver uma vida plena e com dignidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, João Henrique Anghebem De. Responsabilidade Civil No Âmbito Do Cyberbullying: Desafios Da Era Digital. 2024.
- Da Costa, Tereza Cristina Ribeiro. A Política De Saúde Mental Na Atualidade e o Avanço Do Conservadorismo. **Argumentum**, v. 11, n. 2, p. 163-178, 2019.
- Da Silva Costa, Luis Henrique; De Alencar, Helena Côrtes; Farias Silva, Ana Beatriz. Saúde Mental e Suas Várias Narrativas Pós Reforma Psiquiátrica. **Revista Cedigma**, [s. L.], v. 2, n. 4, p. 100-110, 2024.
- Da Silva, Adriana Souza. Desigualdade Socioeconômica Na Saúde Pública Brasileira e Sua Influência No Desenvolvimento De Transtornos Mentais. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 11, p. 1612-1624, 2021.
- Dassoler, Volnei Antonio; Palombini, Analice De Lima. Atenção à Crise Na Contemporaneidade: Desafios à Reforma Psiquiátrica Brasileira. **Saúde Em Debate**, v. 44, n. Spe 3, p. 278-291, 2020.
- De Lima Pedrosa, Rúbia Eliza; Fontes, Márcia Barroso. Considerações Acerca Do Bem Estar Do Cuidador Familiar Da Pessoa Com Transtorno Mental. **Brazilian Journal Of Development**, v. 7, n. 2, p. 20093-20105, 2021.
- Dos Santos, Rayssa Becchi; Zambenedetti, Gustavo. Compreendo o Processo De Medicalização Contemporânea No Contexto Da Saúde Mental. *Salud & Sociedad*, v. 10, n. 1, p. 22-37, 2019.
- Esperidião, Elizabeth; Saidel, Maria Giovana Borges; Rodrigues, Jeferson. Saúde Mental: Foco Nos Profissionais De Saúde. *Revista Brasileira De Enfermagem*, v. 73, p. e73supl01, 2020.
- Ferreira, Jonatas. Saúde Mental, Subjetividade e o Dispositivo Psicofarmacológico Contemporâneo. **Revista Latinoamericana De Estudios Sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad**, v. 9, n. 25, 2017.
- Ferreira, H. G. Saúde Mental. **Dicionário De Avaliação Psicológica**, p. 270-272, 2021.
- Leão, Thiago Marques. **Loucura, Psiquiatria e Sociedade: o Campo Da Saúde Mental Coletiva e o Processo De Individualização No Brasil**. 2022. Tese De Doutorado. Universidade De São Paulo.
- Machado, Ana Lúcia Et Al. **Saúde Mental: Cuidado e Subjetividade**. Difusão Editora, 2018.
- Nogueira, Maria José Carvalho. **Saúde Mental Em Estudantes Do Ensino Superior: Fatores Protetores e Fatores De Vulnerabilidade**. 2017. Tese De Doutorado. Universidade De Lisboa (Portugal).
- Rufato, Fabrício Duim. **Saúde Mental e Adoecimento Psíquico Na Contemporaneidade: Um Diálogo Entre a Psicanálise e a Psicologia Histórico-Cultural**. Editora Crv, 2024.
- Sena Carvalho, D. B., Silva Dos Santos, D., Rocha Soares, R., & Da Silva Costa, L. H. (2025). Um Olhar Ampliado Sobre o Cuidado Em Saúde Mental Em Uma Clínica Psiquiátrica: Relato De Experiência. *Revista Cedigma*, 3(7), 5-12.
- Silva, Heloisa Toledo Da Et Al. Fontes De Informação Sobre Saúde Mental: Revisão Sistemática Da Literatura. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, v. 11, n. 3, p. 115-138, 2021.

Souza, Thaís Thaler Et Al. Promoção Em Saúde Mental De Adolescentes Em Países Da América Latina: Uma Revisão Integrativa Da Literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 2575-2586, 2021.

Vasconcelos, Eduardo Mourão. As Abordagens Anglo-Saxônicas De Empoderamento e Recovery (Recuperação, Restabelecimento) Em Saúde Mental Ii: Uma Avaliação Crítica Para Uma Apropriação Criteriosa No Cenário Brasileiro. *Cadernos Brasileiros De Saúde Mental/Brazilian Journal Of Mental Health*, v. 9, n. 21, p. 48-65, 2017.

Wen, Chao Lung. Educação Para Saúde Mental No Cotidiano Do Mundo Digital. *Construção Psicopedagógica*, v. 27, n. 28, p. 5-18, 2019.

Hiperprodutividade, Liderança Tóxica e Assédio Institucional: Impactos Psicodinâmicos na Saúde Mental do Trabalhador

Hyperproductivity, Toxic Leadership and Institutional Harassment: Psychodynamic Impacts on Workers' Mental Health

Tiago de Brito Pires

¹IPOG/GO,
E-mail: tiagob.pires@outlook.com



RESUMO

Este artigo discute os efeitos da hiperprodutividade e da liderança tóxica na saúde mental dos trabalhadores, a partir de uma revisão bibliográfica fundamentada na Psicodinâmica do Trabalho. O estudo retoma as análises de Byung-Chul Han e Alain Ehrenberg sobre a lógica da autoexploração e da sociedade do desempenho, dialogando ainda com Christophe Dejours, que aborda a dialética prazer-sofrimento e o sofrimento ético. No contexto brasileiro, são consideradas as contribuições de Margarida Barreto, Maria da Graça Jacques e Gisela Assad a respeito do assédio moral e do assédio institucional. A síntese da literatura revela que o ambiente organizacional contemporâneo favorece formas de adoecimento psíquico, manifestas em burnout, depressão e ansiedade. A partir desse panorama, argumenta-se que a Psicodinâmica do Trabalho oferece elementos valiosos para compreender os mecanismos organizacionais que produzem sofrimento e para subsidiar políticas institucionais voltadas à promoção de ambientes mais saudáveis e humanizados.

Palavras-chave: Hiperprodutividade; Liderança tóxica; Psicodinâmica do trabalho; Assédio institucional. Saúde mental.

ABSTRACT

This article discusses the effects of hyperproductivity and toxic leadership on workers' mental health, based on a literature review grounded in the Psychodynamics of Work. The study revisits the analyses of Byung-Chul Han and Alain Ehrenberg on the logic of self-exploitation and the performance society, also engaging with Christophe Dejours, who addresses the pleasure-suffering dialectic and ethical suffering. In the Brazilian context, the contributions of Margarida Barreto, Maria da Graça Jacques, and Gisela Assad regarding moral harassment and institutional harassment are considered. The literature review reveals that the contemporary organizational environment favors forms of mental illness, manifested in burnout, depression, and anxiety. Based on this overview, it is argued that the Psychodynamics of Work offers valuable insights into understanding the organizational mechanisms that produce suffering and into institutional policies aimed at promoting healthier and more humane environments.

Keywords: Hyperproductivity; Toxic Leadership; Psychodynamics of Work; Institutional Harassment. Mental health.

INTRODUÇÃO

Dados divulgados pelas Nações Unidas em abril de 2025 apontam que os afastamentos do trabalho motivados por problemas de saúde mental cresceram 134% no Brasil. Esse aumento expressivo evidencia a urgência de compreender os fatores que intensificam o sofrimento psíquico no ambiente laboral e de reconhecer o adoecimento mental como questão coletiva e organizacional, e não apenas individual.

Partindo dessa perspectiva, este estudo propõe revisar de que maneira a cultura da hiperprodutividade e a liderança tóxica atuam como engrenagens institucionais que contribuem para a fragilização da saúde mental. Ehrenberg (2010) e Han (2015) destacam que o mal-estar contemporâneo não se explica somente pelo excesso de tarefas, mas pela lógica cultural que sustenta as organizações, marcada pela positividade compulsória, pela busca incessante de desempenho e pela aparente liberdade de escolha, que, em realidade, aprofunda vínculos de autoexploração.

Nesse contexto, alcançar níveis cada vez mais altos de produtividade converte-se em condição de reconhecimento social, conduzindo o trabalhador ao esgotamento físico e psíquico, conforme analisa Han (2015) em *A Sociedade do Cansaço*. Ao mesmo tempo, os estilos de liderança e gestão também desempenham papel central nesse processo. As reflexões de Jean Lipman-Blumen (1996) e Marta Whicker (1996) sobre liderança tóxica, somadas à teoria da psicodinâmica do trabalho de Christophe Dejours, que articula prazer e sofrimento, oferecem uma lente potente para compreender como o modo de organizar e dirigir o trabalho influencia diretamente o adoecimento.

No Brasil, essa discussão é enriquecida pelas contribuições de Margarida Barreto, Maria da Graça Jacques e Gisela Assad, que analisam o assédio moral e institucional como

expressões concretas dessas dinâmicas. A partir desse conjunto de referenciais, este capítulo está estruturado em três eixos: (I) a cultura da hiperprodutividade, (II) a liderança tóxica e (III) a psicodinâmica do trabalho como chave interpretativa do sofrimento psíquico.

Por fim, busca-se discutir criticamente como essas dimensões se articulam e se retroalimentam nas organizações, favorecendo práticas que intensificam o sofrimento e dificultam a construção de ambientes laborais éticos, saudáveis e humanizados. Trata-se, portanto, de uma revisão bibliográfica que não apenas descreve os fenômenos em questão, mas que propõe uma reflexão crítica sobre suas inter-relações, indicando caminhos para a promoção da saúde mental no trabalho.

METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido a partir de uma revisão bibliográfica de caráter narrativo. Para tanto, foram consultados livros clássicos e artigos científicos nacionais e internacionais que tratam da hiperprodutividade, da liderança tóxica e da psicodinâmica do trabalho. O processo de seleção priorizou autores de referência nessas temáticas, como Han (2017), Ehrenberg (2010) e Dejours (1992, 2015), além de pesquisas brasileiras que abordam o assédio moral e institucional, com destaque para Barreto (2005), Jacques (2007) e Assad (2017, 2019).

A análise do material seguiu uma abordagem crítico-interpretativa, organizada em três eixos centrais: (i) a cultura da hiperprodutividade; (ii) a liderança tóxica; e (iii) a psicodinâmica do trabalho como lente para compreender a dinâmica entre prazer e sofrimento na vida laboral. Essa sistematização possibilitou discutir os impactos dessas dimensões na saúde mental dos trabalhadores e levantar reflexões sobre possíveis caminhos de enfrentamento no contexto organizacional contemporâneo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Cultura da Hiperprodutividade

A cultura da hiperprodutividade redefine a subjetividade do trabalhador, transformando o desempenho contínuo em fonte de sofrimento psíquico. Han (2015, 2017) descreve a transição da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho, em que o indivíduo se torna “empresário de si mesmo”, internalizando a autoexploração sob a aparência de liberdade. O que antes era proibição externa agora se traduz em imperativos de autossuperação e iniciativa, cuja violação gera sensação de fracasso pessoal.

Ehrenberg (2010) complementa ao mostrar que depressão e burnout não são apenas patologias individuais, mas manifestações de uma exigência social constante de desempenho, em que a liberdade se transforma em obrigação e o reconhecimento depende do rendimento. A pressão contínua cria sujeitos permanentemente insatisfeitos consigo mesmos.

Dados da ONU (2025) indicam aumento de 134% nos afastamentos por motivos de saúde mental no Brasil, evidenciando que a hiperprodutividade não é um problema individual, mas afeta organizações, famílias e sistemas de saúde. Assim, o desempenho molda identidades, intensifica a autocobrança e gera sofrimento coletivo.

Liderança Tóxica e Assédio Institucional

A liderança tóxica intensifica os efeitos da hiperprodutividade. Lipman-Blumen (1996) e Whicker (1996) descrevem líderes que manipulam, exploram fragilidades e mantêm poder às custas do bem-estar dos subordinados. No Brasil, Barreto (2003), Jacques (2007) e Assad (2017, 2019) mostram que, quando essas práticas se institucionalizam, configuram assédio institucional — um modelo de gestão que naturaliza humilhação, desqualificação e violência psicológica.

Os impactos são múltiplos: no indivíduo, aumentam estresse, ansiedade, depressão e burnout; nas relações, degradam confiança e estimulam rivalidades artificiais; na organização, elevam turnover, absenteísmo e comprometem a cultura ética. A RAC (2015) indica que trabalhadores expostos a líderes abusivos apresentam maior propensão a afastamentos prolongados e queda de desempenho.

Portanto, a liderança tóxica não é apenas um desvio individual, mas um canal de transmissão de uma cultura organizacional que prioriza metas e resultados em detrimento do bem-estar coletivo.

Psicodinâmica do Trabalho: prazer, sofrimento e exclusão

A Psicodinâmica do Trabalho (Dejours, 1992, 2015) ajuda a compreender como hiperprodutividade e liderança tóxica afetam subjetividade e saúde mental. O trabalho é espaço de construção de identidade, reconhecimento e sentido, mas, quando marcado por metas inatingíveis, controle excessivo e ausência de reconhecimento, torna-se terreno de sofrimento patogênico.

O sofrimento pode ser ético, quando o trabalhador é forçado a agir contra seus valores, ameaçando sua integridade. Barreto (2005) e Jacques (2007) mostram que assédio moral e institucional provocam medo, isolamento, perda de autoestima e adoecimento prolongado, chegando à exclusão social.

Os efeitos coletivos incluem prejuízos à cultura organizacional, à família e à sociedade, com aumento de afastamentos, sobrecarga em sistemas de saúde e impactos econômicos. Sem reconhecimento, o sofrimento se intensifica, configurando burnout, depressão e desgaste institucional (Dejours, 2015).

Síntese Integrativa

A combinação de hiperprodutividade, li-

derança tóxica e estruturas institucionais cria um ambiente propício ao adoecimento psíquico coletivo. O sofrimento não é apenas individual, mas estrutural, resultado de um arranjo social que transforma desempenho em medida de valor pessoal e legítima violência psicológica.

Intervenções clínicas e institucionais, como identificação de crenças disfuncionais, psicoeducação, manejo do estresse e desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, podem mitigar esses efeitos, promovendo resiliência, saúde mental e culturas organizacionais mais éticas e humanizadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidencia que o adoecimento psíquico relacionado ao trabalho não se explica apenas pelo aumento das demandas, mas pela combinação da cultura da hiperprodutividade com liderança tóxica e assédio institucional. Han (2015) e Ehrenberg (2010) mostram que a lógica da performance transforma o desempenho em critério de valor social, aumentando a vulnerabilidade coletiva dos trabalhadores.

A liderança tóxica atua como mecanismo que reforça metas em detrimento da dignidade e do bem-estar, e quando institucionalizada configura assédio estrutural, corroendo a ética organizacional. Dados da ONU (2025) apontam o aumento expressivo de afastamentos por problemas de saúde mental, confirmando a necessidade de abordagens que integrem saúde do trabalhador, gestão ética e responsabilidade institucional.

O desafio é resgatar a centralidade do ser humano no trabalho, reconhecendo que produtividade sustentável depende de respeito às subjetividades, promoção do bem-estar e reconhecimento justo. Intervenções clínicas e organizacionais que identifiquem padrões disfuncionais e fortaleçam estratégias de enfrentamento podem articular cuidado indi-

dual e transformação coletiva, tornando as organizações espaços de realização e não de sofrimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2017.

FOUCAULT, Michel. Vigiar e punir: nascimento da prisão. Tradução de Raquel Ramalhet, 45. ed. Petrópolis: Vozes, 2021.

EHRENBURG, Alain. O culto da performance: da aventura empreendedora à depressão nervosa. Aparecida, SP: Ideias & Letras, 2010.

EHRENBURG, Alain. O novo espírito da depressão: imperativos de autorrealização e seus colapsos na modernidade tardia. Civitas, RS, 2021, p. 71-83. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/civitas/article/view/39150/26755>>. Acesso em: 13/08/2025.

ASSAD, Alessandra. Liderança tóxica: você é um líder contagiante ou contagioso? Descubra o que a neuroliderança pode fazer por você. São Paulo: Alta Books, 2017.

LIPMAN-BLUMEN, Jean. *The allure of toxic leaders: Why we follow destructive bosses and corrupt politicians – and how we can survive them*. Oxford University Press, 1996.

WHICKER, Marjorie L. Toxic leaders: When organizations go bad. Westport: Quorum Books, 1996.

RAC – Revista de Administração Contemporânea. Artigos sobre clima organizacional e assédio moral. 2015.

RAE – Revista de Administração de Empresas. Pesquisas sobre liderança e bem-estar no trabalho. 2018.

DEJOURS, Christophe. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

DEJOURS, Christophe. *A banalização da injus-*

tiça social. 7. ed. Rio de Janeiro: FGV, 2015.

BARRETO, Margarida Maria Silveira. Assédio moral: a violência sutil – análise epidemiológica e psicossocial no trabalho. 2. ed. São Paulo: Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2005.

JACQUES, Maria da Graça. Assédio institucional e saúde mental no trabalho. Porto Alegre: Edipucrs, 2007.

ASSAD, Gisela. *Assédio moral organizacional: práticas institucionais e sofrimento no trabalho*. Curitiba: Juruá, 2019.

O Cuidado com o Cuidador em Saúde Mental

Caregiver Care in Mental Health

¹Luís Henrique da Silva Costa; ²Alexia Martrucelli; ³Felipe Camargo Gonzalez; ⁴Gisela Giongo; ⁵Claudineia Amanda Almeida Alves; ⁶João Gabriel Barbosa Buhatem Matos; ⁷Donizete Júnior Rodrigues; ⁸Marina Costella Pasquali ; ⁹Arley CAampos De Aragão; ¹⁰Helry Anderson Martins de Andrade

- ¹Faculdade Pitágoras –São Luís-MA
psi.luishenrique@gmail.com
- ²Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS)
alexiamedt5bv@gmail.com
- ³Unicid
felipegonzalez@outlook.com.br
- ⁴USCS
gi.giongo16@gmail.com
- ⁵UPAP
amandavarella18@gmail.com
- ⁶Universidade Uniceuma
jgbuhatem@gmail.com
- ⁷UNIFIPMOC
doni.junior@yahoo.com.br
- ⁸Universidad Privada del Este- UPE
marinacostella@icloud.com
- ⁹Universidade Autónoma San Sebastian – UASS / Paraguai
arley.itb@hotmail.com
- ¹⁰Universidade UFDPAr
amandradeconsultoria@gmail.com



RESUMO

Este estudo aborda o tema do cuidado com o cuidador em saúde mental, destacando os desafios e as estratégias de intervenção. Por meio de uma revisão sistemática de literatura de 2017 a 2024, em bases de dados como PubMed e LILACS, foram identificados os principais fatores que levam à sobrecarga do cuidador e as consequências para sua saúde e para a qualidade do cuidado prestado. Os resultados mostram que a sobrecarga é multidimensional e está associada a maiores índices de transtornos mentais em cuidadores. As estratégias de sucesso incluem psicoeducação, grupos de apoio e intervenções psicoterapêuticas. O estudo conclui que a atenção ao cuidador é crucial para a sustentabilidade da assistência em saúde mental e que políticas públicas e abordagens sistêmicas são essenciais para promover um cuidado verdadeiramente integral.

Palavra-chave: Cuidador; Saúde Mental; Sobrecarga do Cuidador; Apoio Social

ABSTRACT

This study addresses the topic of caregiver care in mental health, highlighting the challenges and intervention strategies. Through a systematic literature review from 2017 to 2024, using databases such as PubMed and LILACS, the main factors leading to caregiver burden and the consequences for their health and the quality of care provided were identified. The results show that burden is multidimensional and is associated with higher rates of mental disorders in caregivers. Successful strategies include psychoeducation, support groups, and psychotherapeutic interventions. The study concludes that caregiver care is crucial to the sustainability of mental health care and that public policies and systemic approaches are essential to promoting truly comprehensive care.

Keywords: Caregiver; Mental Health; Caregiver Burden; Social Support

INTRODUÇÃO

O papel do cuidador, seja ele formal (profissional de saúde) ou informal (membro da família), é fundamental no suporte a indivíduos com transtornos mentais (Lima et al., 2024). Esses indivíduos desempenham uma função vital, oferecendo suporte emocional, prático e, muitas vezes, financeiro, que é essencial para a estabilidade e a qualidade de vida do paciente. No entanto, a dedicação contínua e as demandas emocionais, físicas e sociais inerentes a essa função frequentemente resultam em um desgaste significativo, que culmina em sobrecarga, exaustão e, em casos mais graves, no fenômeno conhecido como burnout (Gomes; Da Silva; Batista, 2018). A negligência com o bem-estar do cuidador, portanto, não afeta apenas sua própria saúde, mas também compromete a qualidade e a eficácia do cuidado prestado (Verdelho, 2018).

A saúde mental é uma área que demanda uma abordagem complexa e de longo prazo. Diferente de doenças físicas agudas, onde o tratamento pode ter um desfecho rápido, os transtornos mentais crônicos requerem um acompanhamento contínuo e, em muitos casos, a adaptação do cuidador a uma nova realidade de vida (Carvalho; Nantes; Costa, 2020). A sobrecarga vivenciada não se limita ao estresse de tarefas cotidianas, mas se estende à frustração, ao luto antecipado e ao isolamento social (Horta et al., 2021). Tais fatores, se não abordados, podem desencadear o desenvolvimento de transtornos psicológicos nos próprios cuidadores, como ansiedade e depressão, perpetuando um ciclo de sofrimento.

O reconhecimento da importância de amparar o cuidador tem ganhado espaço na literatura científica e nas políticas de saúde pública (Esperidião; Saidel; Rodrigues, 2020). Diversos estudos têm evidenciado que o bem-estar do cuidador é um preditor direto do sucesso terapêutico do paciente. A implementação de estratégias de apoio ao cuidador não se trata de um benefício secun-

dário, mas de uma intervenção primária, que visa a sustentabilidade do sistema de cuidados. Programas de educação, grupos de apoio e a oferta de suporte psicológico são algumas das iniciativas que buscam fortalecer a resiliência desses indivíduos, capacitando-os a enfrentar os desafios de forma mais eficaz.

Contudo, a realidade em muitos sistemas de saúde ainda reflete uma lacuna na atenção a essa população. O foco predominante no paciente leva à invisibilidade do cuidador, cujas necessidades e sofrimentos são frequentemente desconsiderados (Nazar et al., 2022). A falta de recursos, a escassez de profissionais capacitados para lidar com a dinâmica familiar e a ausência de políticas públicas específicas contribuem para a perpetuação desse cenário. A pesquisa e a disseminação de conhecimento sobre as melhores práticas para o apoio ao cuidador são, portanto, urgentes e essenciais para a evolução da assistência em saúde mental.

Este estudo visa a analisar a temática do cuidado com o cuidador em saúde mental, investigando os principais desafios enfrentados por esses indivíduos e as estratégias mais eficazes de intervenção. Através de uma revisão sistemática da literatura, buscaremos sintetizar o conhecimento disponível, evidenciando o impacto da sobrecarga na saúde do cuidador e do paciente e, ao mesmo tempo, destacando modelos de sucesso que podem ser replicados em diferentes contextos. O presente trabalho se propõe a contribuir para a conscientização sobre a importância do tema e a subsidiar a formulação de políticas e práticas assistenciais mais abrangentes e humanizadas.

METODOLOGIA

Este trabalho foi concebido como uma revisão sistemática de literatura, com o objetivo de analisar a produção científica sobre o cuidado com o cuidador de indivíduos com transtornos de saúde mental. A pesquisa bibliográfica abrangeu um período de oito anos

de 2017 a 2025, permitindo a inclusão de publicações recentes e relevantes. As bases de dados eletrônicas utilizadas para a busca foram a PubMed, a Web of Science, a LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e a PsycINFO.

Para a pesquisa, foram empregados descritores padronizados e suas combinações, incluindo termos como "cuidador", "saúde mental", "sobrecarga do cuidador", "apoio social", "intervenções para cuidadores", "família" e "estratégias de coping". Foram aplicados filtros para selecionar artigos completos, revisões sistemáticas, teses e dissertações publicados em periódicos com revisão por pares nos idiomas somente em português.

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos estudos foram: pesquisas que abordam o suporte ou o bem-estar de cuidadores formais ou informais de pacientes com transtornos mentais; estudos que identificam os desafios e o impacto da função de cuidador em sua saúde física e mental; e trabalhos que descrevem a implementação ou a avaliação de intervenções direcionadas a essa população.

Os critérios de exclusão foram: artigos de opinião, resumos de congressos, cartas ao editor e editoriais. Além disso, foram excluídos estudos que não se concentravam especificamente em cuidadores de pacientes com transtornos mentais, focando em outras condições de saúde (como demências, doenças neurológicas ou físicas), ou que não apresentavam dados empíricos. A seleção dos estudos foi conduzida por dois pesquisadores de forma independente, e eventuais divergências foram resolvidas por meio de consenso e discussão.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

A literatura científica analisada reitera a universalidade e a intensidade da sobrecarga experimentada pelos cuidadores de indivíduos com transtornos mentais (Gama et al., 2021). A sobrecarga, frequentemente descrita como

multidimensional, não se restringe a questões físicas ou de tempo, mas engloba aspectos emocionais, financeiros e sociais. O estigma associado às doenças mentais agrava ainda mais a situação, levando ao isolamento social do cuidador, que muitas vezes evita compartilhar suas experiências por medo de julgamento ou incompreensão (Bermudez; Siqueira-Batista, 2017).

Um dos principais achados é a correlação direta entre o nível de sobrecarga do cuidador e a sua saúde mental. Estudos demonstram que cuidadores apresentam taxas mais elevadas de depressão, ansiedade e estresse crônico em comparação com a população em geral (Constantinidis, 2017). Essa condição afeta não apenas seu bem-estar pessoal, mas também sua capacidade de fornecer um cuidado de qualidade, podendo levar a um ciclo de negligência e prejuízo mútuo. A exaustão do cuidador pode resultar em comportamentos menos pacientes ou empáticos, impactando negativamente a recuperação do paciente (Constantinidis et al., 2018).

As estratégias de intervenção direcionadas aos cuidadores são variadas e, de acordo com a literatura, podem ser categorizadas em três grandes grupos: psicoeducação, grupos de apoio e intervenções psicoterapêuticas (Kodama et al., 2024). A psicoeducação é uma abordagem de base que visa fornecer informações precisas sobre o transtorno mental do paciente, as opções de tratamento e as estratégias de comunicação e manejo de crises. O conhecimento empodera o cuidador, reduzindo a sensação de impotência e incerteza (De Castro, 2020).

Os grupos de apoio são outra estratégia fundamental. Eles promovem um espaço seguro para o compartilhamento de experiências e sentimentos, permitindo que os cuidadores percebam que não estão sozinhos em seus desafios (Lima; Gonçalves, 2019). A solidariedade e o apoio mútuo nesses grupos

reduzem o isolamento social e fortalecem o senso de comunidade. A troca de estratégias práticas e de insights entre pares é inestimável e complementa o apoio profissional.

Já as intervenções psicoterapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) adaptada para cuidadores, focam no desenvolvimento de habilidades de coping (enfrentamento) (Pires Neto, 2023). Essas intervenções ajudam os cuidadores a reestruturar pensamentos disfuncionais, a gerenciar o estresse e a estabelecer limites saudáveis. O foco não é apenas no problema do paciente, mas na saúde do cuidador, ensinando-o a cuidar de si mesmo sem culpa e a reconhecer a importância de suas próprias necessidades.

A literatura também ressalta a importância de uma abordagem sistêmica que envolva a família como um todo (Eslabão *et al.*, 2017). O tratamento do paciente deve considerar o contexto familiar e as dinâmicas de relacionamento, pois a saúde mental de um membro impacta diretamente a de todos os outros. Programas de terapia familiar ou intervenções que buscam melhorar a comunicação entre os membros da família mostram-se promissores para mitigar os conflitos e fortalecer a rede de apoio interna (Gurgel *et al.*, 2017).

Apesar da eficácia comprovada de muitas dessas intervenções, a sua implementação enfrenta desafios significativos. A falta de financiamento para programas de apoio, a escassez de profissionais de saúde treinados para lidar com a dinâmica familiar e a resistência de alguns cuidadores em buscar ajuda são barreiras comuns (Pereira *et al.*, 2024). A percepção de que pedir ajuda é um sinal de fraqueza, somada à falta de tempo e à sobrecarga de tarefas, impede que muitos busquem os recursos disponíveis.

Outro ponto importante é a necessidade de políticas públicas que reconheçam formalmente o papel do cuidador e ofereçam

suporte estrutural (Dos Santos *et al.*, 2024). A concessão de licenças, auxílio financeiro e acesso facilitado a serviços de saúde mental para os próprios cuidadores seriam medidas transformadoras. A invisibilidade do cuidador no sistema de saúde reflete uma falha sistêmica que precisa ser corrigida para que a assistência se torne verdadeiramente integral. A análise dos dados também aponta para a importância da individualização do apoio. O que funciona para um cuidador pode não funcionar para outro. As intervenções mais eficazes são aquelas que consideram as particularidades de cada família, o tipo de transtorno mental do paciente e os recursos sociais disponíveis (Prado *et al.*, 2020). A pesquisa tem evoluído no sentido de desenvolver ferramentas de avaliação mais precisas para identificar o nível de sobrecarga e as necessidades específicas de cada cuidador.

A interconexão entre o bem-estar do cuidador e o progresso do paciente é um tema recorrente. Quando o cuidador recebe apoio e se sente fortalecido, sua capacidade de oferecer um ambiente estável e seguro para o paciente aumenta consideravelmente. Isso se traduz em maior adesão ao tratamento, menos crises e uma melhora significativa na qualidade de vida de ambos. O cuidado com o cuidador não é, portanto, um ato de caridade, mas uma estratégia clínica e de saúde pública fundamental (Zenkner *et al.*, 2020).

O desenvolvimento de plataformas digitais e teleintervenções também emerge como uma solução promissora para superar barreiras geográficas e de acesso. Grupos de apoio online, sessões de psicoeducação virtuais e aplicativos de saúde mental podem oferecer suporte flexível e acessível, especialmente para cuidadores que não conseguem se ausentar de suas responsabilidades para participar de programas presenciais (De Oliveira Lima; Junior; De Oliveira Gomes, 2023). A tecnologia, nesse contexto, pode ser uma aliada poderosa na expansão do alcance das intervenções.

Em síntese, os resultados da revisão sistemática confirmam que a sobrecarga do cuidador em saúde mental é um problema sério, com consequências diretas para a saúde de quem cuida e de quem é cuidado. As estratégias de intervenção existentes são eficazes, mas sua implementação é desafiada por barreiras estruturais e culturais. O fortalecimento do suporte ao cuidador deve ser visto como uma prioridade na agenda da saúde, com a adoção de abordagens sistêmicas e a formulação de políticas públicas que reconheçam e valorizem o seu papel vital.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da produção científica recente sobre o tema ratifica a premissa de que o cuidado com o cuidador é um pilar insubstituível para a sustentabilidade da assistência em saúde mental. Ignorar a sobrecarga e o sofrimento desses indivíduos compromete a eficácia de qualquer tratamento e perpetua um ciclo de vulnerabilidade. O investimento em programas de apoio, tanto formais quanto informais, não é um luxo, mas uma necessidade estratégica para garantir a qualidade de vida tanto do paciente quanto de seu suporte primário.

A superação dos desafios identificados, como a escassez de recursos e a invisibilidade do papel do cuidador, exige uma mudança de paradigma. É imperativo que os sistemas de saúde e as políticas públicas passem a ver o cuidador não apenas como um coadjuvante no processo de tratamento, mas como um elemento central, cuja saúde e bem-estar merecem atenção e suporte dedicados. Essa abordagem sistêmica e inclusiva é a única que pode promover uma assistência verdadeiramente humana e eficaz em longo prazo.

Em última análise, a atenção ao cuidador é um reflexo do compromisso da sociedade com a saúde integral. Ao capacitá-los e apoiá-los, estamos fortalecendo a resiliência de toda a rede de cuidado, o que se traduz em melho-

res desfechos clínicos e em uma melhoria substancial na qualidade de vida de todos os envolvidos. O futuro da saúde mental depende, em grande medida, de como a sociedade e os profissionais de saúde se organizam para cuidar daqueles que dedicam suas vidas ao cuidado do outro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERMUDEZ, Karina Moraes; SIQUEIRA-BATISTA, Rodrigo. "Um monte de buracos amarrados com barbantes": o conceito de rede para os profissionais da saúde mental. *Saúde e Sociedade*, v. 26, n. 4, p. 904-919, 2017.

CARVALHO, Rafaela Cássia Neves; NANTES, Rosângela Fernandes Pinheiro; COSTA, Márcio Luís. Estratégia familiar de cuidado em saúde mental. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 7, p. 50256-50271, 2020.

CONSTANTINIDIS, Teresinha Cid. Profissionais de saúde mental e familiares de pessoas com sofrimento psíquico: encontro ou desencontro? *1. Psicologia USP*, v. 28, p. 23-32, 2017.

CONSTANTINIDIS, Teresinha Cid et al. Concepções de profissionais de saúde mental acerca de atividades terapêuticas em CAPS. *Trends in Psychology*, v. 26, n. 2, p. 911-926, 2018.

DE CASTRO, Lisneti Maria. Autocuidado: Intervenção psicoeducativa para o desenvolvimento de competências pessoais/sociais do cuidador familiar. 2020. Tese de Doutorado. Universidade de Aveiro (Portugal).

DE OLIVEIRA LIMA, Lucas Alves; JUNIOR, Paulo Lourenço Domingues; DE OLIVEIRA GOMES, Olga Venimar. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 16, n. 47, p. 264-283, 2023.

DOS SANTOS, Talita Moreira et al. CUIDAR DE QUEM CUIDA: UM OLHAR PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO E A SAÚDE MENTAL DOS CUIDADORES. *Revista Ibero-Americana de*

Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 12, p. 4109-4115, 2024.

ESLABÃO, Adriane Domingues et al. Rede de cuidado em saúde mental: visão dos coordenadores da estratégia saúde da família. *Revista gaúcha de Enfermagem*, v. 38, n. 1, p. e60973, 2017.

ESPERIDIÃO, Elizabeth; SAIDEL, Maria Giovana Borges; RODRIGUES, Jeferson. Saúde mental: foco nos profissionais de saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, p. e73supl01, 2020.

GAMA, Carlos Alberto Pegolo da et al. Os profissionais da Atenção Primária à Saúde diante das demandas de Saúde Mental: perspectivas e desafios. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 25, p. e200438, 2021.

GOMES, Maria Lovâni Pereira; DA SILVA, José Carlos Barboza; BATISTA, Eraldo Carlos. Escutando quem cuida: quando o cuidado afeta a saúde do cuidador em saúde mental. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 10, n. 1, p. 3-17, 2018.

GURGEL, Anne Larissa Lima Guimarães et al. Cuidado em saúde mental na estratégia saúde da família: a experiência do apoio matricial [Mental health care in the family health strategy: the experience of matrix support]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 25, p. e7101-e7101, 2017.

HORTA, Rogério Lessa et al. O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da COVID-19 em hospital geral. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 30-38, 2021.

KODAMA, Marcelo Leite et al. Bem-estar psicológico de cuidadores de pessoas com demência: avaliação dos efeitos de uma intervenção online baseada em mindfulness. 2024.

LIMA, Lara Vento Moreira et al. Saúde mental e luto: abordagem para apoio e tratamento em comunidades atingidas por desastres. **Revista**

Cedigma, v. 2, n. 3, p. 38-50, 2024.

LIMA, Marlene Costa; GONÇALVES, Tonantzin Ribeiro. Apoio matricial como estratégia de ordenação do cuidado em saúde mental. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 18, n. 1, p. e0023266, 2019.

NAZAR, Thais Cristina Gutstein et al. QUEM CUIDA DE QUEM CUIDA? SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE FRENTE À PANDEMIA DO COVID-19. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 26, n. 1, 2022.

PRADO, Amanda Dornelas et al. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e4128-e4128, 2020.

PEREIRA, Maria Clara Leal et al. Saúde pública no Brasil: desafios estruturais e necessidades de investimento sustentáveis para a melhoria do sistema. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 3, 2024.

PIRES NETO, Vanessa Cristina. Adaptações de técnicas de intervenção cognitivo comportamentais, tendo por base animações, filmes e séries, voltadas para crianças e adolescentes: uma revisão sistemática das publicações brasileiras. 2023.

VERDELHO, Andreia Sofia Murcho. **Sobrecarga Associada ao Ato de Cuidar: A Importância do Bem-Estar no Cuidador**. 2018. Dissertação de Mestrado. Universidade de Evora (Portugal).

ZENKNER, Ketelin Vitória et al. Saúde mental dos profissionais da saúde: o adoecimento de quem se dedica a cuidar a doença do outro. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e916974747-e916974747, 2020.

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

The Impact of Work on Truck Drivers' Mental Health and Well-Being

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 contatou 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.

O Cuidado em Saúde Mental na Era Digital

Mental Health Care in the Digital Age

¹Luciana Cristina Martins Ramos; ²Josnayra Lima Delgado; ³Luísa Kirmair Lima Sousa; ⁴Karolinne Kassia Silva Barbosa Paiva; ⁵Rafael Mesquita Mororó Aragão; ⁶Ana Paula Araripe de Melo Lopes; ⁷Bianca Rodrigues dos Santos Coelho; ⁸Elisandra Rodrigues Araújo de Ailán; ⁹Marcela Nogueira Mendes

RESUMO

Este estudo analisou o cuidado em saúde mental na era digital, explorando os desafios e as oportunidades que a tecnologia oferece. Através de uma revisão sistemática de literatura de 2017 a 2025, utilizando bases de dados como PubMed e Scopus, foi evidenciado que a e-saúde expande o acesso ao tratamento e introduz ferramentas inovadoras como a telepsicologia. No entanto, o estudo também identificou desafios críticos, incluindo a segurança dos dados, a regulamentação e a eficácia clínica de aplicativos. O texto conclui que o sucesso da saúde mental digital depende de um equilíbrio entre a inovação tecnológica e o compromisso ético, com a colaboração de profissionais, desenvolvedores e legisladores para criar um ecossistema seguro e equitativo

Palavra-chave: Interdisciplinaridade; Cuidados Paliativos; Equipe Multiprofissional; Desafios

ABSTRACT

This study analyzed mental health care in the digital age, exploring the challenges and opportunities that technology offers. Through a systematic literature review from 2017 to 2025, using databases such as PubMed and Scopus, it was shown that e-health expands access to treatment and introduces innovative tools such as telepsychology. However, the study also identified critical challenges, including data security, regulation, and the clinical efficacy of applications. The text concludes that the success of digital mental health depends on a balance between technological innovation and ethical commitment, with the collaboration of professionals, developers, and policymakers to create a safe and equitable ecosystem.

Keywords: Interdisciplinarity; Palliative Care; Multidisciplinary Team; Challenges

¹Universidade Salgado de Oliveira
Lucianacristina.med@gmail.com

²lesvap
Josnayralima@gmail.com

³Universidade Uniceum
luisakirmair@gmail.com

⁴HEDA
karolinnekassiasilva@gmail.com

⁵FAHESP/IESVAP
rafael_mororo@hotmail.com

⁶FAHESP/IESVAP
anapaulaararipeml@gmail.com

⁷Universidade Ceuma
biancasantos012@hotmail.com

⁸Universidad Autónoma de
Asunción - UAA
elisandrarodriguesaraujo@gmail.com

⁹UNINOVAFAPI
marcelanmendes@hotmail.com



INTRODUÇÃO

A era digital transformou profundamente a sociedade, redefinindo as formas de comunicação, trabalho e acesso à informação (Rodrigues, 2025). Essa revolução tecnológica, embora ofereça inúmeras facilidades, também apresenta novos desafios para a saúde mental, como o aumento da exposição a informações negativas, o cyberbullying e a pressão por uma vida "perfeita" nas redes sociais (Da Costa; Ferreira; Coutinho, 2024). No entanto, a tecnologia, que por vezes agrava os problemas, também se revela uma poderosa ferramenta para aprimorar o cuidado e o acesso aos serviços de saúde mental. A convergência entre a tecnologia e a saúde, conhecida como e-saúde, tem o potencial de democratizar o acesso ao tratamento, superar barreiras geográficas e mitigar o estigma associado às condições psicológicas.

A utilização de recursos digitais em saúde mental, como a telepsicologia, aplicativos de bem-estar (wellness apps) e plataformas de realidade virtual, tem se expandido exponencialmente (Wen, 2019). Essas ferramentas oferecem novas modalidades de intervenção, permitindo que o paciente receba apoio e acompanhamento de forma mais flexível e conveniente (Da Costa *et al.*, 2021). A telepsicologia, por exemplo, possibilita que indivíduos em áreas remotas ou com dificuldades de mobilidade acessem consultas com profissionais qualificados, enquanto os aplicativos podem fornecer suporte contínuo, monitorar o humor e oferecer exercícios de relaxamento e meditação, servindo como uma extensão do cuidado clínico.

No entanto, a integração da tecnologia no campo da saúde mental não é isenta de desafios (Campos; Bezerra; Jorge, 2018). Questões éticas, como a privacidade e a segurança dos dados do paciente, a eficácia clínica das intervenções digitais e a necessidade de regulamentação são temas centrais de debate. A falta de um acompaña-

acompanhamento humano e a superficialidade de algumas plataformas podem comprometer a qualidade do tratamento, e a proliferação de aplicativos sem base científica levanta preocupações sobre a desinformação e os riscos para a saúde do usuário (Menezes *et al.*, 2018).

Ainda assim, o potencial de superação de barreiras é inegável. A era digital oferece a oportunidade de desmistificar a saúde mental, tornando a busca por ajuda algo mais natural e acessível (Ferreira, 2021). A pesquisa em saúde digital tem avançado para desenvolver e validar intervenções baseadas em evidências, garantindo que as ferramentas tecnológicas sejam complementares ao cuidado tradicional, e não um substituto. O diálogo entre profissionais de saúde, tecnólogos e legisladores é crucial para criar um ecossistema digital seguro e eficaz que beneficie a todos.

Este estudo se propõe a analisar o cuidado em saúde mental na era digital, investigando as principais oportunidades e desafios que essa convergência apresenta (Da Rocha Borges *et al.*, 2022). Por meio de uma revisão sistemática da literatura, buscaremos evidenciar o impacto positivo das inovações tecnológicas na acessibilidade e na qualidade dos serviços, ao mesmo tempo em que discutiremos as questões críticas que precisam ser abordadas para garantir um uso ético e seguro da tecnologia no tratamento de condições psicológicas.

METODOLOGIA

Este estudo constitui uma revisão sistemática de literatura, com o objetivo de sintetizar o conhecimento científico sobre o cuidado em saúde mental mediado por tecnologias digitais. A pesquisa bibliográfica foi realizada com base em publicações no período de 2017 a 2025, garantindo a análise de um panorama atual e representativo das pesquisas mais recentes na área. As bases de

dados eletrônicas utilizadas foram a PubMed, a Scopus, a Web of Science e a PsycINFO.

Para a busca, foram empregados descritores padronizados e suas combinações, como "saúde mental", "e-saúde", "saúde digital", "telepsicologia", "aplicativos de saúde", "terapia online", "realidade virtual", "desafios" e "oportunidades". A pesquisa foi filtrada para incluir artigos originais, revisões sistemáticas e metanálises publicados em periódicos com revisão por pares, no idioma português

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos estudos foram: publicações que abordam o uso de tecnologias digitais para a prevenção, diagnóstico, tratamento ou acompanhamento de transtornos mentais; estudos que discutem os desafios éticos, de segurança ou de eficácia de intervenções digitais; e pesquisas que exploram as percepções de usuários ou profissionais de saúde sobre o uso dessas ferramentas.

Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, resumos de conferências, editoriais, cartas ao editor e estudos que não se concentram no uso de tecnologias digitais no contexto da saúde mental, ou que abordam a saúde de forma genérica, sem o foco na dimensão psicológica.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

A literatura analisada demonstra que a tecnologia digital tem um papel cada vez mais central no campo da saúde mental, sendo que a principal oportunidade identificada é a expansão do acesso a serviços de cuidado (Filipak et al., 2024). A telepsicologia, em particular, emerge como uma solução eficaz para superar as barreiras de tempo e distância, permitindo que indivíduos em áreas rurais ou que, por motivos de estigma ou fobia social, não procurariam ajuda presencial, recebam tratamento. Essa modalidade se mostrou não apenas viável, mas com resultados clínicos comparáveis aos das terapias tradicionais.

No entanto, o uso de tecnologias digitais

também apresenta desafios para a privacidade e a segurança dos dados são preocupações éticas e legais primárias (Do Breviario et al., 2024). A vulnerabilidade de informações sensíveis, como diagnósticos e históricos de tratamento, a ataques cibernéticos ou o uso indevido por terceiros é um risco real (Karhawi; Prazeres, 2022). A falta de regulamentação específica em muitas jurisdições contribui para essa insegurança, exigindo que os desenvolvedores e prestadores de serviços adotem protocolos rigorosos de proteção de dados (Abreu, 2022).

Outro ponto de discussão é a eficácia clínica e a credibilidade de algumas intervenções digitais onde a proliferação de aplicativos de saúde mental sem embasamento científico é um problema crescente (Magalhães et al., 2022). Muitos deles oferecem conselhos genéricos ou intervenções não validadas, o que pode levar a um uso indevido e, em casos graves, a prejuízos para o usuário. A falta de fiscalização e a dificuldade de diferenciação entre ferramentas confiáveis e não confiáveis confundem o público e os profissionais de saúde.

A qualidade do vínculo terapêutico é um tema central na telepsicologia (Nogueira; Farati, 2024). A comunicação não-verbal, crucial para a construção da confiança e da empatia, pode ser limitada em ambientes virtuais. A literatura sugere que, embora o vínculo possa ser estabelecido, ele pode exigir um esforço maior e o uso de estratégias específicas por parte do terapeuta. A capacitação profissional é, portanto, um fator determinante para o sucesso das intervenções digitais.

A educação em saúde digital para o público e para os profissionais é uma estratégia-chave para mitigar os riscos (Mendonça; De Sousa, 2025). O desenvolvimento de diretrizes e selos de qualidade para aplicativos e plataformas pode ajudar os usuários a fazer escolhas mais seguras (Gomes et al., 2021). A formação conti-

nuada para os profissionais de saúde mental, capacitando-os no uso de tecnologias e na manutenção da ética em ambientes digitais, é essencial.

A realidade virtual (RV) e a realidade aumentada (RA) se destacam como tecnologias promissoras para o tratamento de transtornos de ansiedade e fobias (Gallois, 2024). A imersão em ambientes controlados permite a dessensibilização sistemática de forma segura e gradual. Essa abordagem, que antes exigia um alto custo de simulação física, torna-se mais acessível com a tecnologia digital, abrindo novas portas para intervenções terapêuticas (Scamati; Cantorani; Picinin, 2023). O monitoramento remoto de pacientes também é uma oportunidade para os dispositivos e aplicativos que podem coletar dados sobre o humor, o sono e os padrões de atividade, fornecendo aos profissionais de saúde informações valiosas para ajustar o tratamento em tempo real (Reis, 2023). Essa capacidade de coleta de dados contínua e passiva pode transformar o modelo de cuidado, tornando-o mais proativo e preventivo, em vez de reativo (Celestrini *et al.*, 2019).

A equidade no acesso à saúde mental digital é um desafio significativo. A exclusão digital, que afeta comunidades de baixa renda e idosos, cria uma nova barreira, perpetuando as desigualdades já existentes (Da Costa *et al.*, 2021). O desenvolvimento de políticas públicas que subsidiem o acesso a dispositivos e à internet, e que ofereçam treinamento em letramento digital, é crucial para que a tecnologia não se torne um privilégio de poucos.

Em suma, a era digital oferece um conjunto de ferramentas robustas para o cuidado em saúde mental, com o potencial de transformar a acessibilidade e a qualidade do tratamento (Da Rocha Borges *et al.*, 2022). No entanto, a eficácia e a segurança dessas ferramentas dependem de um esforço conjunto de profissionais, pesquisadores, de-

seenvolvedores e legisladores para enfrentar os desafios éticos e de regulamentação. O futuro do cuidado em saúde mental será, sem dúvida, um híbrido, onde a tecnologia e a intervenção humana se complementam para um serviço mais abrangente e eficaz.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A integração da tecnologia digital no cuidado em saúde mental representa um avanço paradigmático. Ela expande a acessibilidade, introduz novas modalidades de tratamento e oferece a oportunidade de monitorar e intervir de forma mais proativa. A convergência entre a expertise clínica e a inovação tecnológica tem o potencial de revolucionar a forma como a sociedade aborda as condições psicológicas, superando barreiras históricas e mitigando o estigma.

No entanto, para que o potencial da e-saúde seja plenamente realizado, é imperativo abordar as questões de segurança, ética e eficácia. A regulamentação, a educação contínua de profissionais e usuários, e o investimento em pesquisa para validar novas ferramentas são ações essenciais. A garantia de que a tecnologia atue como um complemento, e não um substituto, para o vínculo terapêutico humano é fundamental para um cuidado responsável e de qualidade.

Em última análise, o sucesso do cuidado em saúde mental na era digital não será medido apenas pela adoção de novas tecnologias, mas pela forma como elas são integradas de maneira ética e segura para promover um acesso mais equitativo e um tratamento mais eficaz. A colaboração entre todas as partes interessadas é crucial para construir um futuro onde a tecnologia sirva como um agente de transformação positiva, garantindo que a saúde mental seja uma prioridade para todos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Jacqueline de Souza. Privacidade, segurança e tecnologia. 2022. Tese de doutora-

do. Universidade de São Paulo.

CAMPOS, Daniella Barbosa; BEZERRA, Indara Cavalcante; JORGE, Maria Salete Bessa. Tecnologias do cuidado em saúde mental: práticas e processos da Atenção Primária. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 71, p. 2101–2108, 2018.

CELESTRINI, Jordano R. et al. HealthDash: Monitoramento remoto de pacientes utilizando programação baseada em fluxo de dados. In: *Simpósio Brasileiro de Computação Aplicada à Saúde (SBCAS)*. SBC, 2019. p. 222–233.

DA COSTA, Antônia Pereira; FERREIRA, Ruth Léia; COUTINHO, Diogenes José Gusmão. SAÚDE MENTAL E DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL NA ERA DIGITAL. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 12, p. 2090–2102, 2024.

DA COSTA, Rayane Marques et al. Paradoxo do mundo digital: desafios para pensar a saúde mental dos influenciadores digitais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5811–5830, 2021.

DA ROCHA BORGES, Francisnete Lima et al. Os impactos da inclusão digital na saúde mental e qualidade de vida das pessoas idosas. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. e272111637854–e272111637854, 2022.

DO BREVIÁRIO, Álaze Gabriel et al. Uso de tecnologias digitais avançadas para o monitoramento da saúde mental de idosos em tempo real: um estudo sobre IA e aplicativos móveis: Use of advanced digital technologies for real-time monitoring of elderly mental health: a study on AI and mobile applications. **Revista FisiSenectus**, v. 12, n. 1, p. 138–151, 2024.

FERREIRA, H. G. Saúde mental. **Dicionário de avaliação psicológica**, p. 270–272, 2021.

GALLOIS, Carolina Benedetto. Avaliação do uso de estratégias digitais no tratamento de pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. 2024.

GOMES, Daiana Moreira et al. Educação digital na formação de profissionais de saúde. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 8, p. e4110816885–e4110816885, 2021.

MAGALHÃES, Breno Borges et al. Aplicação de softwares na saúde mental–benefícios e limitações: revisão de literatura integrativa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 16, p. e93111637908–e93111637908, 2022.

MENDONÇA, Ana Valéria Machado; DE SOUSA, Maria Fátima. Desafios contemporâneos para a Saúde Digital: letramento, educação midiática e prevenção à desinformação. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 49, p. e14, 2025.

MENEZES, Alice Lopes do Amaral et al. Paralelos entre a produção científica sobre saúde mental no Brasil e no campo da Saúde Mental Global: uma revisão integrativa. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 34, p. e00158017, 2018.

NOGUEIRA, Samuel Antunes; FARATE, Carlos Orientador. Uma Relação Psicoterapêutica à Distância: aliança terapêutica, sentimentos contratransferenciais e características de psicoterapeutas em telepsicologia. 2021.

FILIPAK, Larissa Elisa et al. Tecnologia digital em saúde mental: limites e potencialidades. **Revista da UI_IPSantarém**, v. 12, n. 1, p. e34066–e34066, 2024.

KARHAWI, Issaaf; PRAZERES, Michelle. Exaustão algorítmica: influenciadores digitais, trabalho de plataforma e saúde mental. **Reciis**, v. 16, n. 4, p. 800–819, 2022.

REIS, Zilma Silveira Nogueira. Panorama da Saúde Digital na APS: educação permanente para enfermeiros, médicos da equipe de saúde da família, cirurgiões-dentistas e equipes multiprofissionais. In: **Panorama da Saúde Digital na APS: educação permanente para enfermeiros, médicos da equipe de saúde da família, cirurgiões-dentistas e equipes multiprofissionais**. 2023. p. 124–124.

RODRIGUES, Ricardo Furtado. O INCONSCIENTE NA ERA DIGITAL: PSICANÁLISE E OS DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL HIPERCONECTADA. In: INOVAÇÕES EM PSICOLOGIA: INTERVENÇÕES BASEADAS EM EVIDÊNCIAS. Editora Científica Digital, 2025. p. 112-122.

SCAMATI, Vagner; CANTORANI, José Roberto Herrera; PICININ, Claudia Tania. Aplicabilidade da realidade virtual para tratamento em indivíduos com o Transtorno de Espectro Autista com déficits em habilidades sociais e/ou cognitivas: uma revisão sistemática. Revista de Gestão e Secretariado, v. 14, n. 9, p. 15268-15289, 2023.

WEN, Chao Lung. Educação para saúde mental no cotidiano do mundo digital. Construção psicopedagógica, v. 27, n. 28, p. 5-18, 2019.