

## **A Pressão Psicológica e o Impacto na Saúde Mental do Trabalhador: Uma Revisão Sistemática**

*Alice Maria da Silva Vasconcelos<sup>1</sup>; Thércia Lucena Grangeiro Maranhão<sup>2</sup>*

**Resumo:** O estudo tem como objetivo geral analisar o impacto da pressão psicológica e a desvalorização do profissional dentro das organizações; e como objetivos específicos: estudar sobre a importância da saúde mental do profissional; Investigar os aspectos que causam pressão psicológica nos profissionais; Refletir sobre o processo de desvalorização do profissional nas organizações. Foi utilizado o método da revisão sistemática da literatura, e estabelecidos como descritores: Saúde Mental. Burnout. Desgaste Profissional. Foram selecionados 20 artigos dos quais 3 foram publicados em: 2015(6); 2016(2); 2017(12); 2018(01); 2019 e nenhum em 2020. Verificou-se que a pressão psicológica dentro das organizações é uma forte repressão ao trabalhador, pois dessa forma o profissional sente-se desvalorizado não somente como profissional como também isso adentra na sua vida em geral depreciando seu meio social.

**Palavras-chave:** SaúdeMental ; Burnout.Desgaste ; Profissional.

## **Psychological Pressure and the Impact on the Worker's Mental Health: A Systematic Review**

**Abstract:** The general objective of the study is to analyze the impact of psychological pressure and the devaluation of the professional within organizations; and as specific objectives: to study about the importance of the professional's mental health; Investigate the aspects that cause psychological pressure on professionals; Reflect on the process of devaluation of professionals in organizations. A systematic literature review was used, and established as descriptors: Mental Health. Burnout. Professional Wear. Twenty articles were selected, of which 3 were published in 2015.6 in 2016, 2 in 2017, 12 in 2018, 01 in 2019 and none in 2020. It was found that psychological pressure within organizations is a strong repression against workers, because in this way, the professional feels devalued not only as a professional, but this also enters his life in general, depreciating his social environment.

**Keywords:** Mental Health ;Burnout ;Professional Wear.

---

<sup>1</sup>Concludente do Curso de MBA de Gestão de Pessoas do UNINTA.E- mail:alicesilvavasconcelos@outlook.com

<sup>2</sup>ProfªOrientadora.Docente do curso de Psicologia da UNINTA. Mestra em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC-FMABC(2017).E-mail: therciapsicologa@gmail.com.

## Introdução

Segundo os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), saúde mental significa bem-estar emocional, psicológico e social de um indivíduo ou grupo( DeCS, 2017). A saúde mental na atualidade é um tema recorrente em estudos que pouco refletem-se na prática , pois devido a correria em massa e a necessidade de renda das pessoas, elas buscam viver uma vida extremamente de ativismo e esquecendo de si próprias. Sabendo-se que um indivíduo com a psique desequilibrada não consegue desenvolver um bom trabalho e muito menos se relacionar em muitos ambientes , já uma pessoa mais equilibrada e de bem-estar emocional preservado consegue adaptar-se a mudanças de clima organizacional como em qualquer outro ambiente tendo sucesso em seus relacionamento.

Segundo os Descritores em Ciências da saúde (DeCS), burnout significa “reação excessiva ao estresse causada pelo ambiente que pode ser caracterizada por sentimentos de exaustão física e emocional, somados a uma sensação de frustração e fracasso”. Nessa busca foi encontrado outros descritores sinônimos do mesmo como: Esgotamento da escola, Esgotamento do cuidador, Esgotamento do estudante, Exaustão da escola, Exaustão do cuidador, Exaustão do estudante e Síndrome do esgotamento (DeCS, 2017).Tem-se visto muito isso dentro das empresas configurando-se com funcionários exaustos, cansados, frustrados, que não se sentem mais realizados no trabalho, não conseguem mais realizar sua função com qualidade.Percebe-se , portanto, que isso acontece porque devido a sobrecarga de tarefas, muita cobrança sem um feedback, funcionários que realizam a mesma função por muito tempo e também não é reconhecido e muito menos bem remunerado de acordo com a sua função. É aí que gera toda essa sensação talvez se sentir um ninguém.

Segundo os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), qualidade de vida significa “Conceito genérico que reflete preocupação com a modificação e o aprimoramento dos componentes da vida , ex. ambiente físico, político, moral e social, bem como saúde e doença.(DeCS, 2017) A qualidade de vida engloba um todo, tanto o nosso psique, espiritual e física. Todos esses caracteres se conecta diretamente com o estilo de vida que eu levo, aqui entra: se eu tenho algum vicio de uso ou não, meus valores cultura e religião, o auto cuidado, meus relacionamentos em geral: no trabalho, familiar e social, ambientes em que frequento. Tudo isso vai definir o que o permite que entre na sua minha vida, aquilo que o indivíduo valoriza definirá sua qualidade de vida.

Funcionários desmotivados e de baixo rendimento, já é uma alerta de um grande prejuízo para a organização, e isso é uma situação preocupante, pois devido o ambiente ser negativamente energizado mesmo transfere a sensação para seus colaboradores, demonstram (MALACH e LEITER 1999).As causas dos desgastes localizados no ambiente de trabalho tem suas origens em seis pontos de desequilíbrio, contudo destacamos alguns tais como: excesso de trabalho ,remuneração insuficiente, ausência de equidade e valores conflitantes , fatores que denotam a falta de clareza entre a necessidade da empresa e do corpo de funcionários (BORGES, 2002).

Percebe-se que a pressão psicológica vai muito de encontro com a emoção do funcionário, pois acaba que atingindo o seu desenvolvimento profissional e assim causando efeitos negativos e desmotivação.

Paschoal e Tamayo (2004) afirmam que a pesquisa na área do estresse laboral tem crescido cada vez mais devido as causas negativas que as organizações vem desenvolvendo no seu funcionamento, limitando a constatação do surgimento de doenças ligadas ao trabalho e a alta preocupação das organizações desenvolverem ações, como eventos de combate e prevenção dessas doenças, pois como trabalhadores acometidos por estresse patológico tem um baixo rendimento, conseqüentemente aumentam os gastos das empresas devido o problemas com adoecimento , ausência dos mesmos em seus postos de trabalho ,alta rotatividade e acidentes no local de trabalho.

Refletindo sobre a importância de compreender como as organizações percebem esse aspecto, surge a pergunta de partida: Como a pressão psicológica pode impactar na saúde mental do trabalhador?

A fim de contribuir para uma reflexão atual sobre tal problema, o estudo tem como objetivo geral analisar o impacto da pressão psicológica e a desvalorização do profissional dentro das organizações; e como objetivos específicos estudar sobre a importância da saúde mental do profissional; Investigar os aspectos que causam pressão psicológica nos profissionais; Refletir sobre o processo de desvalorização do profissional nas organizações.

O interesse pessoal no tema se deu na vivência do profissional do pesquisador ,onde pode observar o fato e suas conseqüências durante as suas experiências laborais.

Diante dessas indagações, se faz necessário um estudo mais abrangente e significativo sobre essas questões em relação a Saúde do Trabalhador.

## Fundamentação Teórica

### Desrespeito e Pressão Psicológica: Um tipo de Violência Institucional

Assma e Ferreira (2008) demonstram que segundo a base literária especializada, há três direcionamentos principais na teoria e pesquisa sobre o conceito da justiça organizacional: (a) justiça distributiva, (b) justiça processual e (c) justiça interacional. A visão que um trabalhador tem do grau de justiça incluso na distribuição dos recursos organizacionais recebidos são (promoção, salários, sanções disciplinares, prêmios, etc. devido todo o esforço que foi dedicado e investido no trabalho, tudo isso constatado na dimensão da justiça distributiva podendo afetar a satisfação do trabalho e no estresse. A justiça processual, que também pode tornar um fator de estresse, está vinculada ao nível de justiça/injustiça percebida nos meios ou procedimentos formais que norteiam a tomada das decisões empresariais. Igualmente estressante pode ser a percepção da injustiça internacional, ligada a ênfase nos aspectos sociais das relações entre os gestores e supervisores e os empregados envolvidos na decisão. Isto é, envolve a qualidade das relações interpessoais e da comunicação entre os vários níveis hierárquicos, que é afetada pelo respeito, honestidade, passagem de informações necessárias e as justificativas das decisões tomadas. A injustiça pode contribuir para o desencadeamento do estresse emocional no trabalhador porque o leva a duvidar de sua capacidade e resolutividade em enfrentar uma situação desafiadora e, portanto, surge a percepção de uma luta perdida ou pouco valor pessoal. Entende-se que a Saúde do trabalhador é uma articulação que inclui a utilização de práticas, técnicas desenvolvidas por diversos autores tanto em lugares sociais como em lugares comuns (MINAYO ;GOMEZ E THEDIM ; COSTA, 1997). Portanto para que o profissional tenha saúde em bom estado, é necessário que o mesmo adquira técnicas e práticas para que assim possa ter recursos internos que sejam entendidos como habilidade que reflitam em suas relações interpessoais dentro das organizações, onde o mesmo passa a maior parte do tempo, o que pode ser observado em comportamentos como: o respeito ao jeito de ser do outro, a capacidade de se fazer entender sem que ajam dúvidas, coerência nas ações o que vai resultar em relações saudáveis. Todas essas ações buscam preservar a saúde mental do colaborador no seu campo profissional, assim evitando agravos como mal estares, desgastes mentais desnecessários e acidente que podem colocar em risco o próprio trabalhador como também a equipe (LACAZ, 2007).

Dessa forma, conforme a saúde do trabalhador necessita das formas de atuação que adotem não somente uma atenção biológica, mas também que tenha um olhar especial para os fatores psíquicos e sociais, nesse caso a psicologia inicia uma coerência com agravantes que comprometem a saúde do trabalhador (SATO, LACAZ, BERNARDO, 2006). Diante da necessidade real da intervenção do Estado para controle de tais aspectos, algumas medidas forma adotada, sendo a inserção da psicologia para contribuir com a saúde do trabalhador efetivada na criação da Rede Nacional de Atenção Integral á Saúde do Trabalhador (RENAST) em 2002,cuja propósito foi o de vincular intervenções a saúde do trabalhador por meio de ações assistenciais, de vigilância, prevenção e de promoção da saúde (CARLOTTO, MICHELETO, 2014).

Uma saúde mental não saudável também está ligada a repentinas mudanças sociais , condições de trabalho bastante estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, estilo de vida não saudável, risco de violência, problemas físicos de saúde e violação dos direitos humanos tudo isso leva em conta a um desconforto .(OMS , 2017 ) .

Atualmente, as exigências no mercado de trabalho vem crescendo bastante. E, devido a competição em massa nesse caso as organizações tem sido obrigada a buscar meios para a sua sobrevivência nesse ambiente, onde se exige mais trabalho e dedicação (CANFIELD, 2007).

Seligmann e Silva (1995) vem nos mostrar que mais do que as condições de trabalho, mais que as técnicas , recursos materiais ou tecnológicos , é de grande importância que a empresa construa uma relação interpessoal positiva entre a gestão e seus colaboradores, os autores defendem a construção de um “paradigma integrador” nos estudo de saúde mental e trabalho. A autora afirma que “o modelo centrado no conceito de desgaste mental pode ser tomado como um paradigma integrador” (SELIGMANN-SILVA, 1995, p.294). E ainda acrescenta que “no conceito de desgaste mental é possível integrar a ideia de um desgaste concreto em nível orgânico” com a ideia de um psicossocial ( desgaste da esperança em relação ao projeto de vida e determinação da autoimagem e da autoestima). Ambos os aspectos do desgaste foram verificados nos estudos a cerca do Estresse dos guardas municipais (SILVA, 2005) e dos jornalistas (HELOANI, 2005, 2003), com destaque para o desgaste da esperança e deterioração da autoimagem e da autoestima.

ENRIQUEZ, (2006) Muitos são os trabalhadores que se encontram em estado de repreensão psicológica , por receber muitas cobranças e não serem valorizados como deveria e o mesmo sem querer demonstrar sua sensibilidade humana para ser sempre bem visto vai tomando (remédios) que só o levará num desgaste maior e ainda pior é visto pela organização como uma pessoa desmotivada que não quer trabalhar e correr o risco de a qualquer momento podendo ser demitido e ser substituído por outro sem

saber dos motivos que levaram aquele empregado chegar num estado de desequilíbrio psicológico entre outros tantos problemas. (ENRIQUEZ, 2002, p.23).

Dessa forma o sujeito deve possuir um autocontrole, ou controle interno a fim de que seus sentimentos e sua subjetividade não o impeçam de alcançar o objetivo pronto que seria a satisfação do cliente, dos superiores ,e da organização. Percebe-se nos estudos de alguns autores , por tanto, a concepção clássica da administração, tapo bem representa por Taylor que dizia que evidenciava o domínio sobre o psiquismo, o indivíduo poderia contribuir para o estabelecimento de uma direção racional na organização (ENRIQUEZ, 2002). Percebe-se que ainda hoje os estudos são voltados para a necessidade de adaptar o homem a organização, o que denota a desvalorização ou o menor valor dado ao subjetivo, a aspectos emocionais , esse fato está associado a aspectos reducionistas do sujeito e fatos relativos a demandas sociais de trabalho. O discurso empresarial apresenta investimentos na criatividade e inteligência emocional dos sujeitos, observa-se ainda os fundamentos vinculados ao controle excessivo , e imposição das necessidades da empresa em detrimento as necessidades do trabalhador.

### **Saúde Mental do Trabalhador**

A Organização da Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar , que permite ao individuo utilizar livremente seus recursos físicos e psicológicos de forma criativa reestabelecendo-se assim das exigências estressantes da rotina, ressignificando as experiências , conseguindo ser produtivo , gerando um valor social . A saúde mental, portanto , implica em um conceito mais amplo que o simples ausência dos sintomas e patologias , está vinculada a ideia de realização e bem-estar . Segundo a OMS, as situações eu estimulam a comparação e a competição criam um ambiente de disputa sendo um dos principais responsáveis pelo estresse associado ao trabalho. Estudos estatísticos apontam resultados que confirmam que uma a cada cindo pessoas no trabalho podem sofrer de algum problema de saúde mental (OMS,2017). Problemas assim vão impactar diretamente no ambiente de trabalho, causando falta de funcionalidade no ambiente empresarial e comprometendo a saúde do trabalhador

A relação saúde-trabalho-doença há muito tempo vem sendo objeto de estudos por vários autores e diversas ciências , pois discutir sobre esse aspecto , torna-se essencial para repensar a saúde o adoecimento e sua relação ou não com o ambiente de trabalho . A

psicodinâmica do trabalho apresenta aspectos de responsabilidade da organização e as atividades que se desenvolvem internamente como situações geradoras de angústia e adoecimento mental, ao passo contempla abordagens baseadas no modelo epidemiológico e/ou diagnóstico, contudo tentando compreender quais aspectos e relações que se estabelecem que podem impactar no processo de adoecimento psíquico do trabalhador, enfatizando assim esse fator como complexo e multicausal (BRAHAO; 1990).

As pressões e exigências do ambiente de trabalho podem ter influência na saúde ou no adoecimento do trabalhador. Esses fatores englobam as cargas psíquicas, que são agrupadas em sobrecarga psíquica, evidenciando a tensão prolongada a qual a pessoa é submetida criando a impossibilidade do sujeito se desenvolver sua capacidade mental, gerando um ambiente que favorece o distanciamento entre os superiores e os seus subordinados, ao isolamento social, pouca participação dos trabalhadores em seu ambiente de trabalho, aos conflitos de papéis, problemas de relacionamento interpessoais e à falta de apoio social ao trabalhador (GIONGO; MONTEIRO; SOBROSA, 2015).

As cargas psíquicas, finalmente, têm o mesmo caráter que as fisiológicas à medida que adquirem materialidade através da corporeidade humana (...) e podem, provisoriamente, ser agrupadas em dois grandes grupos: um, que abrange tudo aquilo que provoca uma sobrecarga psíquica, ou seja, situações de tensão prolongada, e outro, que se refere à sobrecarga psíquica, ou seja, a impossibilidade de desenvolver e fazer uso da capacidade psíquica. Exemplos das primeiras, características do processo de trabalho capitalista, podem ser a atenção permanente, a supervisão com pressão, a consciência da periculosidade do trabalho, os altos ritmos de trabalho (LAURELL E NORIEGA, 1989).

Em relação à carga e ritmo de trabalho, uma maior ou menor intensidade de trabalho, sobe pressão de tempo, pode ser um fator de risco de estresse ocupacional relevantes para as doenças que mais acometem a saúde do trabalhador (LEKA, GRIFFITHS E COX, 2004).

Situações como a intensidade e a exaustão do trabalhador pela utilização de atividades distribuídas sem equidade gera uma necessidade de competir para conseguir ser visto e a corrida em busca das promoções. As condições de trabalho inadequadas, a falta de comunicação efetiva e clara torna-se fator de grande estresse para o trabalhador dentro da organização (PAOLI, 2000; SOARES, 2006). Observando estes aspectos Dejours (1994) A saúde mental do trabalho depende muito do consenso das organizações entre as partes o empregador e o empregado, caso contrário vai resultar num desequilíbrio entre ambas as partes.



O estresse laboral , portanto , pode inúmeras causas , e sendo portanto um fenômeno complexo , apresenta muitas variáveis relacionadas ao ambiente de trabalho , as características das atividades desenvolvidas , ou as relações de trabalho existentes nesses espaços, podendo ser decorrente do desgaste físico e mental vivenciado pelo colaborador o que se configura em violência (LACMAN, 2008 ;SOUSA,2015) . O trabalho é um espaço de interação social que favorece crescimento pessoal e desenvolvimento profissional, além de abis espaço para a realização do sujeito e sua manutenção contudo caso essa relação impona ou exija do trabalhador aspectos que este não pode corresponder , pode-se instalar um desgaste crônico gerando o adoecimento que está composto por sintomas físicos e comportamentais, psíquicos, mentais e emocionais (GIONGO ; MONTEIRO ; SOBROSA,2015).

O processo de desgaste mental não causa transtornos psíquicos específicos, porém pode deixar sequelas para a vida toda, lembranças de um trabalho hostil, e que jamais se tornará recomendável para ser humano algum, e esse feedback se torna ruim para a empresa, de certa forma ela também perde com o stress mental dos funcionários, por isso torna-se tão importante a empresa também se adaptar ao empregado e oferecer-lhes recursos para melhorias de vida (CHAVES et al., 2019).

## **Burnout**

Segundo o Ministério da Saúde o termo síndrome de Burnout ou síndrome esgotamento profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. Uma das principais causas da doença é justamente excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, professores, policiais, jornalistas entre outros. Traduzindo do inglês, “bur” quer dizer queima e “out” exterior, queimar para fora .A Síndrome também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir, os sintomas envolvem nervosismo, sofrimento psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas.



É notório o aumento de estresse atualmente motivados pelo trabalho, assim como o desencadear da síndrome de burnout com frequência significativa. Diante disso, segundo Souza, Hedal e Paiva (2019) o estresse é frequentemente associado a um trabalho desgastante, física e emocionalmente e se distingue da síndrome de burnout, em função de processos ligados a eventos de tensão ou fontes de pressão diárias. É importante pensarmos também que o agravamento de tais aparecimentos, podem ser causados pelo desejo ou não do trabalho, por exemplo, Guerreiro e Abrantes (2005) afirmam que jovens inseridos em realidades socioeconômicas precárias, maior tendência a percorrerem trajetórias de vida consideradas desestruturantes e adentram no mercado de trabalho por necessidade, não por escolha, assim resultando em sofrimento ou em patologias.

Principais sinais e sintomas que podem indicar a síndrome de burnout são: Cansaço excessivo, físico e mental 2. Dor de cabeça freqüente 3. Alterações repentinhas de humor. 4. Sentimento de fracasso e insegurança 5. Pressão Alta. Esses sintomas geralmente tendem a surgir de forma leve, mas se não for tomada uma precaução rápida ela tende a piorar com o passar do tempo. Devido a isso muitas pessoas acham que isso deve ser algo comum e passageiro e assim vai levando .

BENEVIDES – PEREIRA (2002) Se a pessoa não cuidar da saúde, ela sempre terá recaídas como desequilíbrio emocional, pressão baixa, sensibilidade, desmotivação para trabalhar. Embora ela tenha um tempo de descanso fora do espaço de trabalho não vai adiantar, pois é necessário que antes cuide bem da sua saúde, nesse caso de imunidade baixa pode afetar até mesmo o psicológico .

Silva e Barros (2015) consideram o estresse como uma condição desagradável, decorrente exterioridades, particularmente nas tarefas que a pessoa considera ameaçador a sua autoestima e ao seu bem-estar. Piedade et al. (2012) apontam que inúmeros são as causas que geram estresse no trabalho, o excesso de cobrança por mais produtividade, a redução de tempo para os profissionais executarem suas tarefas, que por quase sempre, tem gerado tensão, aflição e esgotamento do profissional, como também afirma Alves (2013, p.36), que este desgaste, são fatores responsáveis por situações de desgaste ocupacional, prejudica ativamente diminuindo a qualidade de vida dos indivíduos.

O trabalho tem uma grande importância na vida do ser humano, pois o mesmo ao longo de sua vida, a maioria de seus projetos tem sido direcionado completamente para o trabalho como estudos e experiências em geral, assim dedicando toda a sua vida. (BENEVIDES – PEREIRA, 2002)

Benevides-Pereira (2002) menciona que o termo Burnout passou por uma série de designações, sendo chamado de “A Síndrome do Assistente Desassistido” ou “A Síndrome do Cuidador Descuidado”. Apesar da variedade de conceituações atribuídas ao Burnout, ocorreu uma conformidade entre os pesquisadores, na medida em que todos assinalavam a influência direta do mundo do trabalho como condição para definição dessa síndrome.

A psicóloga e escritora Ana Maria Teresa Benevides-Pereira (2002) ilustra que os problemas de relacionamento com colegas, clientes e chefes, a falta de cooperação entre os colegas de trabalho, de equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal e também de autonomia são grandes causadores do nível máximo de estresse. Fortes candidatos são aqueles conhecidos como workaholics, que se identificam bastante com o trabalho, vivem para ele e têm níveis de exigência muito altos, conclui a autora.

O trabalho possibilita o alcance de reconhecimento e influência social, além de colaborar com as pessoas e atenderem suas necessidades psicossociais do dia a dia, podendo ser capacitado como forma de aquisição de prazer e realização pessoal, sendo esta uma contingência essencial da vida humana, como também afirmam Markus e Lisboa (2015), complementando que o trabalho não propicia apenas os meios materiais para viver, mas sim a realização pessoal, sendo a vida no trabalho uma experiência emocional.

O trabalho desempenha um papel muito importante na vida do ser humano, marcando sua existência humana, de acordo Silva et al. (2015) destacam que o mesmo está presente em uma boa parte do nosso dia a dia. O estresse ocupacional na nossa vida atualmente tornou se uma grande fonte aflição e sofrimento tendo sido reconhecido como um dos riscos ao bem estar psicossocial do indivíduo.

Teixeira et al., (2013) ressalta que os fatores estressores cooperam para a insatisfação, desinteresse do profissional, levando a pessoa trabalhar mecanicamente, sem tempo de aperfeiçoar e progredir seu conhecimento, competências e habilidades. Decezaró et al. (2014) concluem que a adaptação ao estresse do dia a dia deixa o indivíduo em alerta, aumentando os níveis de atenção e concentração, dessa maneira causando agitação, taquicardia, sudorese e ansiedade.

## **Formas de Enfrentamento dos Fatores Adoecedores para Manutenção da Saúde**

Dois tipos básicos de programa de atenção à saúde do trabalhador podem ser desenvolvidos. Um, centrado nas manifestações da pessoa, visando a aprendizagem, por parte do trabalhador, de estratégias de enfrentamento das condições ou dos agentes estressantes, procurando recuperar e prevenir respostas negativas associadas aos efeitos do estresse. Procuram, portanto, modificar a situação em que se desenvolvem as atividades e os aspectos da estrutura, das políticas e das estratégias organizacionais e de gestão. Tem como objetivo modificar, de modo integrado, as condições ocupacionais, a percepção do trabalhador e a habilidade de enfrentamento nas situações de estresse (GARROSA-HERNANDEZ et. al.,2002 ). “Dependendo do estagio de agravamento da situação e das manifestações pessoais, intervenções no nível no nível grupal e organizacional potencializam as possibilidades de êxito” (MASLACH E LEITER, 1999;SCHAUFELI e BUUNK, 2003).

É pressuposto que o estresse no ambiente de trabalho é identificável e pode ser controlado, tanto com outros fatores de risco á saúde e integridade física do trabalhador. Ausência ou redução de autonomia, ambiente físico precário, sobrecarga de trabalho ou exigências a quem das qualificações, tarefas repetitivas ou sem sentido, papéis indefinidos ou ambíguos, conflitos interpessoais, desajustes entre o trabalhador e a administração, trabalhos constantemente transferidos para o ambiente do lar, insatisfações, inseguranças e falta de carreira estão entre os aspectos do ambiente de trabalho que pode prejudicar a saúde do trabalhador. A busca por procedimentos de comunicação claros, construção do desempenho individual e coletivo e descrições precisas de trabalho podem ser realizadas no nível estrutural. Trabalhadores que exibem sintomas de desgaste podem receber atenção imediata e são sinalizadores da necessidade de intervenções. “O estabelecimento de um programa de intervenção nos âmbitos decisórios é bastante relevante, pelo seu caráter eminentemente preventivo”.

Procedimentos de intervenção são efetuados para ajudar indivíduos a enfrentar mais efetivamente o estresse. Em geral, incluem cuidados com a ingestão de alimentos, exercícios físicos, elaborações cognitivas, treino de assertividade, treino de relaxamento e outros. As intervenções em grupos visam ajudar os trabalhadores a desenvolver maior suporte social tanto no trabalho como em outros ambientes de convívio. Podem incluir treinamento do supervisor, treinamento da equipe, treinamento de sensibilização, aconselhamento familiar e outros. No nível organizacional, as intervenções melhoram as condições gerais de trabalho. Podem propor

reduções nas condições de risco do ambiente físico, planos de Carreira adequados, melhor uso da tecnologia e alterações ergonômicas, enriquecimento do trabalho e processos de decisão aprimorados.

Uma outra maneira de conceitualizar os tipos de intervenção é classificá-las em primária, secundária e terciária. A primária é aquela que tenta mudar os estressores organizacionais presentes no trabalho. São exemplos desse tipo de intervenção: redefinição de tarefas segundo Bond e Bunce (2000), modificação do ambiente ergonômico, outorga ao trabalhador de maior poder de decisão e autoridade, oferecimento de horários flexíveis, entre outros. Na prevenção secundária, há uma tentativa de aliviar a intensidade da sintomatologia do estresse presente antes que doenças se manifestem (MURPHY e SAUTER, 2003). Já a prevenção terciária é caracterizada pelo tratamento das doenças que tem em sua gênese a contribuição do estresse. Isso é feito, em geral, pelo encaminhamento dos trabalhadores afetados a profissionais da área da saúde física ou mental (ARTHUR, 2000). Giga e colaboradores (2003) defendem que a maioria dos programas na área do manejo do estresse, por eles analisados, se enquadram no tipo de prevenção secundária, em que técnicas de coping são repassadas para o trabalhador sujeito a níveis altos de estresse ocupacional .

Se faz necessário que o trabalhador procure atividades que ressignifiquem sua vida pós-adoecimento laboral, com vistas a tentar encontrar algo que o satisfaça, mantendo sua qualidade física e mental. Com isso, viver o adoecimento mental pode levar o ser humano a valorizar mais as coisas simples e as pessoas queridas, a acessar a sua força, a reconhecer o seu limite e a ressignificar as situações ocorridas em sua vida (FEIJÓ, 2017).

Segundo a (OMS) os trabalhadores devem ser informados a reconhecer sinais de depressão entre eles, como a tristeza excessiva, a falta de esperança, a perda de interesse em atividades que antes traziam prazer e as modificações de apetite e hábitos de sono. Também é recomendado que o empregado busque ajuda quando for necessário e apoie quem estiver precisando de ajuda, pois é necessário que o empregado comunique ao seu gestor sobre suas necessidades emocionais e pratique o autocuidado e a capacidade de se adaptar a novas situações.

Políticas nacionais de “saúde mental” não devem se ater apenas aos transtornos mentais, mas também reconhecer e abordar as questões que promovem a “saúde mental”. Elas incluem a integração da promoção da “saúde mental” às políticas e programas em setores governamentais e não governamentais. Além da saúde, é essencial envolver os setores de educação, “trabalho”, justiça, transporte, meio ambiente, habitação e bem-estar .(OMS).

## Qualidade de Vida

### Organização Mundial da Saúde define:

“

O conceito de qualidade de vida é muito abrangente, compreende não só a saúde física como o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais em casa, na escola e no trabalho e até a sua relação com o meio ambiente. De facto, existem naturalmente outros fatores que a influenciam, mas comecemos por ver o que significa qualidade de vida, para a Organização Mundial de Saúde” (OMS). O conceito de qualidade de vida está diretamente associado à auto-estima e ao bem-estar pessoal e compreende vários aspetos, nomeadamente, a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive. Para Bitencourt (2004, p. 395), qualidade de vida “é um conceito dinâmico, contingencial, abrangente, individual e, ao mesmo tempo, coletivo e multidisciplinar”.

As organizações em geral tem observado cada vez mais o comportamento e o comprometimento de seus colaboradores e muito tem se focado no lado negativo dos seus como adoecimento, desmotivação entre outros, mas também muitas tem se preocupado em proporcionar um ambiente mais saudável e agradável para que seus colaboradores possam ter um melhor desempenho, um bem estar e um ganho de produtividade mais alavancado para a sua empresa. Nesse caso um ambiente saudável para se trabalhar já dá uma qualidade de vida mental, espiritual e sociável ao individuo. Macedo e Matos (2007, p.9) referenciam Fernandes (1996, p. 45-46) que conceitua a qualidade de vida no trabalho como “a gestão dinâmica e contingencial de fatores físicos, tecnológicos e sócio-psicológicos que afetam a cultura e renovam o clima organizacional, refletindo-se no bem-estar do trabalhador e na produtividade das empresas”

Qualidade de vida é individual depende muito do conhecimento de cada individuo o meio em que cada um vive, os ambientes que freqüentam, as experiências que adquirem e os valores que recebem de suas famílias. Tudo isso é constituído por uma cultura familiar tornando – se relativo .(MINAYO; ET AL 2000)

Observamos que essa abordagem vai de encontro com a compreensão social do termo, que considera questões subjetivas como bem-estar, satisfação nas relações sociais e ambientais, e a relatividade cultural. Ou seja, essa compreensão depende do conteúdo de conhecimento do

indivíduo, do ambiente em que ele frequenta, do seu grupo de convívio, da sua comunidade e das suas expectativas em relação a conforto e bem-estar que ele entende.

Gonçalves e Vilarta (2004) refere-se a qualidade de vida pela maneira como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu dia a dia, abrangendo, portanto, saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhes dizem respeito.

Nessa análise indica, previamente, para as perspectivas de um sujeito ou de determinada sociedade em relação ao conforto e ao bem-estar. Isso depende muito das suas condições de vida, ambientais e socioculturais de uma determinada comunidade, ou seja, o entendimento e a percepção sobre qualidade de vida, nessa perspectiva, são inerentes e circunstanciais. Qualidade de vida não se limita somente nas condições objetivas, mas predis põem os indivíduos, muito menos no tempo de vida que estes possam ter, mas na acepção que dão a essas condições e à forma com que vive. Do ponto de vida, a compreensão sobre qualidade de vida é bem versátil em relação a grupos ou sujeitos. Para essa autora, o termo está atrelado ao significado que damos às circunstâncias objetivas da vida.

Babosa (1998) afirma que não tem como definir um conceito único e determinante sobre qualidade de vida, mas se pode estipular elementos para pensar nessa percepção enquanto fruto de indicadores ou âmbitos sociais e subjetivos, a partir da compreensão que os indivíduos constroem em seu meio.

## **Metodologia**

Este estudo propõe uma revisão sistemática da literatura dos últimos seis anos, mais especificamente de 2015 á 2020. Segundo Donato e Donato (2019), a RS (Revisão Sistemática) é uma investigação científica com métodos já definidos para identificar trabalhos importantes de determinado assunto, em que foram publicados ou não, para uma análise de qualidade, extrai os dados e condensa os resultados encontrados.

Ainda conforme Donato e Donato(2019,p.227-235)discorre de nove etapas do processo para construção da RS, são elas: Elaborar um tema para investigação; Definir métodos de análises e registrá-los ; Definir Métodos de seleção para inclusão e exclusão ; Pesquisar estudos referentes ao tema pretendido; Selecionar os estudos relevantes; Avaliação dos estudos escolhidos de acordo com a sua qualidade; Extração dos dados escolhidos; Resumo das informações encontradas e analise da qualidade da evidência; Divulgação dos resultados através da publicação;

A pergunta de partida utilizada no presente estudo foi: Como a pressão psicológica pode impactar na saúde mental do trabalhador? Para a construção deste estudo, foram utilizados artigos publicados entre os anos de 2015 a 2020. Para localização dos artigos sobre a Saúde Mental e pressão psicológica, inicialmente utilizou-se a triagem pelos títulos e resumos que contivessem as palavras-chave: SaúdeMental ; Burnout ; Desgaste Profissional. A escolha dos bancos de dados eletrônicos se deu, por se tratar dos mais utilizados e conhecidos no Brasil. As fontes de pesquisa utilizadas foram : SciELO, BVS e CAPES, além de outras obras.

A primeira base de dados utilizada foi o SciELO – Scientific Electronic Library Online. Desenvolvida pela FAPESP (Fundação de Amparo à Pesquisa de São Paulo) é uma base de dados virtual que atua em parceria com o BIREME (Centro Latino Americano e do Caribe de Informações em Ciências da Saúde). Abriga periódicos científico de alta qualidade de acordo com o CNPQ (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico) e apresenta uma metodologia que se assemelham ao armazenamento de informações científicas, em formato eletrônico. Tem como objetivo o desenvolvimento da metodologia comum para a preparação, armazenamento, disseminação e avaliação da produção científica em formato eletrônico (SciELO, 2020).

A segunda base de dados utilizada na pesquisa foi a BVS Brasil, é parte integrante da Biblioteca Virtual em Saúde para América Latina e Caribe, e tem por objetivo convergir as redes temáticas brasileiras da BVS e integrar suas redes de fontes de informação em saúde, fortalecendo-as e dando visibilidade as mesmas por meio do portal da BVS Brasil. As fontes são oriundas das BVS Temáticas Nacionais, obedecendo a seus controles de qualidade e metodologias. E sua criação foi realizada no âmbito da BVS Saúde Pública Brasil, contando com o financiamento do Ministério da Saúde do Brasil (BVS, 2016).

A terceira base de dados foi a CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de nível Superior (CAPES), no qual é um portal que oferece através do seu site acesso a vários conteúdos em formato eletrônico.

Para retificação, foi executada a seleção dos artigos de maneira aleatória decorrente ao avanço da pesquisa, eram apresentados nas bases de dados eletrônicas, buscando as palavras entre os descritores utilizados (palavras-chave) na pesquisa fazendo, portanto uma leitura superficial dos materiais submetidos.



Após a escolha dos artigos, procedeu-se adicionalmente, a pesquisa dos conteúdos é uma prática que tem se constituído numa das mais comuns das pesquisas empíricas, principalmente quando o assunto tratado, diz respeito às áreas humanas, sociais ou da saúde. A mesma permite refletir sobre a ordem dos pensamentos, através dos discursos (VALA,1986).

Neste estudo, a seleção dos conteúdos foi realizada após a triagem dos artigos pelos títulos, resumos, utilizando como meio de distinguir os artigos posteriormente.

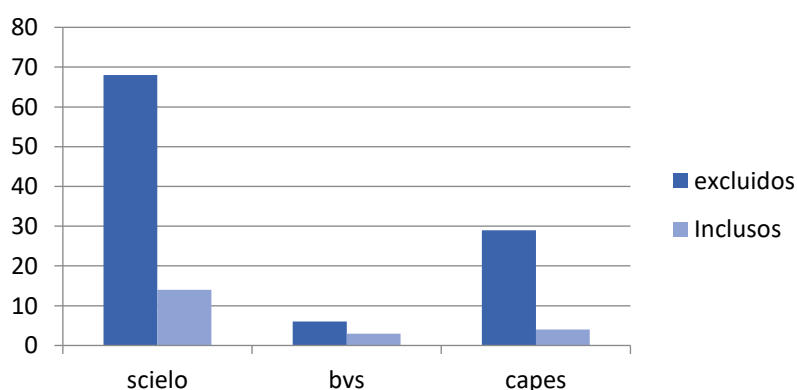
Os critérios de inclusão utilizados na pesquisa foram: 1) artigos publicados nos últimos seis anos, especificamente de 2015-2020; 2) artigos completos e originais; 3) em idioma português; 4); artigos que apresentavam alguma das palavras chaves no resumo ou título.

Os métodos de exclusão da pesquisa foram: 1) artigos que não contemplavam o assunto abordado no presente trabalho; 2) que não estavam completos ou disponíveis na íntegra; 3) em outros idiomas; 4) materiais publicados antes de 2015; 5) materiais que não condizia com o tema abordado no artigo.

Foram encontrados 103 artigos, dos quais 20 foram selecionados para constituir a presente pesquisa, enquadrando-se nos critérios de inclusão e exclusão.

Abaixo no gráfico verificaremos os dados referente a quantidades de artigos encontrados:

**Gráfico 1-** Imagem ilustrativa da seleção dos artigos.



Fonte: Dados da pesquisa.

No gráfico acima podemos verificar o total de artigos encontrados, não foi uma quantidade tão significativa quanto o esperado, pois tiveram muitas exclusões no decorrer da triagem, poucos foram encontrados devido a exigência dos requisitos, realizando essa busca, conclui que a necessidade de artigos nessa área tem sido bastante escasso pois é necessário mais

pesquisas a serem realizadas nesse tema, para que assim as organizações e colaboradores possam se desenvolver de forma saudável.

A revisão sistemática é um mapa que nos conduz no caminho a qual queremos chegar dentro de uma pesquisa. É utilizado um processo bem rigoroso da revisão de literatura e bem extensivo, imparcial e reproduzível, que localiza, avalia e sintetiza um conjunto de evidências dos estudos científicos para obter um resultado geral e confiável da estimativa do efeito da intervenção (HIGGINS, 2009).

Na tabela 1 abaixo, consta a lista dos N° de artigos que foram selecionados para a presente pesquisa através dos critérios, dispostos de acordo com a publicação, dos mais recentes aos mais antigos de acordo com os anos de publicação.

**Tabela 1:** Lista de autores dos artigos selecionados e o ano publicado.

QUANT.	AUTORES	ANO
1	ARAÚJO, Ana Katarina de; SOARES, Valéria Leite.	2018
2	LEMBO, Alzira Pinto; OLIVEIRA, Aniella Pupim ; CARRELLI, Eliana.	2016
3	DUTRA, Wagner Honorato; CORREA, Rosa Maria.	2015
4	RIBEIRO, Renata Perfeito et AL	2018
5	CACCIARI, Pâmella; HADDAD, Maria do Carmo Lourenço; DALMAS, José Carlos	2016
6	SILVA-JUNIOR, João Silvestre; FISCHER, Frida Marina	2015
7	SILVA, Daniel Augusto da; MARCOLAN, João Fernando	2015
8	PEGORARO, Priscilla Brandão Bacci; SCHAEFER, Rafaela; Zoboli, Elma Lourdes Campos Pavone	2017
9	BRAZ, Matheus Viana; Hashimoto, Francisco	2018
10	MELLO, Rita de Cassia Corrêa; Reis, Luciana Bicalho; Ramos, Fabiana Pinheiro	2018
11	SOUZA, Marina Batista Chaves Azevedo de; Helal, Diogo Henrique; Paiva, Kely César Martins de.	2017
12	SILVIA, Mariana ; Bernardo.	2018
13	SANTOS, Lauane Nogueira ; Ascari, Tania Maria ; Sá, Clodoaldo Antonio de ; Ascari, Rosana Amora.	2018
14	SILVA, Luiz Almeida da ; Batista, Mikael Henrique de Jesus ; Nunes, Tainá Soares ; Pelazza, Bruno Bordin ; Robazzi, Maria Lucia do Carmo Cruz ; Maia, Ludimila Grego ; Evangelista, Renata Alessandra ; Bueno, Alexandre de Assis.	2016
15	PENTEADO, Regina Zanella ; Gastaldello, Laiane Maria	2016
16	PIMENTA, Fausto Aloisio Pedrosa ; Alves, Rafaela Lemos; Oliveira, Fernando Luiz Pereira de ; Neto, Raimundo Marques do Nascimento; Coelho, George Luiz Lins Machado; Freitas, Silva Nascimento de.	2019
17	MARQUES, Gabriela Lopes Carvalho ; Carvalho, Flavia Lopes ; Fortes, Sandra ; Filho, Hamilton raposo Miranda ; Alves, Gilberto Sousa ;	2018
18	DALCIN, Larissa ; Carlotto, Mary Sandra.	2018
19	VIDOTTI, Viviane ; Ribeiro, Renata Perfeito ; Galdino, Maria José Quina ; Martins, Julian Trevisan.	2018
20	DIAS, Felipe Silva ; Angelico, Antonio Paulo .	2018
21	DIAS, Fernanda Monteiro ; Santos, Jacqueline Fernandes de Cintra ; Abelha, Lúcia ; Lovisi, Giovanni Marccos.	2016

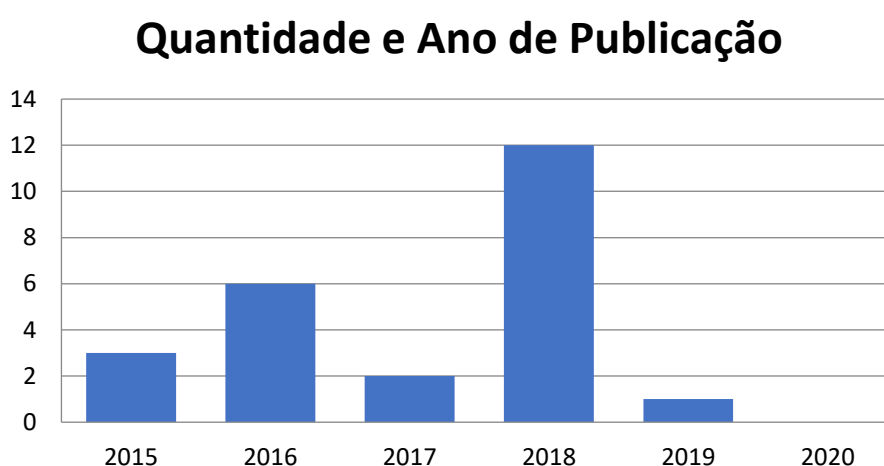
Fonte: Dados da pesquisa.

## Resultados e Discussão

### Observação das informações coletas e categorias selecionadas.

Foram selecionados 21 artigos, dos quais 3 foram publicados em 2015, 6 em 2016, 2 em 2017, 12 em 2018, 0 em 2019 e nenhum em 2020. Foi notório que poucos dos artigos escolhidos foi publicado no ano de 2019 e 2020, sendo possível notar a desproporção na distribuição ao longo dos anos, pois tem sido muito escasso nesses últimos dois anos .

Segue as informações no gráfico 2 a seguir.



**Gráfico 2:** Ilustração da quantidade dos artigos selecionados por ano.

É perceptível uma desproporção na distribuição dos artigos, verificando um número significativo de artigos coletados no ano de 2015 e 2017, observamos que houve um aumento no ano de 2018, e nos anos de 2019 e 2020 teve uma queda significativa, chegando não ter nenhum artigo em 2019 e 2020.

Referente aos autores, é perceptível que os artigos coletados demonstraram uma variável entre as quantidades de autores, sendo mais frequente os artigos com dois ou quatro autores, e não foi notório nenhum trabalho com seis autores. Segue a tabela 2 com os dados relatados.

Os assuntos abordados nos artigos selecionados foram divididos em 4 categorias todas relacionadas a atendimento em qualquer âmbito empresarial de pequeno, médio ou grande porte. São elas: 1) Saúde Mental (7 artigos) ; 2) Esgotamento Profissional / Burnout (2 artigos / 5 Artigos ) e; 3) Estresse relacionado ao trabalho. (4 artigos ) ; 4) Qualidade de Vida. Vejamos a tabela 3, 4, 5 e 6 a seguir.

**Tabela 2** – Artigos que contemplam a categoria 1 – Saúde mental

Autor/Tema	Periódico/Ano	Tipo de Estudo	Amostra	Objetivos e Resultados
SILVIA, Mariana; Bernardo, Marcia./ Grupo de reflexão em saúde mental relacionada ao trabalho: uma contribuição da psicologia social do trabalho	Rev. Brasileira de Saúde Ocupacional / 2018	Pesquisa de campo	14 Homens; montadores	Objetivo: apresentar e discutir uma proposta de intervenção grupal com trabalhadores de uma indústria automobilística que apresentavam intenso sofrimento psíquico. Os participantes compartilharam suas vivências cotidianas relacionadas ao trabalho em um grupo de reflexão, aberto e construído coletivamente, realizado no Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest) de Campinas (SP), ao longo de 11 encontros, durante seis meses.
ARAÚJO, Ana Katarina de; SOARES, Valéria Leite. / Trabalho e Saúde Mental: relato de experiência em um Caps AD III na cidade João Pessoa, PB	Saúde em Debate. / 2018	Pesquisa de caráter qualitativo	grupo educativo no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas III (CAPS AD III) da cidade de João Pessoa, PB.	Recorreu-se a uma metodologia qualitativa ancorada no paradigma da Educação Popular para promover o diálogo e a reflexão crítica acerca da categoria trabalho e de questões como políticas públicas, direitos sociais e educação.
LEMBO, Alzira Pinto; OLIVEIRA, Aniella Pupim; CARRELLI, Eliana. / Conversando sobre desgaste Mental no Trabalho e suas Possibilidades de enfrentamento: uma experiência no serviço público municipal de Guarulhos	Revista Brasileira de Saúde Ocupacional / 2016	Pesquisa de Campo	Grupo de 8 pessoas./ Servidores Públicos	Objetivo: apresentar uma experiência no campo da saúde mental relacionada ao trabalho realizada por equipe de psicologia de serviço de segurança e saúde do trabalhador com servidores do serviço público municipal de Guarulhos.
DUTRA, Wagner Honorato; Correa, Rosa Maria. / O Grupo Operativo como Instrumento Terapêutico-Pedagógico de Promoção à Saúde Mental no Trabalho	Psicologia: Ciência e Profissão	Experiência vivenciada.	cuidadores do Programa Maior Cuidado, da Prefeitura Municipal de Belo Horizonte	Apresenta as análises das condições de trabalho enfrentadas por estes profissionais e sua participação na gênese e desenvolvimento de fenômenos psicopatológicos. Esta empreitada permitiu a sistematização de alguns fatores envolvidos na psicodinâmica do adoecimento do trabalhador-cuidador, as possibilidades de superação e as limitações inerentes ao processo.
Braz, Matheus Viana; Hashimoto,	Revista institucional de	Análise de signos	Analisamos neste trabalho	O objetivo deste estudo consiste em repensar as antinomias das significações imaginárias sociais do

Francisco./ Significações imaginárias sociais e novos modos de sofrimento no trabalho: contribuições a partir da sociologia clínica social.	psicologia.2018.	importantes	signos importantes que assumem protagonismo na hipermodernidade	contemporâneo, mormente no que diz respeito aos novos modos de sofrimento e investimentos subjetivos no trabalho. Para além das contribuições do filósofo Cornelius Castoriadis, a partir da Sociologia Clínica e priorizando o cenário laboral, analisamos neste trabalho signos importantes que assumem protagonismo na hipermodernidade, como o crescimento da descrença, pessimismo, individualismo e do investimento na esfera privada, em detrimento da pública
<u>Mello, Rita de Cassia Corrêa; Reis, Luciana Bicalho</u> ; Ramos, Fabiana Pinheiro./Estresse em profissionais de enfermagem: importância da variável clima organizacional	Revista institucional de psicologia..2018.	Pesquisa de amostra	30 profissionais: enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem	Buscou-se identificar a vulnerabilidade ao estresse e a presença de sintomas de estresse em uma amostra não probabilística por acessibilidade composta por 30 profissionais: enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem de uma UTIN de um hospital público. Os participantes responderam, em uma única sessão de aplicação: a) Questionário Sociodemográfico; b) Inventário de Sintomas de Stress para Adultos; e c) Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho. Os resultados revelaram que 56,7% da amostra apresentou sinais de estresse, preferencialmente na fase de “resistência” (50%).

Fonte: Dados da pesquisa.

Segundo Jacques( 2007)a alteração da saúde mental do trabalhadores observa-se a partir desde fatores pontuais como exigências em excesso como também ambientes tóxicos de acordo com as condições que o mesmo venha a enfrentar no seu ambiente laboral.

**Tabela 3 – Artigos que contemplam a categoria 2 –Bunout (Esgotamento Profissional)**

<b>Autor / Tema</b>	<b>Periódico / Ano</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Objetivos e Resultados</b>
RIBEIRO, Renata Perfeito et AL. / Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário.	Revista Gaúcha de enfermagem./ 2018	Estudo transversal	260 participantes	Avaliar o estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. Os participantes apresentaram alta demanda e alto controle do trabalho e baixo apoio social, indicando um trabalho ativo. Os enfermeiros tiveram menor controle sobre o trabalho (p<0,001) e os médicos receberam maior apoio social (p=0,006). Apoio social reduzido esteve relacionado à maior

				exposição ao estresse entre os auxiliares e técnicos de enfermagem (p=0,012).
<u>SOUZA, Marina Batista Chaves Azevedo</u> <u>de; Helal, Diogo Henrique; PAIVA, Kely César Martins de./</u> Burnout em jovens trabalhadores	Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional./ 2017	Estudo Exploratório / Pesquisa de campo.	20 indivíduos	Objetivo: O objetivo da pesquisa versa sobre analisar como se encontram configuradas as dimensões da síndrome de burnout discutidas pelo modelo teórico sobre as dimensões do burnout no contexto de jovens trabalhadores. Resultados: Os resultados indicaram que a dimensão da realização profissional encontra-se comprometida em nível moderado, a dimensão da despersonalização não se encontra comprometida e a exaustão emocional é presente na rotina de trabalho dos jovens. Sendo assim, apesar de não encontrado o burnout propriamente dito, são notáveis os comportamentos de risco e de propensão à síndrome, que vivenciam os jovens. Conclusão: Os resultados podem indicar a necessidade de intervenção na empresa, com vistas a permitir maior enriquecimento das atividades desenvolvidas pelos jovens trabalhadores, assim como evitar o surgimento de situações que possam levar a sofrimento no trabalho.
MARQUES, Gabriela Lopes Carvalho Marques; CARVALHO, Flavia Lopes; Fortes, Sandra; FILHO, Hamillton Raposo Miranda ;ALVES, Gilberto Sousa. / Síndrome de burnout entre médicos plantonistas de unidades de terapia intensiva	Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 2018	Pesquisa Transversal	60 Médicos Plantonistas	Objetivos: Estimar a prevalência da síndrome de burnout (SB) e fatores associados entre médicos plantonistas de unidades de terapia intensiva (UTI) de São Luís-MA. Resultados: Mulheres (n = 38), entre 30 e 39 anos, formadas há 10 anos ou menos, atuando há cinco anos ou menos em UTI, em dois hospitais, cuidando de seis a dez pacientes/plantão e com elevada carga horária, foram o público prevalente. Os principais fatores estressantes foram ruídos excessivos e possibilidade de complicação no atendimento. A prevalência do burnout com escore elevado (pontuações maiores ou iguais a 27 na exaustão emocional e 13 na despersonalização e menores que 31 na redução da realização profissional) foi de 13,3% em todas as dimensões e de 50% em pelo menos uma delas; níveis elevados de exaustão emocional estiveram presentes em 35% da amostra,

				seguidos pela baixa realização profissional (25%) e despersonalização (6,7%). Conclusões: A prevalência do burnout foi elevada, sendo mais frequente em mulheres, na UTI adulto, nos sujeitos que trabalhavam em dois ou mais hospitais e que assistiam mais de dez pacientes por plantão.
<b>DALCIN, Larissa ;Carlotto, Mary Sandra.</b> Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de <i>Burnout</i> em professores	Psicologia Escolar e Educacional. 2018	Trata se de um estudo Pré experimental	20 Professores	o estudo objetivou avaliar o efeito de uma intervenção para SB em professores. Os resultados evidenciaram que as dimensões de ilusão pelo trabalho, coping focado no problema e variabilidade de emoções no trabalho foram as variáveis que obtiveram aumento significativo quando comparados os tempos 1 e 2 de aplicação dos testes.
<b>VIDOTTI, Viviane; Ribeiro, Renata Perfeito ;GALDINO, Maria José Quina; Martins, Julian Trevisan.</b> / Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem	Revista Latino-Americana de enfermagem. 2018	Estudo Transversal	502 enfermeiros	Objetivo: analisar os fatores associados à síndrome de Burnout, segundo o turno de trabalho da equipe de enfermagem. Conclusão: os fatores psicossociais e do contexto laboral, sobretudo o baixo apoio social, tiveram associação com as dimensões da síndrome entre os profissionais de enfermagem de ambos os turnos.
<b>DIAS, Felipe Silva; Angelico, AntonioPaulo.</b> / Síndrome de <i>Burnout</i> em Trabalhadores do Setor Bancário: Uma Revisão de Literatura.	Thends in Psychology. 2018	A maioria dos estudos caracterizou-se como pesquisas de levantamento, sendo apenas um experimental	O tamanho da amostra Variou de 50 a 6.091participantes.	os fatores associados à síndrome de burnout em bancários, e analisá-los em relação aos delineamentos de pesquisa empregados. Observou-se que os participantes com jornadas de trabalho igual ou superior a 40 horas semanais e contato direto com clientes foram os mais acometidos pela síndrome. A realização de exercícios físicos se mostrou capaz de reduzir os níveis de burnout entre os participantes. A análise crítica apontou a necessidade de novos estudos com grupos caso e não caso da síndrome e inclusão de outras variáveis pessoais, organizacionais e laborais, que permitam uma melhor compreensão do burnout e o desenvolvimento de tecnologias para sua reversão e prevenção, além de respaldar a generalização dos resultados.



DIAS, Fernanda Monteiro; Santos, Jacqueline Fernandes de Cintra Santos ; Abelha, Lucia ; Lovisi, Giovanni Marcos. / O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional ( <i>burnout</i> ) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática	Revista Brasileira de Saúde Ocupacional./ 2016	Revisão sistemática	Literatura realizada em 09 bases de dados bibliográficos.	Objetivo: investigar a associação entre o ambiente de trabalho na indústria do petróleo e o estresse ocupacional e burnout nos trabalhadores, assim como, fatores psicossociais e sintomas físicos associados. s. Conclusão: os profissionais da indústria de petróleo estão submetidos a inúmeros estressores ocupacionais que influenciam os aspectos físicos, psíquicos e sociais de sua saúde. O aprofundamento da temática pode estimular o desenvolvimento de estratégias que promovam melhor qualidade de vida e condições de trabalho a esses profissionais.
---	--	---------------------	---	--

Fonte: Dados da pesquisa.

Texeira et al. (2013), afirmam que o profissional deve estar sempre atento para identificar na manifestações de estresse, pois é necessário que o mesmo saiba detectar tais sinais, assim podendo tomar decisões de enfrentamento na medida certa para que não venha desencadear e tornar algo mais sério.

**Tabela 3** – Artigos que contemplam a categoria 3 – Estresse relacionado ao trabalho

Autor / Tema	Periódico / Ano	Tipo de Estudo	Amostra	Objetivos e Resultados
CACCIARI, Pâmella; HADDAD, Maria do Carmo Lourenço; DALMAS, José Carlos./ WORKER Stress level with functional rearrangement and readaptation in a public state university - nível de estresse em trabalhadores readequados e readaptados em universidade estadual pública	Texto & Contexto Enfermag em./ 2016	Estudo Transversal	92 servidores	Objetivo de identificar o nível de estresse de trabalhadores readequados e readaptados de uma universidade estadual pública. Dados coletados por meio de questionário de caracterização da população e Escala de Estresse Percebido. Os resultados mostraram que 73,9% dos trabalhadores eram do sexo feminino, 57,6% possuíam ensino médio, 71,7% eram casados, 59,8% apresentavam lesões por esforços repetitivos/distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho. A média geral do nível de estresse foi de 22,6 pontos; trabalhadores na função laborativa de técnico apresentaram maior estresse (24,6 pontos) e os trabalhadores que sofreram quedas tiveram maior nível de estresse (28,2 pontos).

				Com base nos resultados encontrados, concluiu-se que o maior nível de estresse acometeu os trabalhadores do sexo feminino e que sofreram quedas.
SILVA-JUNIOR, João Silvestre; FISCHER, Frida Marina./ Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais.	Revista Brasileira de Epidemiologia. 2015	Estudo Analítico	131 requerentes de auxílio-doença por transtornos mentais.	Avaliar os fatores associados ao afastamento do trabalho por transtornos mentais relacionados ao trabalho, em especial a percepção dos trabalhadores sobre fatores psicossociais no trabalho. Os quadros mais frequentes foram transtornos depressivos (40,4%). Entre todos os requerimentos, 23,7% foram considerados relacionados ao trabalho. O perfil da maioria dos participantes era: sexo feminino (68,7%), até 40 anos de idade (73,3%), casado/união estável (51,1%), escolaridade igual ou superior a 11 anos (80,2%), não tabagista (80,9%), não ingeria bebida alcoólica (84%), fazia atividade física (77,9%). Sobre os fatores psicossociais, prevaleceu trabalho de alta exigência (56,5%), baixo apoio social (52,7%), desequilíbrio esforço-recompensa (55,7%) e comprometimento excessivo (87,0%). Não houve associação estatística entre casos de transtornos mentais relacionados ao trabalho e as variáveis independentes. Conclusão: A concessão do benefício auxílio-doença acidentário não foi associada a variáveis sócio-demográficas, hábitos/estilo de vida ou fatores psicossociais no trabalho. A exposição ocupacional a estressores psicossociais esteve presente no relato da maioria dos trabalhadores afastados do trabalho por transtornos mentais. Entretanto, diversos casos não foram reconhecidos pela perícia médica previdenciária como relacionados ao trabalho, o que pode ter influenciado nos resultados das associações.
SILVA, Daniel Augusto da; MARCOLAN, João Fernando./ Desemprego e sofrimento psíquico em enfermeiras.	Revista Brasileira de enfermagem. 2015	Pesquisa qualitativa.	14 enfermeiras	verificar sofrimento psíquico em enfermeiros na busca do primeiro emprego, em especial de sintomatologia depressiva; identificar os fatores que levaram esses enfermeiros à situação de sofrimento e a forma de

				enfrentamento do problema. Participaram quatorze enfermeiras; três apresentaram pontuação indicativa para depressão com aplicação da escala psicométrica; participantes relataram sofrimento psíquico relacionado ao desemprego como enfermeira, formação universitária deficiente e excedentes de profissionais devido ao grande número de graduados e ausência de postos de trabalho, além da cultura de empregabilidade centrada na indicação política dos profissionais. Não apresentaram formas eficazes de enfrentamento. o desemprego promoveu sofrimento psíquico, principalmente sintomatologia depressiva, sem enfrentamento eficaz para a situação.
PEGORARO, Priscilla Brandão Bacci; SCHAEFER, Rafaela; ZOBOLI, Elma Lourdes Campos Pavone. / Desgaste psíquico-moral nos trabalhadores da atenção primária	Revista da Escola de Enfermag em da USP./ 2017	Experiência através elaborações teórica.	6 a 15 pessoas	Proporcionar a experiência de desenvolver uma proposta de workshop para auxiliar os gerentes locais na identificação, gestão e prevenção da exaustão psíquica e moral dos trabalhadores primários

Fonte: Dados da pesquisa.

Lima et al. (2015) reforça que são inúmeros os fatores que podem desencadear o estresse entre profissionais da área da saúde, sendo o ambiente associado ao cenário de tensões é visto como fator principal. Silva e Silva (2015) Aponta que o estresse traz serias consequências para a vida do trabalhador, causando um estrago em todo o seu círculo geral como pessoa.

De acordo com Silva e Barros (2015) O estresse ocupacional gera resultados negativos na vida do profissional ameaçando a autoestima e o bem-estar do mesmo. Corroborando com a ideia, Piedade et. al(2012) advertem que tais sensações e atitudes negativas da pessoa em seu relacionamento com o trabalho carregam descontentamento, frustração e desgaste mental, gerando resultados negativamente indesejáveis no ambiente de trabalho como falta e abandono de emprego.

**Tabela 4** – Artigos que contemplam a categoria 4 – Qualidade de vida

Autor / Tema	Periódico / Ano	Tipo de Estudo	Amostra	Objetivos e Resultados
<p>SILVA, Luiz Almeida da ;BATISTA, Mikael Henrique de Jesus ; NUNES, Tainá Soares; Pelazza Bruno Bordin;ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz; MAIA, Ludmila Grego; EVANGELISTA Renata Alessandra;BUENO, Alexandre de Assis . /</p> <p>Características ocupacionais e qualidade de vida de motoristas de ônibus</p>	<p>Journal Health NPEPS. 2016</p>	<p>Estudo Transversal quantitativo</p>	<p>20 motoristas</p>	<p><b>Objetivo:</b> identificar as características ocupacionais e a percepção de qualidade de vida dos motoristas do transporte coletivo urbano. <b>Conclusão:</b> os aspectos mais evidenciados na interferência para qualidade de vida foram renda, escolaridade e percepção da saúde, demonstrando que as categorias de trabalhadores necessitam de maior atenção por parte dos empregadores e dos profissionais de enfermagem.</p>
<p>PENTEADO, Regina Zanella; GASTALDELLO, Laiane Maria . / saúde e Qualidade de vida de Jornalistas</p>	<p>Revista Brasileira em promoção da saúde .2016</p>	<p>Estudo de revisão</p>	<p>Pesquisa de artigos dentre 2005 a 2015</p>	<p>Objetivo: Realizar revisão sistemática da literatura voltada para a saúde e a qualidade de vida de jornalistas, relacionadas ao trabalho. Conclusão: O estudo mostra a necessidade de pesquisas e investimentos na formação de uma cultura de promoção da saúde e qualidade de vida dos jornalistas, o que pode ocorrer na interdisciplinaridade das áreas de Saúde, Comunicação e Educação, com apoio das entidades de classe da categoria e da mídia.</p>
<p>PIMENTA, Fausto Aloísio Pedrosa ;ALVES, Rafaella Lemos; OLIVEIRA, Fernando Luiz Pereira de ; NETO, Raimundo marques do Nascimento; Coelho, George Luiz Lins Machado ; Freitas, Silva Nascimento de. Qualidade de vida e excesso de peso em</p>	<p>Revista Brasileira de saúde ocupacional./ 2019</p>	<p>Estudo Transversal</p>	<p>437 trabalhadores</p>	<p>Saúde e qualidade de vida de jornalistas: estudo de revisão (QV) e analisar sua associação com indicadores de excesso de adiposidade corporal. Conclusão: o declínio da QV apresentou associação com o excesso de adiposidade corporal. Recomenda-se a adoção de medidas visando reduzir o excesso de adiposidade corporal e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores em turno alternante da mineração.</p>

trabalhadores em turnos alternantes				
SANTOS, Lauane Nogueira dos; ASCARI, Tânia Maria; SÁ, Clodoaldo Antonio de; ASCARI, Rosana Amora./Qualidade de vida de bombeiros militares atuantes nos serviços operacional e administrativo.	Revista de enfermagem da universidade Federal de santa Maria . / 2018	Estudo transversal quantitativa	51 participantes	<b>Objetivo:</b> analisar a qualidade de vida de bombeiros militares atuantes em serviços operacional e administrativo. <b>Conclusão:</b> os participantes avaliaram sua qualidade de vida como regular o que pode repercutir na saúde e bem-estar, assim como interferir no seu cotidiano de trabalho. Sugere-se a utilização deste indicador na gestão da saúde dos trabalhadores.

Fonte: Dados da pesquisa.

Gonçalves e Vilarta (2004) abordam qualidade de vida pela maneira como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano, envolvendo, portanto, saúde, educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhes dizem respeito. Essa abordagem indica, num primeiro momento, para as expectativas de um sujeito ou de determinada sociedade em relação ao conforto e ao bem-estar. Isso depende das condições históricas, ambientais e socioculturais de determinado grupo, ou seja, o entendimento e a percepção sobre qualidade de vida, nessa perspectiva, são relativos e variáveis. Qualidade de vida não se esgota nas condições objetivas de que dispõem os indivíduos, tampouco no tempo de vida que estes possam ter, mas no significado que dão a essas condições e à maneira com que vive. Nessa concepção, a percepção sobre qualidade de vida é variável em relação a grupos ou sujeitos. Para essa autora, o termo está relacionado ao significado que damos às condições objetivas da vida.

### Considerações Finais

O presente artigo pesquisou estudos publicados entre 2015 e 2020 sobre a avaliação no contexto saúde mental e pressão psicológica, para distinguir, práticas e técnicas utilizadas, para identificar as possíveis causas da pressão psicológica nos trabalhadores.

Conclui se que, a pressão psicológica dentro das organizações é uma forte repreensão ao trabalhador, pois dessa forma o profissional se sente desvalorizado não somente como profissional como também isso adentra na sua vida em geral depreciando seu meio social,

família, podendo afetar principalmente as organizações como faltas ao trabalho e devido isso a mesma acaba perdendo bastante, pois é onde o indivíduo passa mais tempo da sua vida e lá toda essa energia negativa acaba também que atingindo todos que estão ao seu redor. Por isso é necessário que as empresas tenham um olhar mais ativo para esse ponto implantando formas de enfrentamento para o desenvolvimento motivacional e valorização de seus colaboradores, pois é o futuro da organização que está em jogo.

Enfim é necessário que as organizações observe os dois lados já que entre os dois existe uma aliança para que não fique sobrecarregado somente de um lado e nenhum dos dois saiam perdendo, para que ambas as partes estejam saudáveis e sintonizadas .

## Referências

ALVES, E. F.. Qualidade de vida do cuidador de enfermagem e sua relação com o cuidar. **Revista Brasileira em Promoção de Saúde**, Fortaleza, v.26, n.1, p. 36-44, 2013.

ARAÚJO, Ana Katarina de; SOARES, Valéria Leite. Trabalho e saúde mental: relato de experiência em um Caps AD III na cidade de João Pessoa, PB. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v.42, n.spe4, p.275-2018. Dec,

BRAHAO, Júlia. A loucura do trabalho. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 10, n. 1, p. 39, 1990 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98931990000100012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931990000100012&lng=en&nrm=iso)>. access on 20 mar. 2020.

BARBOSA, Sônia Regina da Cal Seixas. **Qualidade de Vida e ambiente**: uma temática em construção. In: BARBOSA, Sônia Regina da Cal Seixas (org.). A temática ambiental e a pluralidade do Ciclo de Seminários do NEPAM. Campinas: UNICAMP, NEPAM, 1998, p. 401- 423.

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. **Burnout**: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

Biblioteca Virtual em Saúde - “**Saúde mental no trabalho**” é do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de Outubro .Publicado: Segunda, 09 de Outubro de 2017, 11h47 - Última atualização em Segunda, 09 de Outubro de 2017, 12h10. Disponível - <http://bvsmms.saude.gov.br/ultimas-noticias/2523-saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-undial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro> - acessado 09/06/2020

BITENCOURT, C.; et. al. **Gestão contemporânea de pessoas**: novas práticas, conceitos tradicionais. Porto Alegre: Bookman, 2004.

BORGES, Livia Oliveira et al . A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre , v. 15, n. 1, p. 189-200, 2002 .

BRAZ, Matheus Viana; HASHIMOTO, Francisco. Significações imaginárias sociais e novos modos de sofrimento no trabalho: contribuições a partir da sociologia clínica. Gerais, **Rev. Interinst. Psicol.**, Belo Horizonte , v. 11, n. 2, p. 339-362, 2018 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202018000200011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202018000200011&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 11 jun. 2020.

CACCIARI, Pâmella; HADDAD, Maria do Carmo Lourenço; DALMAS, José Carlos. WORKER STRESS LEVEL WITH FUNCTIONAL REARRANGEMENT AND READAPTATION IN A PUBLIC STATE UNIVERSITY. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 25, n. 2, e4640014, 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072016004640014>.

CARLOTTO, M. S.; MICHELETTO, M. R. D. Psicologia da Saúde Ocupacional. **Revista Laborativa**, v. 3, n.2, p. 64-72, 2014.

COLABORADORES,eZanelli. José Carlos. **Estresse nas organizações de trabalho: Compreensão e intervenção baseada em evidências.** Porto Alegre Artmed 2010.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá , v. 22, n. 1, p. 141-150, Apr. 2018 . <https://doi.org/10.1590/2175-35392018013718>

DECEZARO, A. et al. O estresse dos enfermeiros que atuam na unidade de trapeia intensiva: uma revisão de literatura. **Revista UNINGÁ Rewiew. Maringá**, v.19, n.2, p. 29-32, 2014. [http://www.mastereditora.com.br/periodico/20140801\\_093235.pdf](http://www.mastereditora.com.br/periodico/20140801_093235.pdf)

DESCRITORES EM CIÊNCIAS DA SAÚDE: DeCS. \*. ed. rev. e ampl. São Paulo: BIREME / OPAS / OMS, 2017. Disponível em: < <http://decs.bvsalud.org> >. Acesso em 22 de jun. 2017.

DIAS, Felipe Silva; ANGELICO, Antonio Paulo. Síndrome de Burnout em Trabalhadores do Setor Bancário: Uma Revisão de Literatura. **Trends Psychol.**, Ribeirão Preto , v. 26, n. 1, p. 15-30, Mar. 2018 . <https://doi.org/10.9788/tp2018.1-02pt>

DIAS, Fernanda Monteiro et al . O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (burnout) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática. **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo , v. 41, e11, 2016 . <https://doi.org/10.1590/2317-6369000106715>.

DONATO, Helena; DONATO, Mariana. Etapas na condução de uma Revisão Sistemática.Revista Científica da Ordem dos Médicos. **Acta MedPort** 2019 mar; 32(3):227-235.

DUTRA, Wagner Honorato; CORREA, Rosa Maria. O Grupo Operativo como Instrumento Terapêutico-Pedagógico de Promoção à Saúde Mental no Trabalho. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 35, n. 2, p. 515-527, June 2015 . <https://doi.org/10.1590/1982-370302512013>.



ENRIQUEZ, E. (2002). O indivíduo preso na armadilha da Estrutura Estratégica. In F. C. P. Motta & M. E. Freitas (Orgs.), **Vida psíquica e organização** (pp. 23-40). Rio de Janeiro: FGV.

ENRIQUEZ, E. (2006). O homem do século XXI: sujeito autônomo ou indivíduo descartável. *Revista de Administração de Empresas. RA Eletrônica*, 5 (1). Acesso em 14 de dezembro, 2008, em <http://www.rae.com.br/eletronica>

FEIJÓ FR, KERSTING I, BÜNDCHEN C, OLIVEIRA PAB. Occupational stress in workers from a socio-educational assistance foundation: prevalence and associated factors. **Rev Bras Med Trab.** 2017;15(2):124-33. <http://dx.doi.org/10.5327/Z1679443520177003>

VILARTA, Roberto; GONÇALVES, Aguinaldo **Qualidade de Vida** – concepções básicas voltadas à saúde. In: GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto (orgs.). **Qualidade de Vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. Barueri: Manole, 2004, p.27-62.

GIONGO, Carmem Regina; MONTEIRO, Janine Kieling; SOBROSA, Gênesis Marimar Rodrigues. Psicodinâmica do trabalho no Brasil: revisão sistemática da literatura. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 4, p. 803-814, dez. 2015. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2015000400002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2015000400002&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 01 abr. 2020. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2015.4-01>.

MELO, Cynthia de Freitas; CAVALCANTE, Ana Karine Sousa; FACANHA, Klediane Queiroz. Invisibilização **Do Adoecimento Psíquico Do Trabalhador**: Limites Da Integralidade Na Rede De Atenção À Saúde. *Trab. educ. saúde*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, e0020132, 2019.

HELOANI, J. R. (2003). **Mudanças no mundo do trabalho e impactos na qualidade de vida do jornalista**. São Paulo: FGV. HELOANI, J. R. (2005). Vivendo no limite: quem são os nossos formadores de opinião? **Revista USP**, 65, 148-168.

JACQUES MGC. Abordagens teórico-metodológicas em saúde/ doença mental e trabalho. **Psicol Soc.** 2003,15(1):97-116. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822003000100006>

JACQUES, M. G.. O nexos causal em saúde/doença mental no trabalho: uma demanda para a Psicologia. **Psicologia & Sociedade**, v. 19, Edição Especial, n. 1, p. 112-119, 2007.

LACAZ, Francisco Antonio de Castro. O campo Saúde do Trabalhador: resgatando conhecimentos e práticas sobre as relações trabalho-saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 757-766, Apr. 2007. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2007000400003>.

Lancman S, Sznalwar I. Christophe Dejours: **da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho**. 2ª ed. Brasília: Editora Fiocruz; 2008

LAURELL, A. C.; NORIEGA, M. **Processo de Produção e Saúde**: Trabalho e desgaste operário. São Paulo: Editora Hucitec, 1989.

LEKA, Stavroula; GRIFFITHS, Amanda; COX, Tom. Workorganization & stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. Reino Unido: **World Health Organization**, 2004. (Protecting Workers' Health Series, n. 3). Disponível em: . Acesso em: 9 set. 2019.

LEMBO, Alzira Pinto; OLIVEIRA, Aniella Pupim de; CARRELLI, Eliana. Conversando sobre desgaste mental no trabalho e suas possibilidades de enfrentamento: uma experiência no serviço público municipal de Guarulhos. **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo, v. 41, e12, 2016. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0303-76572016000100501&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572016000100501&lng=en&nrm=iso)>. accessed 30 May 2020. Epub Sep 26, 2016. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000117515>.

LIMA, P. C. et al. Fatores estressores e as estratégias de enfrentamento utilizadas por enfermeiros hospitalares: revisão. Investigación en Enfermería: **Imagen y Desarrollo**, Bogotá, v.17, n.2, p. 51-65, 2015. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.ie17-2.feea>

MACEDO, J. de; MATOS, R. D. de. Qualidade de Vida no Trabalho: Um Estudo Realizado com os Funcionários da Unicentro, do Campus de Irati. **Revista Eletrônica Lato Sensu** – Ano 3, nº1, março de 2007. ISSN 1980-6116. <http://www.unicentro.br>

MARKUS, P. M. N.; LISBOA, C. S. M. **Mindfulness e seus benefícios nas atividades de trabalho e no ambiente organizacional**. EDIPUCRS, Porto Alegre, v.8, n.1, p. 1 – 15, 2015. <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/20733/12997>

MARQUES, Gabriela Lopes Carvalho et al. Síndrome de burnout entre médicos plantonistas de unidades de terapia intensiva. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 3, p. 186-193, July 2018. Available from. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000202>.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. **Trabalho: Fonte de prazer ou desgaste?** Guia para vencer o estresse na empresa. Campinas: Papirus, 1999.

MELLO, Rita de Cassia Corrêa; REIS, Luciana Bicalho; RAMOS, Fabiana Pinheiro. Estresse em profissionais de enfermagem: importância da variável clima organizacional. Gerais, **Rev. Interinst. Psicol.**, Belo Horizonte, v. 11, n. 2, p. 193-207, 2018. <http://dx.doi.org/10.36298/gerais2019110202>

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de Vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 5, n.1, 2000, p. 7-18.

MINAYO-GOMEZ, Carlos; THEDIM-COSTA, Sonia Maria da Fonseca. A construção do campo da saúde do trabalhador: percurso e dilemas. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 13, supl. 2, p.25, 1997 <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X1997000600003>.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, 2001, 48-59.

PAOLI, P. Violence at work in the European Union: recent finds. International Labour Organization. Programme on Safety and Health at Work and the Environment (SafeWork), Dublin, dez. 2000. Disponível em: . Acesso em: 21 abr. 2008.

PASCHOAL, T., & Tamayo, A. (2004). Impacto dos valores laborais e da interferência família-trabalho no estresse ocupacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 21, 173- 180.

PEGORARO, Priscilla Brandão Bacci; SCHAEFER, Rafaela; ZOBOLI, Elma Lourdes Campos Pavone. Desgaste psíquico-moral nos trabalhadores da atenção primária. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo, v.51, e03257. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2016035203257>.

PENTEADO, Regina Zanella; GASTAUDELO, Laiane Maria. Saúde e qualidade de vida de jornalistas : estudo de revisão *Ver. bras. Em Promoção da saúde*. V.29, n.2 2016. Disponível em <<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/4368/0>. acesso 27 jun.2020

PIEIDADE, M. I. G. et al. Estresse ocupacional do enfermeiro na Unidade de Terapia Intensiva. *Caderno Saúde e Desenvolvimento*, Salvador, v.1, n.1, p. 27-39, 2012. <http://www.uninter.com/revistasauade/index.php/cadernosaudedesenvolvimento/articled/view/136>

PIMENTA, Fausto Aloísio Pedrosa et al. Qualidade de vida e excesso de peso em trabalhadores em turnos alternantes. *Rev. bras. saúde ocup.*, São Paulo, v. 44, e2, 2019

CAVALCANTE JB, DA-SILVA-JUNIOR GB, BASTOS MLA, COSTA MEM, SANTOS AL, MACIEL RHMO. Rede de relações em um serviço de atendimento móvel de urgência: análise de uma equipe de trabalho. *Rev Bras Med Trab*. 2018;16(2):158-166

REGO, Rita Franco et al. Vigilância em saúde do trabalhador da pesca artesanal na Baía de Todos os Santos: da invisibilidade à proposição de políticas públicas para o Sistema Único de Saúde (SUS). *Rev. bras. saúde ocup.*, São Paulo, v. 43, supl. 1, e10s, 2018. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000003618>.

RIBEIRO, Renata Perfeito et al. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Rev. Gaúcha Enferm.*, Porto Alegre, v. 39, e65127, 2018. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.65127>.

SANTOS, Lauane Nogueira dos et al. Qualidade de vida de bombeiros militares atuante nos serviços operacional e administrativo. *Rev. de enfermagem da universidade Federal de santa Maria*, v.8, n.4, 2018. ><https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/30564>. acesso em 27 de jun 2020.

SATO, L.; LACAZ, F. A. de C.; BERNARDO, M. H. Psicologia e saúde do trabalhador: práticas e investigações na Saúde Pública de São Paulo. *Estudos de Psicologia*, v. 11, n. 3, p. 281-288, 2006.

SELIGMANN-Silva, E. (1995). *Psicopatologia e psicodinâmica do trabalho*. In R. Mendes (Org.), *Patologia do trabalho* (pp. 287-310). São Paulo: Atheneu.

SILVA, D. P.; SILVA, M. N. R. M. O. O trabalhador com estresse e intervenções para o cuidado em saúde. **Revista Trabalho Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v.13, n.1, p. 201-214, 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sip00032>

SILVA, Daniel Augusto da; MARCOLAN, João Fernando. Desemprego e sofrimento psíquico em enfermeiras. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília , v. 68, n. 5, p. 775-782, Oct. 2015 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672015000500775&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672015000500775&lng=en&nrm=iso)>. accessed 12 June 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680502i>.

SILVA, E. P. (2005). O stress no trabalho de guardas municipais: a dialética entre o desgaste sócioinstitucional e o biopsíquico. Tese de Doutorado, Faculdade de Educação, Unicamp, Campinas.

SILVA, Luiz Almeida et AL . Características ocupacionais e qualidade de vida de motoristas de ônibus. *Journal Health PEPS*. v.1, n1, 2016. Disponível em <<https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/1564>> acessos em 27 jun 2020.

SILVA, Mariana Pereira da; BERNARDO, Marcia Hespanhol. Grupo de reflexão em saúde mental relacionada ao trabalho: uma contribuição da psicologia social do trabalho. **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo, v.43, supl.1, e11s, 2018 <https://doi.org/10.1590/2317-6369000005018>..

SILVA, V. F. et al. Fatores que influenciam no estresse ocupacional dos enfermeiros que atuam no Programa Saúde da Família. *Revista Científica Interdisciplinar*, Rio de Janeiro, v.2, n.2, p. 162-179, 2015<sup>1</sup>. <http://dx.doi.org/10.17115/2358-8411/v2n2a8>

SILVA-JUNIOR, João Silvestre; FISCHER, Frida Marina. Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo , v. 18, n. 4, p. 735-744, Dec. 2015 . <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500040005>.

SOARES, L. Q. Assédio moral no trabalho e interações socioprofissionais: “ou você interage do jeito deles ou vai ser humilhado até não aguentar mais”. 2006. 167 f. **Dissertação** (Mestrado em Psicologia)–Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

Sousa VL, Fernandes ALC, Bezerra ALD, Nunes EM, Sousa MNA. Estresse Ocupacional e Qualidade de Vida de Profissionais da Limpeza Urbana. **Rev Saúde Pública Santa Cat.** 2015;8(2):8-20

SOUZA, Marina Batista ET AL . Burnout e jovens trabalhadores / Burnout and Young workers. **Cad. bras. de terapia ocup.** , v.25, n.4, 2017. ><http://www.cadernosdeto.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/1669>. acesso 27 Jun 2020.

SOUZA, Marina Batista Chaves Azevedo de; HELAL, Diogo Henrique; PAIVA, Kely César Martins de. Análise descritiva das dimensões do burnout: um estudo com jovens trabalhadores. *Cad. Bras. Ter. Ocup.*, São Carlos , v. 27, n. 4, p. 817-827, dez. 2019.

TEIXEIRA, E. et al. Avaliação do nível de estresse do enfermeiro no ambiente de trabalho. Nova Revista Científica, Contagem, v.2, n.2, p. 1-14, 2013. <http://177.159.202.218:83/index.php/NOVA/article/view/78/55>

VIDOTTI, Viviane et al . Burnout Syndrome and shift work among the nursing staff. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto , v. 26, e3022, 2018 . <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2550.3022>.

VILARTA, Roberto; GONÇALVES, Aguinaldo **Qualidade de Vida** – concepções básicas voltadas à saúde. In: GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto (orgs.). Qualidade de Vida e atividade física: explorando teorias e práticas. Barueri: Manole, 2004, p.27-62.

ZWIELEWSKI, Grazielle; TOLFO, Suzana da Rosa. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFISSIONAIS EXPATRIADOS PARA ÍNDIA E CHINA. **REAd. Rev. eletrôn. adm. (Porto Alegre)**, Porto Alegre , v. 22, n. 2, p. 510-542, Aug. 2016 . Available from [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-23112016000200510&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-23112016000200510&lng=en&nrm=iso). access on 28 June 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-2311.0462015.53604>.

HIGGINS, J. P. T.; GREEN, S. (Ed.). **Cochrane handbook for systematic reviews of interventions**. Version 5.0.2. The Cochrane Collaboration, 2009. Disponível em: . Acesso em: 24 out. 2010.



#### **Como citar este artigo (Formato ABNT):**

VASCONCELOS, Alice Maria da Silva; MARANHÃO, Thércia Lucena Grangeiro. A Pressão Psicológica e o Impacto na Saúde Mental do Trabalhador: Uma Revisão Sistemática. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Outubro/2021, vol.15, n.57, p. 19-52, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 01/08/2021;

Aceito 05/08/2021.