



Impactos da Jornada de Trabalho no Século XXI: O Adoecimento Psicossomático do Trabalhador

Fabiana de Paula Silva¹; Gilmar Antoniassi Gilmar²; Luciana de Araújo³

Resumo: A jornada de trabalho configura-se como um dos principais eixos estruturantes da vida do trabalhador contemporâneo, pois interfere diretamente em sua saúde física, mental e psicológica. O aumento da carga horária, a intensificação das tarefas e a precarização das condições laborais são recorrentes em um cenário marcado pela lógica produtivista e pelo modelo neoliberal, que transforma o tempo de vida em tempo de produção. Essa realidade integra o processo de “privatização da existência”, no qual o sujeito é submisso ao capital, perdendo autonomia e saúde em prol de metas inatingíveis. O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos da jornada de trabalho sobre a saúde dos trabalhadores, com ênfase no adoecimento físico, mental e psicológico. A partir de uma abordagem teórico-metodológica, baseada em revisão integrativa da literatura, foram selecionados 13 artigos publicados de 2016 a 2025, mediante busca no Google Acadêmico. Os resultados indicam a predominância de estudos teóricos, com escassez de pesquisas empíricas, o que reforça a necessidade de investigações no contexto real de trabalho. Identificou-se como principal consequência da jornada de trabalho o surgimento de impactos físicos, que resultam em fadiga, estresse ocupacional e um aumento no risco de acidentes de trabalho. Registra-se também os impactos mentais, como o desgaste mental e o esgotamento emocional como consequências diretas de múltiplas responsabilidades e longas jornadas, características do Burnout. Some-se a isso ainda os impactos psicológicos, onde a sobrecarga de trabalho e as condições laborais precárias contribuem para o desenvolvimento de adoecimentos psicológicos. As fontes consultadas demonstram que a organização do trabalho pode conter elementos patogênicos, promovendo sofrimento ético, subjetivo e existencial. Destacam-se, ainda, nesse contexto, as cobranças excessivas por produtividade, a falta de escuta institucional e a ausência de ergonomia no ambiente laboral. Com base na literatura, apontam-se medidas como a redução da jornada, criação de espaços de acolhimento psicológico, adoção de medidas ergonômicas e regulamentação do direito à desconexão digital. Conclui-se que o enfrentamento desse cenário depende da reestruturação geral das condições de trabalho e exige práticas de gestão humanizadas, políticas públicas efetivas, fiscalização rigorosa das normas trabalhistas e a implementação de medidas ergonômicas, que adaptem o trabalho às capacidades reais dos indivíduos, preservando sua saúde integral.

Palavras-chave: jornada de trabalho; estresse ocupacional; angústia psicológica; precarização do trabalho; Saúde do trabalhador; ergonomia; humanização da assistência.

¹ Graduanda em Psicologia, pela Faculdade Patos de Minas (FPM). fabiana.32510@alunofpm.com.br

² Doutora em Promoção de Saúde (UNIFRAN). Docente do Departamento de Graduação e Pós-graduação em Psicologia da Faculdade Patos de Minas. luciana.silva@faculadepatosdeminas.edu.br

³ Pós-doutor em Promoção de Saúde (UNIFRAN). Doutor em Promoção de Saúde (UNIFRAN). Mestre em Promoção de Saúde (UNIFRAN). Bacharel em Psicologia (FEF). Licenciado em Pedagogia (FPM). Docente do Departamento de Graduação e Pós-graduação em Psicologia da Faculdade Patos de Minas. gilmar.junior@faculadepatosdeminas.edu.br

Impacts of the Working Day in the 21st Century: The Psychosomatic Illness of Workers

Abstract: The workday is one of the main structuring axes of the contemporary worker's life, as it directly impacts their physical, mental, and psychological health. Increased work hours, the intensification of tasks, and the precariousness of working conditions are recurrent in a scenario marked by productivist logic and the neoliberal model, which transforms life time into production time. This reality is part of the process of "privatization of existence," in which the individual is submissive to capital, losing autonomy and health in pursuit of unattainable goals. This study aimed to analyze the impacts of working hours on workers' health, with an emphasis on physical, mental, and psychological illness. Using a theoretical-methodological approach based on an integrative literature review, 13 articles published between 2016 and 2025 were selected through a Google Scholar search. The results indicate a predominance of theoretical studies, with a scarcity of empirical research, reinforcing the need for investigations in the real work context. The main consequences of working hours were identified as physical impacts that result in fatigue, occupational stress, and an increased risk of workplace accidents. Mental impacts, such as mental exhaustion and emotional exhaustion, are also noted as direct consequences of multiple responsibilities and long hours, characteristics of burnout. Added to this are the psychological impacts, where work overload and precarious working conditions contribute to the development of psychological illnesses. The sources consulted demonstrate that work organization can contain pathogenic elements, promoting ethical, subjective, and existential suffering. Also noteworthy in this context are excessive demands for productivity, a lack of institutional listening, and the absence of ergonomics in the workplace. Based on the literature, measures such as reduced working hours, the creation of psychological support spaces, the adoption of ergonomic measures, and the regulation of the right to digital disconnection are suggested. The conclusion is that addressing this scenario depends on the general restructuring of working conditions and requires humane management practices, effective public policies, rigorous enforcement of labor standards, and the implementation of ergonomic measures that adapt work to individuals' actual capabilities, preserving their overall health.

Keywords: Working hours; Occupational stress; Psychological distress; Precarious work; Workers' health. Ergonomics; Humanization of care.

Introdução

Ao analisar o trabalho a partir de uma perspectiva histórica, segundo Silva *et al.* (2019), percebe-se que seu significado e seu valor têm mudado ao longo do tempo. Em sociedades antigas como a Grécia clássica, o trabalho era considerado a necessidade do constrangido, sendo atribuído, geralmente, aos escravizados e aos indivíduos das camadas inferiores. Para os gregos, o cidadão que tinha qualidade era aquele que estava dedicado ao ócio e à contemplação, afastado da labuta diária. De acordo com Silva *et al.* (2019), o trabalho impediu o sujeito de estar completo com a pólis, espaço da cidadania e do agir político. E, neste sentido, “o homem livre realizava atividades absolutamente desinteressadas: a atividade intelectual (aquela que não é considerada trabalho) fazia parte do ócio e da contemplação” (p. III).

Entre os romanos, por sua vez, há uma diferença de concepção sobre o trabalho, pois o mesmo começa a ter valor vinculado à responsabilidade e à produtividade. Como Silva *et al.* (2019, p. II) coloca, “[...] é o tempo de descanso que torna possível dedicar-se ao negócio”.

Portanto, essas concepções não foram homogêneas e estáveis ao longo da história, conforme os contextos culturais, sociais e econômicos dessas civilizações. Com o advento da sociedade moderna e, especialmente, com a Revolução Industrial, o trabalho passa a ser compreendido sob um viés economicista, com a crescente valorização da força de trabalho e o surgimento da relação assalariada (Nascimento, 2014). Surgem, assim, as primeiras regulamentações trabalhistas em resposta às severas condições enfrentadas pelos operários. Conforme Nascimento (2014), uma das primeiras leis buscava limitar a jornada infantil a doze horas diárias, demonstrando a precariedade e os abusos enfrentados.

De acordo com Antunes (2009), as longas jornadas de trabalho, intensificadas desde o início da industrialização impulsionaram lutas por direitos trabalhistas e originaram os primeiros movimentos sindicais. Conforme Pastore (2004), o avanço da sociedade industrial impôs transformações nas formas de exploração e organização do trabalho, exigindo a criação de leis que assegurassem direitos mínimos aos trabalhadores, sobretudo diante das péssimas condições enfrentadas nas fábricas e na crescente mobilização sindical. Para Nascimento (2013), a Revolução Industrial não apenas intensificou a exploração da mão de obra, como também evidenciou a necessidade de normatização das relações de trabalho, impulsionando a criação de leis que buscavam proteger os trabalhadores frente às condições degradantes e extenuantes impostas pelo novo modelo produtivo.

Contudo, a partir de Rabelo (2018), é possível constatar que, apesar da evolução legislativa e das conquistas sociais, o trabalho contemporâneo continua a gerar adoecimentos. O cenário atual é caracterizado pela intensificação da carga de trabalho, a precarização das relações laborais e a pressão contínua por produtividade. A própria organização do trabalho pode conter fatores patogênicos que contribuem para o adoecimento físico e psíquico dos trabalhadores (Rabelo, 2018).

Como denuncia Silva (2021), até mesmo a vida pessoal dos trabalhadores é moldada para não atrapalhar a lógica produtiva, o que evidencia a urgência de medidas concretas e humanizadas. Na lógica do capitalismo, o trabalhador é constantemente pressionado a manter altos níveis de produtividade, mesmo que isso comprometa sua saúde física e mental.

Han (2015) descreve esse panorama como parte da “sociedade do cansaço”, na qual o sujeito contemporâneo é induzido à auto exploração em nome da eficiência, tornando-se algoz de si mesmo. Nessa lógica, a liberdade aparente esconde uma forma sutil de violência estrutural, que transforma a produtividade em imperativo e a exaustão em norma.

Graeber (2018), ao abordar os chamados “trabalhos de merda”, demonstra como muitas ocupações modernas são vivenciadas pelos próprios trabalhadores como desprovidas de propósito ou relevância social. Tal descompasso entre a atividade exercida e o sentido existencial aprofunda a alienação e contribui para o sofrimento psíquico.

O aumento da carga horária, a intensificação das tarefas e a precarização das condições laborais são recorrentes em um cenário marcado pela lógica produtivista e pelo modelo neoliberal, que transforma o tempo de vida em tempo de produção. Essa realidade integra o processo de “privatização da existência”, no qual o sujeito é submisso ao capital, perdendo autonomia e saúde em prol de metas inatingíveis. Nesse sentido, Graeber (2018) aponta que, em muitos casos, o trabalho contemporâneo se estrutura de modo que empregos bullshit proliferam hoje em grande parte por causa da peculiar natureza do feudalismo gerencial que domina economias ricas, um fenômeno que agrava sentimentos de inutilidade, exaustão e desconexão entre valor social real e reconhecimento ou remuneração.

No contexto brasileiro, Antunes (2018) afirma que o novo proletariado de serviços, surgido com a digitalização e a informalização do trabalho está submetido a intensas formas de exploração. Isso inclui jornadas extensas, ausência de direitos e vínculos instáveis, afetando diretamente a saúde dos trabalhadores.

Dal Rosso (2008), por sua vez, argumenta que a intensificação de horas de trabalho e a exigência de disponibilidade contínua têm um efeito adverso sobre o tempo de descanso, sobre o tempo dedicado ao lazer e sobre a subjetividade dos indivíduos. Para o autor, o “imperativo da disponibilidade” é uma imposição do capitalismo contemporâneo, que invade todos os âmbitos da vida e prejudica a saúde mental e o equilíbrio psicológico dos trabalhadores. De acordo com dados fornecidos pela Organização Mundial da Saúde e pela Organização Internacional do Trabalho, cerca de 745 mil pessoas morreram apenas em 2016, como consequência de longas jornadas de trabalho, sendo essas mortes devido a doenças cardíacas e ao acidente vascular cerebral, ambas relacionadas ao excesso de carga de trabalho (OMS; OIT, 2021).

Uma reportagem publicada pela Forbes Brasil em junho de 2025 (Castrillon, 2025) encontrou dados alarmantes a respeito do que denominam “jornada de trabalho infinita”. Com base na pesquisa:

- Os profissionais enfrentam, em média, 275 interrupções diárias no trabalho.

- 40% das pessoas iniciam o dia checando e-mail às 6h da manhã e quase um terço volta para a caixa de entrada às 22h.

- O número de reuniões após às 20h aumentou em 16% a partir de um ano. Quase 20% continuam trabalhando aos fins de semana e mais de 5% retomam os e-mails no domingo à noite, gerando a chamada “Sunday scaries” — aquela ansiedade que surge antes de a semana começar.

Na referida matéria (Castrillon, 2025), publicada na Forbes, a prática da “jornada de trabalho infinita” é evidenciada na grande quantidade de interrupções diárias, bem como verificação de e-mails antes e depois do expediente, junto a reuniões fora do horário comercial e ansiedade dominical - fenômeno responsável pela deterioração da saúde mental e física dos trabalhadores. A matéria alerta que, mesmo com o avanço da inteligência artificial, a cultura de trabalho sempre ativo continua adoecendo os profissionais e que a produtividade está sendo sustentada à custa da saúde mental e física dos trabalhadores.

Há vários questionamentos sobre a jornada ser presencial ou infinita. Uma das pioneiras nas lutas pela redução da jornada 6 X 1, Erika Hilton, ao militar nessa causa, recebeu ameaças, especificamente por propor a mudança na jornada de trabalho, com o fim da escala 6x1. No entanto, ela relatou ter sido alvo de descrédito e deslegitimação quando iniciou o debate: foi “tratada como louca” por propor a redução da jornada, segundo suas próprias palavras, em entrevista ao UOL (Hilton, 2025).

Diante dessa realidade, o presente estudo tem como objetivo levantar e discutir os impactos da jornada de trabalho na vida do trabalhador contemporâneo, considerando os aspectos físicos, mentais e psicológicos, bem como verificar ações de melhoria nesse contexto. Parte-se da hipótese de que o excesso de trabalho e a intensificação das exigências profissionais estão diretamente associados ao adoecimento psicossomático dos trabalhadores, configurando uma preocupação legítima e urgente para as políticas públicas contemporâneas.

Busca-se, a partir de uma revisão integrativa da literatura, refletir sobre as formas de adoecimento relacionadas ao trabalho e propor estratégias que promovam a saúde e o bem-estar dos indivíduos.

A relevância desse estudo reside na crescente incidência de doenças ocupacionais, registradas por órgãos de saúde pública, resultantes de condições laborais inadequadas. Conforme Enriquez (2014), é imprescindível repensar as relações entre trabalho, ócio, alienação

e qualidade de vida, de modo a construir alternativas que contemplem a reorganização da carga horária e das condições de trabalho, assegurando saúde e dignidade.

Metodologia

Esse estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método amplamente utilizado na pesquisa científica para a síntese e análise crítica do conhecimento produzido sobre determinado fenômeno. Segundo Mendes *et al.* (2008), a revisão integrativa permite a incorporação de estudos com diferentes abordagens metodológicas — tanto quantitativas quanto qualitativas — possibilitando uma compreensão mais ampla e consistente do objeto de estudo.

O processo de levantamento bibliográfico que embasou a redação do trabalho como um todo teve início no primeiro trimestre do ano corrente (2025), com atualizações constantes ao longo da produção do trabalho que foi finalizado em agosto do referido ano, sendo feito, sempre que necessário, o aprofundamento teórico de aspectos específicos relacionados ao tema central: os impactos da carga horária de trabalho na saúde física, mental e psicológica do trabalhador contemporâneo e as sugestões de ações para melhorias relacionadas a essa problemática.

A seleção das fontes que contribuíram para a análise dos resultados foi realizada a partir da busca na base de dados eletrônicos do Google Acadêmico. Utilizou-se na busca as seguintes palavras-chave: “jornada de trabalho”, “exaustão física”, “exaustão mental”, “exaustão psicológica”. A estratégia de buscas combinou os termos utilizando o operador booleano, conforme recomendado por Ursi (2005), a fim de se refinar os resultados e garantir maior precisão na recuperação das publicações, em conformidade com o objetivo proposto no estudo.

Inicialmente, a busca resultou em aproximadamente 16.900 artigos. Em seguida, aplicou-se o recorte temporal de publicações dos últimos 10 anos (2016 a 2025), reduzindo o corpus para 14.100 textos e, após a aplicação do filtro por idioma (português), restaram 13.700 registros. A etapa seguinte consistiu na leitura dos títulos e resumos, a fim de se verificar a adequação ao objetivo da pesquisa e excluir duplicações, artigos de opinião, relatos de experiência e publicações com escopo fora da temática definida.

Foram verificadas as primeiras 52 obras, inicialmente por meio da leitura de títulos, resumos e introdução, sendo considerados para análise apenas os estudos que abordam direta

ou indiretamente a relação entre jornada de trabalho e saúde física, mental e psicológica do trabalhador. Posteriormente fez-se a leitura completa das obras.

Ao final desse processo, 13 artigos foram selecionados para compor o corpo da análise, atendendo aos critérios de relevância científica, atualidade, clareza metodológica e pertinência temática.

Os dados extraídos dos estudos selecionados foram organizados por meio de fichamento temático, categorizando os principais achados e autores, com o objetivo de permitir a análise comparativa e o cruzamento de informações. Essa etapa foi orientada pela técnica de análise de conteúdo, proposta por Bardin (2011), que possibilita a identificação de categorias emergentes e a interpretação crítica do material analisado.

Dessa forma, a revisão integrativa realizada no estudo fundamenta-se em procedimentos metodologicamente específicos, com vistas à construção de uma base teórica sólida e confiável sobre os impactos da jornada de trabalho no adoecimento dos trabalhadores na contemporaneidade.

Os dados foram sistematizados em um quadro (Apêndice A). A seguir, procedeu-se à análise e redação da seção dos resultados e discussão, com ênfase em informações diretamente relacionadas ao objetivo do presente estudo.

Resultados e discussão

No que se refere às datas de publicação, os materiais analisados abrangem o período de 2017 a 2025, evidenciando uma produção acadêmica contínua sobre o tema. No ano de 2025 foram identificadas duas publicações: uma na Revista Conhecendo Online e outra na Revista do Encontro de Gestão e Tecnologia.

Em 2024 localizaram-se quatro publicações, sendo elas: uma na Revista Cadernos de Psicologia, uma no Repositório Institucional da Universidade Vila Velha (UVV), outra na Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales e uma publicação disponível no Repositório da Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

No ano de 2023 registrou-se uma publicação na Revista do Programa Trabalho Seguro, vinculada ao Conselho Superior da Justiça do Trabalho (CSJT). Já em 2022 foi identificada uma publicação na Escola Técnica Estadual de Itapetininga. Em 2021, constam-se duas publicações: uma na Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente e outra na Revista de

Gestão e Secretariado. No ano de 2020 verificou-se uma publicação pela Universidade Pontifícia Católica de Goiás (ECSS). Em 2019 foi registrada uma publicação na Revista Cadernos EBAPE e em 2017, uma publicação vinculada à ASCES/UNITA.

Em relação ao tipo de pesquisa presente nas obras selecionadas, a quase totalidade (11 obras) consiste em estudos teóricos, com predominância de revisões de literatura, sejam elas narrativas ou integrativas. As abordagens qualitativas se destacam por permitirem uma análise aprofundada dos fenômenos relacionados à saúde mental e às condições de trabalho, por meio da exploração de fontes secundárias (Lima *et al.*, 2023). Apenas em duas obras (Almeida *et al.*, 2022; Santos *et al.*, 2025) identificadas utilizou-se um método de pesquisa de campo; uma delas aplicou um questionário estruturado a funcionárias da área hospitalar de limpeza, enquanto a outra utilizou um formulário elaborado pela Google Forms, divulgado através de redes sociais, evidenciando uma investigação prática.

Torna-se imperativa a ampliação de pesquisas empíricas que traduzam a expressão do contexto real das realidades experienciadas por esses trabalhadores. A falta de resultados de pesquisas em campo impede o aprofundamento sobre a realidade e as possíveis alterações que precisam ser adotadas, limitando a formulação de políticas públicas e medidas efetivas de enfrentamento. Essa realidade é destacada por Antunes (2018, p. 148), ao afirmar que “o discurso institucional sobre a saúde do trabalhador muitas vezes não se traduz em ações concretas, perpetuando a precariedade sob o verniz de discursos modernizadores”. Isso demonstra que, embora exista farta produção acadêmica sobre os impactos da jornada de trabalho, ainda são escassas as medidas legislativas e organizacionais que garantam, de fato, um ambiente de trabalho mais digno e humanizado.

Quanto à modalidade de relatório dos resultados das produções analisadas, foram selecionados 13 artigos científicos (Julia Vitor de Paula, 2025; Emanuel Fonseca Polidoro e Vânia Lúcia Pereira de Andrade, 2024; Maiara Oliveira Marinho e Fernando de Oliveira Vieira, 2019; Isadora Borges Squilassi, 2024; Julya Araújo de Oliveira e Lorena Angeli Diniz, 2024; Everton Jacinto da Silva, 2017; Edmara dos Santos Baldoino e Maria Clara Santos, 2020; Iasmin Sousa Pessoa, 2023; Emiliano Sousa Pontes *et al.*, 2021; Juliana Pontes Soares *et al.*, 2024; Vanessa Rocha Ferreira e Raissa Aguilera *et al.*, 2021; 02 trabalhos de campo (Beatriz Ferreira dos Santos *et al.*, 2025; Dulce Maria Rodrigues de Almeida *et al.*, 2022), e não foram identificadas, dentre as obras selecionadas, dissertações de mestrado, teses de doutorado

explicitamente identificadas, embora tais estudos tenham origem em trabalhos de conclusão de curso, disponibilizados em repositórios acadêmicos.

A análise da literatura permitiu identificar que o adoecimento do trabalhador na contemporaneidade ultrapassa os limites do físico, alcançando dimensões mentais e psicológicas, frequentemente interligadas e influenciadas pelas exigências das relações laborais. Estudos clássicos e atuais convergem ao denunciarem os impactos da intensificação do trabalho, da precarização dos vínculos e da sobrecarga nas múltiplas esferas da vida do trabalhador.

A literatura mais recente traz à luz uma evidente preocupação com tudo aquilo que a jornada de trabalho impõe à vida e saúde dos trabalhadores, no contexto contemporâneo. Estudos diversos publicados em 2025 ratificam as evidências apontadas nesse trabalho, colocando foco nas consequências negativas da excessiva jornada de trabalho. Na literatura especializada, em sua obra, Castrillon (2025) destaca a prática da "jornada de trabalho infinita", além de abordar seus efeitos à saúde mental e física, acendendo um sinal de alerta sobre a busca incessante da produtividade, paulatinamente mantida em prejuízo da saúde e bem estar dos profissionais.

Por outro lado, no universo dos autores de trabalhos de conclusão de curso, referenciados no presente trabalho, o tema da saúde mental também é reforçado por Paula (2025), que propõe discussões acerca da manifestação de transtornos mentais no ambiente laboral, como ineficiência profissional, problemas de memória, desajuste entre necessidades pessoais e características do trabalho, levando a sofrimento mental e desumanização, enquanto Polidoro e Andrade (2024), acrescentam também a esse debate os problemas de ordem mentais como bullying no ambiente de trabalho (afetando a saúde mental) e desorganização da vida pessoal (falta de tempo para lazer, autocuidado).

As consequências psíquicas são confirmadas por estudos contemporâneos, como os de Pessoa (2023) e Almeida *et al.* (2022), ao mencionarem que o excesso de cobranças externas e internas, o sobrepeso de trabalho, prazos apertados, aumento da carga horária, a falta de tempo para uma vida saudável e de cuidado com a saúde mental, que demonstram como o teletrabalho, as pressões acadêmicas e as exigências institucionais têm intensificado quadros de ansiedade, pressões por desempenho, falta de reconhecimento, fadiga e esgotamento emocional. Do mesmo modo, Silva e Souza (2022) destaca o impacto da sobreposição de responsabilidades no

esgotamento emocional e no *burnout* feminino, com ênfase na jornada tripla. Já Silva (2017) aponta o impacto emocional da Reforma Trabalhista.

A autora Oliveira e Diniz (2024) analisa os impactos da dupla jornada de trabalho dos profissionais da área de enfermagem, na qualidade da assistência. Evidencia ainda a busca pela compreensão acerca de como a sobrecarga e múltiplos empregos impactam a saúde física e mental dos trabalhadores e, por conseguinte, a segurança e eficácia do cuidado oferecido aos pacientes.

No campo do adoecimento mental, a pressão por resultados, a vigilância constante e a alienação nas relações de trabalho se destacam como fontes significativas de sofrimento. Fato confirmado na literatura, em que Han (2015) interpreta o *burnout* (esgotamento mental-exaustão) como um sintoma da cultura do desempenho exacerbado, enquanto Antunes (2009) denuncia a corrosão do senso de identidade dos trabalhadores, substituída por metas e métricas produtivistas.

Autores como Polidoro e Andrade, (2024) apontam em seus estudos que determinadas condições laborais contribuem para o surgimento tanto de doenças físicas como doenças infecciosas (decorrentes do ambiente laboral), lesões por esforço físico (musculoesqueléticas, problemas respiratórios, problemas cardiovasculares, problemas auditivos, fadiga física, prejuízo do sono, rebaixamento da qualidade do sono, maior risco de acidentes ocupacionais. Em complemento, autores como Balbino e Santos, (2020) ampliam essa perspectiva ao evidenciarem que cansaço extremo, fadiga muscular, dores osteomusculares (principalmente na coluna, pernas e braços) e distúrbios do sono são resultados das longas jornadas, exigências repetitivas e falta de pausas adequadas, no ambiente hospitalar.

A sobrecarga de trabalho, aliada a condições inadequadas de ergonomia e ritmo intenso tem sido associado ao aumento de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), têm como causa-raiz a excesso de jornada, o estresse e as condições laborais precárias. Portanto, isso sugere que a pesquisa contribui para a compreensão de como o excesso de trabalho em setores como o da enfermagem pode estar intrinsecamente associado à evolução dessas lesões e distúrbios físicos (Gomes; Nascimento, 2025).

No que se refere ao adoecimento físico, Dal Rosso (2008), Antunes (2018) e Ursi (2005) contribuem para a discussão dos resultados dessa revisão pois já apontavam os efeitos deletérios

das más condições laborais, sobretudo no ambiente hospitalar, onde posturas inadequadas, ritmo acelerado e carência estrutural intensificam a deterioração corporal.

A sociedade contemporânea impõe ao trabalhador uma pressão constante por desempenho e produtividade, transformando o indivíduo em seu próprio opressor e gerando exaustão física e psicológica; neste contexto, o consumo de álcool pode ser compreendido como uma tentativa para aliviar o estresse e o desgaste emocional, conforme observado por Han (2015), ao discutir os efeitos da auto exploração e da sobrecarga na vida cotidiana. Esses fatores contribuem para o empobrecimento das relações familiares e para a redução das práticas de autocuidado dos trabalhadores.

Já no âmbito do adoecimento psicológico o cenário é observado no estudo feito por Oliveira e Diniz (2024), que relaciona relações autoritárias à sensação de impotência, e por Silva (2017), que destaca o impacto emocional da Reforma Trabalhista. Balduino e Santos (2020) também reforçam a presença de insegurança emocional durante a formação profissional, agravada por ambientes hostis e carência de suporte. Conforme Marinho e Vieira (2019), práticas como assédio moral e sexual configuram graves violações que desencadeiam adoecimento psicológico, expresso em sofrimento psíquico, humilhação, medo e abalo na dignidade do trabalhador.

Squilassi (2024), aborda o impacto psicológico da tripla jornada, destacando sentimento de culpa, frustração e isolamento. A dificuldade em equilibrar as diversas responsabilidades e a ausência de reconhecimento podem levar à diminuição da autoestima e ao sofrimento psíquico.

De outro lado, no parlamento brasileiro, a deputada federal Érika Hilton, em entrevista, aborda a importância do debate público acerca da redução da jornada, trazendo à tona a resistência às propostas que buscam mudar esse cenário da jornada excessiva de trabalho.

Autores como Rabelo (2018), Enriquez (2014) e Graeber (2018) confirmam os achados da presente revisão ao apontarem para o sofrimento mais subjetivo, ligado à perda de sentido, à invisibilidade institucional, desumanização da atividade laboral e a um profundo sentimento de esvaziamento existencial.

Mediante os impactos apresentados nos artigos revisados ora discutidos, relata-se a seguir as sugestões de melhoria da problemática em questão, conforme os artigos selecionados. Paula (2025) propõe a revisão das jornadas de trabalho e a adoção de políticas de proteção ao trabalhador, destacando ainda o movimento "Vida Além do Trabalho", apontando como uma

iniciativa em prol da melhoria das condições de trabalho, dando ênfase à necessidade de que as empresas atuem de forma proativa no campo da saúde mental.

Squilassi (2024), por sua vez, sugere que, para lidar com o esgotamento emocional (Burnout) em mulheres que enfrentam múltiplas jornadas (profissional, doméstica e familiar), torna-se necessária a compreensão da sobreposição de responsabilidades, buscando oferecer suporte adequado e intervenções que agreguem valor à saúde mental e à qualidade de vida desse público feminino.

Balbino e Santos (2020) propõem a identificação dos principais impactos ao bem-estar e à saúde dos profissionais de enfermagem com dupla jornada. A partir dessa análise, o objetivo é sugerir intervenções que melhorem a qualidade de vida desses profissionais, considerando aspectos físicos, psicológicos e sociais.

Almeida *et al.* (2022) sugerem o desenvolvimento da inteligência emocional como uma ferramenta para aperfeiçoar o desempenho e proporcionar enlevo aos profissionais. Destacam ainda a importância da capacidade de se gerenciar as emoções, podendo assim contribuir para a melhoria das relações interpessoais, tomada de decisões e promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Fica evidente nos resultados ora apresentados que existem muitas ações que podem ser adotadas para minimizar os impactos da jornada de trabalho. Elas andam em paralelo ao que a literatura, de forma geral sugere, como é o caso de Silva (2021), que aponta que a saúde mental da classe trabalhadora não deve ser entendida como um problema individual, mas como resultado direto das condições impostas pelo sistema capitalista. O autor demonstra como a busca incessante por produtividade e lucro leva à precarização das relações de trabalho, jornadas exaustivas, metas inalcançáveis e a uma competitividade feroz. Esses fatores somados à constante ameaça de desemprego e à instabilidade financeira criam um ambiente propício ao desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e um conjunto de reações que fazem parte do seu cotidiano, como nervosismo, tristeza e apatia. A saúde mental dos trabalhadores é, assim, sacrificada em nome da acumulação de capital, tornando-se uma espécie de "efeito colateral" do sistema. O autor, destaca que a origem do problema não está no indivíduo, mas na estrutura de uma sociedade que valoriza o capital acima da vida humana. A saúde mental é mercantilizada, ou seja, passa por monetização, vista como um custo a ser minimizado e os trabalhadores são tratados como meros recursos descartáveis. O autor conclui que qualquer solução efetiva para a crise de saúde mental dos trabalhadores passa

necessariamente pela transformação radical do sistema capitalista, pois o problema é sistêmico e não apenas pessoal. De acordo com Marx (2013, p. 342), o capital não tem “[...] a mínima consideração pela saúde e duração da vida do trabalhador, a menos que seja forçado pela sociedade a ter essa consideração”.

A Revolução Industrial consolidou esse processo, institucionalizando jornadas prolongadas e demandando disposição contínua dos trabalhadores. Dal Rosso (2008) sublinha que essa lógica de permanente disponibilidade reduz o tempo de descanso e dificulta a recuperação emocional, enquanto Graeber (2018) denuncia a transformação do trabalhador em mera peça produtiva, afastada de sua vida subjetiva. Enriquez (2014) e Antunes (2018) reforçam que na era digital, a precarização assume novas formas: contratos instáveis, aumento da pressão por resultados, teletrabalho desregulamentado e dificuldade de organização coletiva.

Dessa forma, os resultados confirmam a hipótese de que o excesso de trabalho e a intensificação das exigências laborais estão diretamente associados ao adoecimento psicossomático. A jornada excessiva desumaniza o trabalhador, afasta-o de si mesmo e acentua sintomas como estresse crônico, depressão, ansiedade e desgaste físico. Como propõe Enriquez (2014), é urgente uma reestruturação das relações de trabalho que devolva ao sujeito sua dignidade, liberdade e consciência crítica.

Nesse contexto, a literatura aponta a necessidade de uma série de medidas capazes de minimizar os impactos do modelo atual e promover maior qualidade de vida laboral. No plano físico, destaca-se a importância da redução da jornada de trabalho, da inserção de pausas regulares e da adoção de ergonomia adequada, com mobiliário apropriado, reestruturação dos espaços e orientação sobre posturas e exercícios preventivos (Dal Rosso, 2008; Enriquez, 2014; Rabelo, 2018).

Estudos mostram que ambientes mais organizados fisicamente reduzem as lesões musculoesqueléticas e os quadros de dor crônica, principalmente nos setores administrativos e nos regimes de home office (Enriquez, 2014; Rabelo, 2018). Para tanto, temos a NR-1, ou Norma Regulamentadora nº 1, que estabelece as disposições gerais e o gerenciamento de riscos ocupacionais para todas as Normas Regulamentadoras (NRs) relacionadas à segurança e saúde do trabalho no Brasil. Ela define diretrizes e requisitos para a gestão de riscos, incluindo a identificação, avaliação e controle dos perigos presentes no ambiente de trabalho, além de abordar questões como treinamentos e responsabilidades (Brasil, 2024).

Para além do ambiente físico, do ponto de vista mental e emocional recomenda-se a criação de espaços de escuta e acolhimento no ambiente institucional, com apoio psicológico acessível, práticas de gestão humanizada, promoção da saúde mental e políticas de reconhecimento profissional (Enriquez, 2014; Rabelo, 2018). Além disso, é essencial regulamentar a jornada remota e assegurar o direito à desconexão digital, de modo a preservar os limites entre a vida pessoal e o trabalho, favorecendo o descanso e o restabelecimento emocional (Castrillon, 2025; Han, 2015).

No aspecto subjetivo e relacional, a revalorização do sentido do trabalho deve ser resgatada por meio do fortalecimento dos coletivos de trabalhadores, da autonomia nas decisões, da criação de vínculos afetivos saudáveis no espaço laboral e da redescoberta do propósito da atividade exercida. É fundamental que o sujeito volte a se perceber como parte integrante e ativa no processo produtivo, não apenas como um recurso funcional. A promoção de redes de apoio, a escuta ativa e o resgate simbólico do valor do trabalho são caminhos possíveis para reverter o quadro de adoecimento atual.

Considerações finais

A superação do sofrimento psíquico relacionado ao trabalho exige uma abordagem integrativa e transformadora, que envolva desde condições materiais adequadas até estratégias subjetivas de valorização humana. É somente por meio da reorganização das estruturas laborais e do investimento em políticas públicas sensíveis às necessidades dos trabalhadores que será possível construir ambientes saudáveis, éticos e sustentáveis, nos quais o trabalho seja vivido como uma fonte de realização e não como um agente de adoecimento.

O presente estudo demonstrou, por meio da literatura revisada, que a jornada de trabalho na contemporaneidade tem gerado impactos severos à saúde física, mental e psicológica dos trabalhadores. O excesso de horas laborais, aliado à pressão por resultados, à precarização dos vínculos empregatícios e à invasão do tempo pessoal pelas demandas profissionais têm contribuído para o agravamento de doenças ocupacionais e psicossomáticas. O adoecimento do trabalhador, longe de ser um fenômeno isolado, revela-se como reflexo direto de um modelo produtivo centrado na exploração da força de trabalho em detrimento da dignidade humana.

A realidade evidenciada nos estudos é alarmante: o trabalho, que historicamente foi ressignificado como meio de construção da identidade e inserção social, tem sido vivido, muitas vezes, como um fardo insustentável.

A análise dos resultados também apontou a lacuna existente entre o volume de estudos teóricos e a escassez de práticas efetivas, políticas públicas abrangentes e ações legislativas consistentes. Embora a legislação trabalhista e normas como a NR 1 reconheçam os riscos ocupacionais e a necessidade de ambientes seguros e adaptados, sua implementação é frequentemente falha, negligente ou superficial. Situações como a ausência de pausas, mobiliários inadequados, ambientes insalubres e pressões por metas desumanas permanecem invisibilizadas, especialmente quando a voz dos trabalhadores é silenciada ou manipulada durante fiscalizações.

Assim, é imperativo que se repense a lógica produtiva vigente, promovendo a redução das jornadas, o respeito ao tempo de descanso e desconexão, a valorização da escuta ativa nos ambientes institucionais, o fortalecimento de redes de apoio e a gestão mais humanizada. O trabalho precisa ser reinserido em uma lógica que compreenda o ser humano em sua totalidade - como corpo, mente, emoção e projeto de vida.

Conclui-se, portanto, que enfrentar os impactos da jornada de trabalho no século XXI é um desafio urgente, ético e civilizatório. Superar o adoecimento dos trabalhadores requer não apenas diagnósticos precisos, mas transformações profundas nas formas de organizar, cobrar e valorizar o trabalho. Cabe à sociedade, ao Estado e às instituições laborais o compromisso com um novo paradigma: um trabalho que cure, e não que adoça; que sustente a vida, e não que a sacrifique.

Referências

ALMEIDA, Dulce Maria Rodrigues *et al.* **Inteligência emocional no ambiente de trabalho**. 2022. 34f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Técnico em Administração) - Escola Técnica Estadual de Itapetininga, Itapetininga, 2022. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/20703/1/INTELIG%C3%84NCIA%20EMOCIONAL%20NO%20AMBIENTE%20DE%20TRABALHO%201.pdf> Acesso em: 10 maio 2025.

ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão**: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo, 2018.

ANTUNES, Ricardo. **Os sentidos do trabalho**: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho. 14. ed. São Paulo: Boitempo, 2009.

BALDOINO, Edmara dos Santos; SANTOS, Maria Clara. **Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem com dupla jornada de trabalho**: uma revisão da literatura. 2020. 47f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1340> Acesso em: 12 maio 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Previdência. **Norma Regulamentadora nº 1 – Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais**. Atualizada pela Portaria MTB nº 6.730, de 9 de março de 2022. Brasília, DF, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br>. Acesso em: 1 jul. 2025.

CASTRILLON, Caroline. **E-mails o dia todo e reuniões fora do expediente**: como quebrar o ciclo da jornada de trabalho infinita. Forbes Brasil, São Paulo, 24 jun. 2025. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2025/06/como-quebrar-o-ciclo-da-jornada-de-trabalho-infinita/>. Acesso em: 26 jun. 2025.

DAL ROSSO, Sadi. **Mais trabalho!:** a intensificação do labor na sociedade contemporânea. São Paulo: Boitempo, 2008.

ENRIQUEZ, Eugène. **O trabalho e os desafios da subjetividade**. Petrópolis: Vozes, 2014.

FERREIRA, Vanessa Rocha; AGUILERA, Raissa Maria Fernandez Nascimento. Os impactos do teletrabalho na saúde do trabalhador e o direito à desconexão laboral. **Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho**, Florianópolis, v. 2525, p. 9857, 2021. Disponível em: https://www.academia.edu/65293517/Os_Impactos_Do_Teletrabalho_Na_Sa%C3%BAde_Do_

GRAEBER, David. **Trabalhos de merda**: uma teoria. São Paulo: Três Estrelas, 2018.

GOMES, Joelita Carina Lima; NASCIMENTO, Carlos Queiroz do. Consequências da sobrecarga de trabalho na atuação do profissional de enfermagem. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, São Paulo, v. 8, n. 18, p. e082274, 2025. DOI: 10.55892/jrg.v8i18.2274. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2274>. Acesso em: 16 set. 2025.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015.

HILTON, Erika. **Erika Hilton sobre escala 6x1**: 'Quando começou, fui tratada como louca'. UOL, São Paulo, 18 jun. 2025. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/redacao/2025/06/18/erika-hilton-fala-da-escala-6x1-no-alt-tabet.htm>. Acesso em: 26 jun. 2025.

LIMA, Lucas Alves Oliveira *et al.* O impacto do trabalho sobre a saúde mental de profissionais da educação: uma análise qualitativa sob a perspectiva da psicodinâmica do trabalho. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 113-127, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/3195>. Acesso em: 16 set. 2025.

MARINHO, Maiara Oliveira; VIEIRA, Fernando de Oliveira. A jornada exaustiva e a escravidão contemporânea. **Cadernos EBAPE. BR**, Rio de Janeiro, v. 17, p. 351-361, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/sxZ9rtxs6XQrZbsQ76VBnbq/?format=html> Acesso em: 22 jun. 2025.

MARX, Karl. **O capital**: crítica da economia política. São Paulo: Boitempo, 2013. Livro I, p. 342.

MENDES, Kátia das Neves Sales *et al.* Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de

evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, out./dez. 2008. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ> Acesso em: 15 maio 2025.

NASCIMENTO, Amauri Mascaro. **Iniciação ao Direito do Trabalho**. 39. ed. São Paulo: LTr, 2014. Disponível em: <http://www.ltr.com.br/loja/folheie/5021.pdf> Acesso em: 22 maio 2025.

NASCIMENTO, Érica. **Trabalho e revolução industrial: uma análise das mudanças nas relações de trabalho**. São Paulo: Cortez, 2013.

OLIVEIRA, Julya Araújo de; DINIZ, Lorena Angeli. **Dupla jornada de trabalho do profissional de enfermagem e as consequências no cuidado prestado ao cliente**. 2024. Monografia (Graduação em Enfermagem) – Universidade de Vila Velha, Vila Velha, 2024. Disponível em: <https://repositorio.uvv.br/items/906c5741-7ffb-4a9d-9ebd-4cc955a95c14>. Acesso em: 27 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS; ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO - OIT. **Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke: WHO, ILO**. Genebra: OMS/OIT, 17 maio 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>. Acesso em: 26 jun. 2025.

PASTORE, José. **Educação e trabalho: perspectivas para o Brasil**. São Paulo: LTR, 2004.

PAULA, Julia Vitor. Transtornos psicológicos apresentados no ambiente de trabalho. **Conhecendo Online**, Santo Antônio de Pádua. 9, n. 1, p. 14-14, 2025. Disponível em: <https://conhecendoonline.emnuvens.com.br/revista/article/view/147> Acesso em: 15 maio 2025.

PESSOA, Iasmin Sousa. A viabilidade da jornada de trabalho semanal de 4 dias em face do ordenamento jurídico brasileiro. **Revista do Programa Trabalho Seguro**, Brasília, n. 1, p. 253-270, 2023. Disponível em: <https://revistaps.tst.jus.br/pts/article/view/18> Acesso em: 18 maio 2025.

POLIDORO, Emanuel Fonseca; ANDRADE, Vânia Lúcia Pereira. Os sentidos e significados do trabalho e a saúde mental: impactos da jornada de trabalho nesta relação. **Cadernos de Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 6, n. 11, p. 645-665, 2024. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/4146> Acesso em: 26 mar. 2025

PONTES, Emiliano Sousa. *et al.* Socialização profissional de secretários executivos. **Revista de Gestão e Secretariado**, Ceará, v. 12, n. 1, p. 258-284, 2021. <https://doi.org/10.7769/gesec.v12i1.1144>. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/1144>. Acesso em: 31 jul. 2025.

RABELO, Lílian. **Sufrimento psíquico no trabalho e organização produtiva**. São Paulo: Cortez, 2018.

SANTOS, Beatriz Ferreira dos *et al.* Impactos da escala de trabalho 6x1 nas auxiliares de limpeza de um hospital privado de São Paulo. **Revista do Encontro de Gestão e Tecnologia**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. e21045-e21045, 2025. Disponível em: http://revista.fateczl.edu.br/index.php/engetec_revista/article/view/257 Acesso em: 18 maio 2025.

SILVA, Emanuel Isaque Cordeiro. **O Conceito do Trabalho: da antiguidade ao século XVI**. 2019. Disponível em: <https://philarchive.org/rec/DASOCD>. Acesso em: 23 mar. 2025.

SILVA, Erverton Jacinto da. **A reforma trabalhista (lei 13.467/17) e o aumento da jornada de trabalho**: reflexos nas relações empregatícias e sociais do trabalhador. 2017. 21f. Artigo de Conclusão de curso (Graduação em Direito) - Centro Universitário Tabosa de Almeida, Caruaru, 2017. Disponível em: <http://200-98-146-54.cloudouol.com.br/handle/123456789/1149> Acesso em: 23 mar. 2025.

SILVA, Michel Goulart da. **O capitalismo, os trabalhadores e a saúde mental**. Esquerda Marxista, 2021. Disponível em: <https://marxismo.org.br/o-capitalismo-os-trabalhadores-e-a-saude-mental>. Acesso em: 24 jun. 2025.

SOARES, Juliana Pontes. *et al.* Relação entre trabalho, saúde e adoecimento mental: uma revisão narrativa. **Contribuciones a las ciencias sociales**, [S. l.], v. 17, n. 5, p. e6422, 2024. <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.5-145>. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/6422>. Acesso em: 31 jul. 2025.

SQUILASSI, Isadora Borges. **Compreendendo os imbricamentos da Tripla Jornada de Trabalho Feminina e o Burnout em mulheres empreendedoras**. 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/41678> Acesso em: 18 maio 2025.

URSI, Elaine Schveitzer. **Prevenção de lesões de pele no perioperatório**: revisão integrativa da literatura. 2005. 113 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rlae/a/7hS3VgZvTs49LNX9dd85VVb/?la> Acesso em: 09 jul. 2025.

Recebido: 30/09/2025; Aceito 14/10/2025; Publicado em: 31/0/2025.

Quadro 1 – Identificação das obras selecionadas

Art.	Autores, data e título	Objetivo	Metodologia
01	-Julia Vitor de Paula 2025	O artigo propõe intervenções como a revisão das jornadas de trabalho e políticas de proteção ao trabalhador. O movimento "Vida Além do Trabalho" é destacado como uma iniciativa para melhorar as condições laborais. Na conclusão, enfatiza-se a necessidade de uma abordagem proativa em saúde mental no trabalho, ressaltando que investir no bem-estar dos colaboradores é essencial para a eficácia e sustentabilidade das organizações.	Tipo de Pesquisa: O estudo adota uma abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, fundamentada em pesquisa bibliográfica. Essa escolha metodológica permite uma compreensão aprofundada dos fenômenos psicológicos no contexto de trabalho, sem a necessidade de coleta de dados empíricos diretos. Procedimentos Metodológicos: <ul style="list-style-type: none">• Revisão de Literatura: A autora realiza uma análise de fontes secundárias, incluindo livros, artigos científicos e documentos institucionais, para fundamentar teoricamente os transtornos psicológicos abordados.• Análise Qualitativa: A pesquisa qualitativa permite explorar as nuances e complexidades dos transtornos psicológicos no ambiente de trabalho, considerando as experiências subjetivas dos trabalhadores e as particularidades dos contextos organizacionais.• Instrumentos de Pesquisa: Como se trata de uma pesquisa bibliográfica, os principais instrumentos utilizados são os textos acadêmicos e científicos disponíveis em bases de dados e bibliotecas.

02	-Emanuel Fonseca Polidoro -Vânia Lúcia Pereira de Andrade 2024	O estudo se propõe a investigar os possíveis benefícios da redução da jornada de trabalho na saúde mental dos trabalhadores, refletir sobre a função do trabalho ao longo da história humana e discutir as relações entre qualidade de vida no trabalho e saúde mental.	Tipo de Estudo: Revisão bibliográfica narrativa. Fontes de Dados: <ul style="list-style-type: none"> • Scientific Electronic Library Online (SciELO) • Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC) • Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) • PubMed Descritores Utilizados: <ul style="list-style-type: none"> • “redução da jornada de trabalho” • “qualidade de vida no trabalho” • “saúde ocupacional” Em casos de escassez de artigos com esses descritores, foram utilizados termos equivalentes em inglês, como “work hours reduction”, “quality of working life”, “occupational health” e “work hours”. Critérios de Seleção: <ul style="list-style-type: none"> • Artigos publicados a partir de 2018 • Idiomas: Português e Inglês • Foco em estudos que descrevem efeitos na saúde mental em função de longas horas de trabalho e/ou que discutem a redução da jornada de trabalho
03	- Maiana Oliveira Marinho - Fernando de Oliveira Vieira 2019	Os autores estabelecem como objetivo geral "pesquisar os possíveis benefícios da redução da jornada de trabalho na saúde mental do trabalhador", discutir o termo jornada exaustiva diante de dissensos jurídicos e administrativos em situações de trabalho análogo à escravidão. Além disso, o estudo também visa a: <ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre a função do trabalho através da história humana; • as relações entre qualidade de vida no trabalho e saúde mental. Esses objetivos orientam a análise crítica dos autores sobre como a redução da jornada de trabalho pode influenciar positivamente a saúde mental dos trabalhadores, considerando aspectos históricos e a inter-relação entre condições laborais e bem-estar psicológico.	O artigo emprega uma metodologia de revisão bibliográfica para analisar criticamente o conceito de jornada exaustiva no contexto de situações análogas à escravidão. <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de Estudo: Revisão bibliográfica. • Abordagem: Teórica e crítica, fundamentada na teoria social marxiana. • Fontes de Dados: Artigos e livros disponíveis nas principais bases de pesquisa do país, com afinidade à teoria social marxiana sobre jornada e tempo de trabalho. SciELO Brasil • Referenciais Teóricos: Autores como Sadi Dal Rosso, Ricardo Antunes, David Harvey e Christophe Dejours.
04	-Isadora Borges Squilassi 2024	A pesquisa busca analisar como a sobreposição de responsabilidades profissionais, domésticas e familiares impacta a saúde mental e a qualidade de vida dessas mulheres, especialmente no que se refere ao esgotamento emocional característico do Burnout.	A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, com ênfase em revisão bibliográfica. Foram analisadas diversas fontes acadêmicas e científicas que tratam da temática da tripla jornada de trabalho feminina e do burnout em mulheres empreendedoras. A metodologia permitiu compreender os desafios enfrentados por essas mulheres e as implicações para sua saúde mental.
05	- Julya Araújo de Oliveira - Lorena Angeli Diniz. 2024	O objetivo principal é compreender os imbricamentos da tripla jornada de trabalho e o burnout em mulheres empreendedoras, analisar os impactos da dupla jornada de trabalho dos profissionais de enfermagem na qualidade da assistência prestada aos pacientes. A pesquisa busca compreender como a sobrecarga de trabalho, resultante de múltiplos vínculos empregatícios, afeta a saúde física e mental dos profissionais de enfermagem, bem como a segurança e a eficácia do cuidado oferecido aos pacientes. O estudo destaca que fatores como estresse ocupacional, desgaste mental e condições precárias de trabalho podem comprometer a qualidade da assistência, aumentando o risco de eventos adversos e acidentes de trabalho.	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de Estudo: Revisão Integrativa de Literatura. • Fontes de Dados: As autoras realizaram buscas nas bases de dados SciELO, BDENF e LILACS, selecionando estudos relevantes que abordam a sobrecarga de trabalho na enfermagem. • Essa abordagem permitiu identificar que a dupla jornada está associada a fatores como condições de trabalho precárias, falta de profissionais, estresse ocupacional e desgaste mental, os quais podem comprometer a qualidade do cuidado e a segurança do paciente.
06	Everton Jacinto da Silva 2017	Analisar os impactos da Reforma Trabalhista (Lei 13.467/2017), especialmente no que se refere ao	A metodologia aplicada foi de natureza qualitativa, com abordagem bibliográfica e documental.

		<p>aumento da jornada de trabalho.</p> <p>Investigar como esse aumento afeta as relações empregatícias e sociais dos trabalhadores, considerando tanto os aspectos profissionais quanto os pessoais.</p> <p>Refletir sobre os fundamentos que tradicionalmente delimitam a jornada de trabalho, sejam eles físicos, sociais ou econômicos.</p> <p>Apresentar os principais pontos da Reforma Trabalhista, destacando os antagonismos e as perspectivas futuras decorrentes das mudanças na legislação.</p> <p>Fomentar um debate crítico sobre os efeitos da ampliação da jornada de trabalho, contrastando com a histórica luta sindical pela redução da carga horária laboral.</p>	<p>Descrição da Metodologia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fundamenta-se na análise de leis, doutrinas, artigos científicos, livros, documentos jurídicos e fontes acadêmicas que tratam da Reforma Trabalhista e das relações de trabalho. Utiliza a interpretação crítica da Lei nº 13.467/2017 e de seus efeitos sobre a jornada de trabalho e as relações sociais do trabalhador. Visa a construir uma reflexão teórica, com base em autores do Direito do Trabalho, estudos sociológicos e econômicos, para compreender os impactos jurídicos e sociais da reforma. <p>É uma pesquisa de caráter exploratório e descritivo, sem aplicação de instrumentos empíricos (como entrevistas ou questionários), focada na análise dos fundamentos legais e acadêmicos existentes sobre o tema.</p>
07	<p>-Edmara dos Santos Balduino - Maria Clara Santos</p> <p>2020</p>	<p>Analisar, por meio de uma revisão da literatura, como a dupla jornada de trabalho impacta a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem, considerando os aspectos físicos, psicológicos e sociais, com foco na identificação dos principais fatores que afetam seu bem-estar e saúde no ambiente laboral.</p>	<p>Revisão bibliográfica: levantamento e análise crítica de artigos científicos e publicações relevantes sobre o tema da qualidade de vida e dupla jornada de trabalho em profissionais de enfermagem.</p> <p>Crítérios de seleção: foram selecionados estudos publicados em bases de dados específicos, com critérios definidos para incluir pesquisas que abordassem aspectos físicos, psicológicos e sociais relacionados à dupla jornada de trabalho.</p> <p>Análise qualitativa: os dados extraídos dos artigos foram organizados e interpretados de forma qualitativa, buscando identificar os principais impactos da dupla jornada na qualidade de vida desses profissionais.</p>
08	<p>-Dulce Maria Rodrigues de Almeida -Natalia Oliveira de Almeida -Tadia Vitoria de Oliveira Moreira</p> <p>2022</p>	<p>Analisar como a inteligência emocional influencia o desempenho dos profissionais em ambientes organizacionais.</p> <p>O estudo busca compreender de que maneira a capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções, bem como as emoções dos outros pode contribuir para a melhoria das relações interpessoais, a tomada de decisões sob pressão e a resolução de conflitos no ambiente de trabalho.</p> <p>Além disso, o trabalho visa a destacar a relevância da inteligência emocional para o bem-estar dos colaboradores e para a promoção de um clima organizacional saudável e produtivo</p>	<p>Revisão bibliográfica, baseada na análise de livros, artigos científicos e materiais acadêmicos que abordam os temas de inteligência emocional, ambiente organizacional e relações interpessoais no trabalho.</p> <p>A pesquisa qualitativa buscou interpretar e compreender, por meio de estudos já existentes, como a inteligência emocional impacta o comportamento, a produtividade, a resolução de conflitos e o bem-estar dos profissionais no contexto organizacional.</p>
09	<p>- Iasmin Sousa Pessoa</p> <p>2023.</p>	<p>Analisar a possibilidade de implementação da jornada de trabalho de quatro dias por semana no Brasil, à luz do ordenamento jurídico vigente.</p> <p>A autora busca compreender se essa modalidade de jornada é compatível com as normas trabalhistas brasileiras, considerando aspectos legais, sociais e econômicos. Para isso, realiza uma análise da legislação atual, examina experiências internacionais e discute os</p>	<p>A autora utiliza uma metodologia qualitativa de caráter exploratório e bibliográfico, baseada na análise de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Legislação trabalhista brasileira vigente, Doutrinas jurídicas,

		<p>potenciais benefícios e desafios da adoção desse modelo no contexto brasileiro.</p> <p>O estudo também destaca a importância da negociação coletiva e da adaptação cultural nas organizações para a efetiva implementação da jornada reduzida, visando a melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores e aumentar a produtividade nas empresas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Artigos científicos, • Relatórios de experiências internacionais sobre a redução da jornada de trabalho, especialmente em países que já testaram ou implementaram o modelo de 4 dias de trabalho por semana. <p>O método permite discutir tanto os aspectos legais quanto os impactos sociais, econômicos e na saúde do trabalhador.</p>
10	<p>- Beatriz Ferreira dos Santos</p> <p>-Isabela de Lima Nascimento</p> <p>-Rayane Batista da Cunha</p> <p>-Maria Helena Velosos Salgado</p> <p>-Lea Paz da Silva</p> <p>2025.</p>	<p>O objetivo principal é analisar os efeitos da jornada de trabalho 6x1 sobre a saúde física, mental e psicológica das profissionais de limpeza em um hospital privado de São Paulo.</p> <p>A pesquisa busca compreender como essa carga horária específica impacta o bem-estar das trabalhadoras, considerando aspectos como fadiga, estresse, qualidade de vida e possíveis adoecimentos relacionados ao trabalho.</p>	<p>A pesquisa foi conduzida com cinco funcionárias de um total de 22, que atuam na limpeza hospitalar. Utilizou-se um questionário estruturado para coletar dados sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepções sobre a jornada de trabalho 6x1, • Distribuição de tarefas, • Número de funcionárias por turno, • Impactos na saúde física e mental, • Qualidade de vida e convivência familiar. <p>Além disso, foram realizadas observações diretas no ambiente de trabalho e entrevistas informais para complementar as informações obtidas.</p>
11	<p>- Emiliano Sousa Pontes</p> <p>-Tereza Cristina Batista de Lima,</p> <p>- Sandra Maria dos Santos</p> <p>- Augusto César de Aquino Cabral</p> <p>2021</p>	<p>O estudo tem como objetivo realizar uma revisão crítica da literatura sobre a socialização profissional e o processo de inserção do indivíduo em uma profissão e leva em consideração sua trajetória acadêmica e profissional, e os processos de adoecimento no ambiente de trabalho, destacando as relações entre as condições laborais e o surgimento de doenças físicas, mentais e psicológicas nos trabalhadores.</p>	<p>A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, utilizando a revisão bibliográfica como método principal. Foram selecionados e analisados artigos, dissertações, teses e livros relevantes que discutem o adoecimento no trabalho, com foco nas condições laborais e suas implicações para a saúde dos trabalhadores.</p>
12	<p>- Juliana Pontes Soares,</p> <p>-Maria Ravanielly Batista de Macedo</p> <p>- Maria Letícia da Silva Simão</p> <p>-Lara Alice Lopes Fonseca</p> <p>-Gabriela Maria Dutra Cândido,</p> <p>-Rayza Régia Medeiros dos Santos de Oliveira</p> <p>- Priscila Aparecida Dantas Lourenço</p> <p>Jácome,</p> <p>- Janmilli da Costa Dantas</p>	<p>O estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa, a relação entre o trabalho e o adoecimento mental, destacando como as condições laborais podem impactar a saúde mental dos trabalhadores. Busca-se compreender os fatores que contribuem para o sofrimento psíquico no ambiente de trabalho e suas implicações para a saúde dos indivíduos.</p>	<p>A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, utilizando a revisão narrativa como método principal. Foram selecionadas e analisadas publicações relevantes que discutem a relação entre trabalho e adoecimento mental, com foco nas condições laborais e suas implicações para a saúde dos trabalhadores.</p>

	2024		
13	-Vanessa Rocha Ferreira -Raissa Aguilera Publicado 2021	O principal objetivo do artigo é discutir os impactos que o teletrabalho ocasiona na saúde física e mental dos trabalhadores, evidenciando a importância do direito à desconexão. A autora busca analisar o regramento legal do regime de teletrabalho no ordenamento jurídico brasileiro e discutir as consequências que o excesso de trabalho, a não limitação da jornada, o isolamento social e o desrespeito ao direito ao lazer causam na saúde dos teletrabalhadores.	A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, utilizando a revisão bibliográfica como método principal. Foram selecionadas e analisadas publicações relevantes que discutem o teletrabalho e seus impactos na saúde dos trabalhadores, com foco nas condições laborais e suas implicações para a saúde física e mental.