

**TRABALHO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO: QUANDO O LABOR SE TORNA  
DOENÇA**

MARIO CAVALARI NETTO<sup>1</sup>;  
NATHALIE FRANCIELLE FERNANDES<sup>2</sup>;  
LUCIANA VIEITAS VALENTE ROVERE<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais –  
MARIO CAVALARI NETTO<sup>1</sup>;

<sup>2</sup> Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais –  
NATHALIE FRANCIELLE FERNANDES<sup>2</sup>;

<sup>3</sup> Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais –  
LUCIANA VIEITAS VALENTE ROVERE<sup>3</sup>;

**RESUMO:** Este artigo tem como objetivo apresentar aspectos relevantes da Síndrome de Burnout (estresse causado pelo trabalho), fenômeno ainda pouco conhecido em nossa realidade, mas ganhando forças nos últimos tempos, situando o mesmo como uma questão relacionada à psicologia organizacional. Causas, consequências, reações individuais e organizacionais, também são abordadas. Pautada pelas mudanças, modos e aumento de tempo que passamos trabalhando nos dias atuais. A pesquisa foi realizada em banco de dados online, através da análise de artigos, realizando cruzamento de dados encontrados por meio da revisão integrativa da literatura, dos últimos dez anos de publicação.

**PALAVRAS-CHAVE:** Trabalho, Ansiedade e Depressão.

**ABSTRACT:** This article aims to present relevant aspects of Burnout Syndrome (stress caused by work), a phenomenon that is still little known in our reality, but gaining strength in recent times, situating it as an issue related to organizational psychology. Causes, consequences, individual and organizational reactions are also addressed. Guided by the changes, modes and increase in time we spend working nowadays. The research was carried out in an online database, through the analysis of articles, crossing data found through an integrative literature review, from the last ten years of publication.

**KEY WORDS:** Work, Anxiety and Depression.

**INTRODUÇÃO**

No início dos anos 2000, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Internacional do Trabalho (OIT) previram o crescimento da incidência de problemas relacionados à saúde mental e alertaram sobre o impacto desse aumento na população trabalhadora: queda de produtividade, afastamento laboral, redução da capacidade funcional e de trabalho, exclusão social e estigmatização de trabalhadores (OMS, 2000).

O contexto em que ocorrem todas as experiências dos trabalhadores é determinado pelo modelo de gestão da organização e pelo nosso sistema socioeconómico (capitalismo). Especificamente, toda a trama se desenvolve no local de trabalho, ora de forma positiva, ora de forma

desestruturada. Atualmente, o trabalho é um dos principais fatores prejudiciais à saúde, inclusive à saúde mental, e tornou-se um problema de saúde pública. À medida que o tema ganhou atenção pública e acadêmica, os estudiosos começaram a estudar os fatores que desencadeiam a síndrome. Na época, alguns fatores foram identificados como: altas expectativas em relação às condições de trabalho e melhores salários; dificuldade em lidar com contratemplos; crescente individualismo devido à crescente pressão para entrega de resultados (AREOSA, 2020).

Este fenômeno é consistente com a chamada patologia da sobrecarga nas organizações, nomeadamente: elevados níveis de stress e ansiedade; fraca autonomia e controlo excessivo sobre os trabalhadores; recompensas inadequadas e falta de reconhecimento; excesso de trabalho e elevadas exigências emocionais; desregulamentação e desregulamentação dos grupos de trabalho. Falta de justiça; relações tóxicas entre trabalhadores, que podem aumentar o conflito. A nível individual, quando nos deparamos com este tipo de ambiente de trabalho, as consequências podem incluir doenças físicas e mentais, bem como cometer erros de desempenho que prejudicam a autoestima e a realização profissional dos trabalhadores, e reduzem a qualidade do seu trabalho (AREOSA, 2020).

## MATERIAL E MÉTODOS

Pesquisa bibliográfica, realizada em banco de dados online, através da análise de artigos, realizando cruzamento de dados encontrados por meio da revisão integrativa da literatura, dos últimos 10 anos de publicação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pressão e exigência do mercado de trabalho somada ao pouco tempo disponível para o lazer têm acarretado em variados distúrbios psicológicos, dentre eles o transtorno de ansiedade, que pode influenciar no bem-estar do indivíduo e afetar o seu rendimento profissional (LAUX, R; HOFF, K; LEDOR, D; et al 2018).

Nessa perspectiva, um estudo realizado por Laux, R; Hoff, K; Ledor, D; et al (2018) afirma que há um aumento dos atestados médicos provocados pelo excesso de atividades laborais. Isso têm incentivado diversas empresas em adotar programas de qualidade de vida com o intuito de promover a saúde do trabalhador por meio de exercícios físicos aplicados no próprio local de trabalho.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estimou que em 2015, 264 milhões (3,6%) de pessoas de todo o mundo apresentavam transtorno de ansiedade.

No Brasil cerca de 9% da população é afetada por este transtorno (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2017).

Estudos realizados na Holanda por (Andrea, H; Bültmann, U; VanAmelsvoort, LG; Kant, Y; 2009) apontou que altas exigências do trabalho, baixo apoio social e insegurança no emprego aumentam consideravelmente o risco de ansiedade e depressão.

Na França (Niedhammer, I; Malard, L; Chastang, J; 2015) avaliou as condições e o ambiente de trabalho que facilitam o adoecimento mental por ansiedade, e apontou a baixa recompensa salarial, conflitos entre os profissionais, as tensões com o público para o qual prestam atendimento ao desequilíbrio entre trabalho e lazer como fatores que aumentam o risco de ansiedade e depressão.

Na Polônia (Rymaszewska, J; Dzielak, K; Kiejna, A; 2007) e na Alemanha (Wedegaertner, F; Arnhold-Kerri, S; Sittaro, N; et al 2013) constataram que ansiedade e depressão são os distúrbios psiquiátricos mais comuns e as principais causas de aumento da quantidade de licença por doença na maioria dos países desenvolvidos.

Todos os estudos apontam o risco de ansiedade e depressão devido às condições de trabalho. (Apud RIBEIRO, H; SANTOS, J; SILVA, M; et AL 2019).

No trabalho a ansiedade interfere diretamente na qualidade de vida, no sucesso profissional e na relação com os colegas e gestores, o trabalho e as tarefas diárias tornam-se difíceis de executar, provocando nos indivíduos o sentimento de desmotivação, incapacidade e insatisfação impactando negativamente o ambiente de trabalho. Pessoas ansiosas tem dificuldade para manter o foco em uma única tarefa, e em se concentrar, tornando-se distraídas, que pode também afetar a memória.

As principais causas de transtorno de ansiedade no trabalho são desencadeadas pela cobrança excessiva por produtividade, pela alta concorrência entre os profissionais e pela insegurança que a instabilidade econômica e o desemprego vêm gerando.

Muitas vezes a saúde do trabalhador é negligenciada tanto pelo empregador quanto pelo próprio profissional, em uma busca para evitar afastamento, perda salarial, e associada a um sentimento de não poder adoecer, com isso a sobre cargas do trabalho é despercebida ou ignorada pelos trabalhadores. (RIBEIRO, H; SANTOS, J; SILVA, M; et al 2019).

## CONCLUSÃO

Os transtornos de ansiedade e depressão decorrentes das atividades laborais vêm atingindo um número maior de pessoas, afetando sua relação com os colegas de trabalho, o desempenho nas atividades cotidianas e impactando em uma má qualidade de vida familiar e social. A busca por qualidade de vida está diretamente relacionada aos ambientes de trabalho. Assim como problemas na vida pessoal podem interferir no rendimento no trabalho; as condições de vida no trabalho também interferem nas relações pessoais.

Como restou demonstrado, o estresse, baixa recompensa salarial, conflitos entre profissionais, as tensões com o público para o qual prestam atendimento, insegurança no emprego e o desequilíbrio entre trabalho e lazer são apontados como fatores que podem desencadear transtornos e sofrimentos mentais, sendo apontado comumente sintomas de ansiedade e depressão em decorrência dos ambientes de trabalho, ocasionando prejuízos tanto ao empregador quanto ao empregado.

Desta forma, é necessário reconhecer a relação entre a ansiedade/depressão e ambientes de trabalho para prevenir e diminuir as limitações e as interferências que possam causar na qualidade de vida dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

- AREOSA, João; QUEIRÓS, Cristina. Burnout. **International Journal on Work Condition**, n. 20, p. 71-90, 2020.  
Andrea, H; Bültmann, U; Van Amelsvoort, LG; Kant, Y. **A incidência de ansiedade e depressão entre os funcionários - o papel das características psicossociais do trabalho.** Deprimir a ansiedade. 2009.

Carvalho, D. B., Araújo, T. M., e Bernardes, K. O. (2016). **Transtornos mentais comuns em trabalhadores da Atenção Básica à Saúde.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, 41, e17.

Costa, R; Silva, N. **Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental.** Pro- Posições vol.30 Campinas 2019 Epub Apr 18, 2019.

Laux, R; Hoff, K; Ledor, D; Cviatkovski, A; Corazza, S; **Efeitos de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho sobre Ansiedade.** Trab. vol.20 no.62 Santiago ago.2018.

Moura, A; Lunardi, R; Volpato, R; Nascimento, V; Bassos, T; Lemes, A. **Fatores associados à ansiedade entre profissionais da atenção básica.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental no.19 Porto jun. 2018.

Niedhammer, I; Malard, L; Chastang, J. **Fatores ocupacionais e subsequentes principais transtornos depressivos e generalizados de ansiedade no estudo prospectivo nacional francês SIP.** BMC Saúde Pública. 2015.

Organização Mundial da Saúde. **Depressão e outros distúrbios mentais comuns:** Estimativas globais de saúde. Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2017.

Organização Mundial da Saúde. **Organização Internacional do Trabalho. Saúde mental e trabalho: impacto, questões e boas práticas.** Genebra: OMS; 2000.

Ribeiro, H; Santos, J; Silva, M; Medeiro, F; Fernandes, M. **Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais.** Ver. Brás. saúde ocup. Vol.44 São Paulo 2019. Epub Mar 07,2019.

Rymaszewska, J; Dzielak, K; Kiejna, A. **Incapacidade para aposentadorias por invalidez e trabalho em pessoas com transtornos mentais.** 2007.

Wedegaertner, F; Arnhold-Kerri, S; Sittaro, N; bleich, S; Geyer, S; Lee, E. **Licença médica relacionada à depressão e à ansiedade e o risco de incapacidade permanente e mortalidade na população ativa na Alemanha:** um estudo de coorte. BMC Saúde Pública .2013.