

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TEC. “PAULA SOUZA”
ETEC DE MAUÁ – EXTENSÃO E.E. JOÃO PAULO II
Técnico em Logística**

**Andressa Andrade Cesar
Beatriz Oliveira Loura
Luiz Leone de Oliveira
Rafael Valença Carvalho de Oliveira**

**A SAÚDE DOS CAMINHONEIROS AUTÔNOMOS: um olhar sobre
os aspectos psicológicos, físicos e sociais**

**Mauá
2026**

**Andressa Andrade Cesar
Beatriz Oliveira Loura
Luiz Leone de Oliveira
Rafael Valença Carvalho de Oliveira**

**A SAÚDE DOS CAMINHONEIROS AUTÔNOMOS: um olhar sobre
os aspectos psicológicos, físicos e sociais**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
ao Curso Técnico em Logística da ETEC de
Mauá - Extensão João Paulo II, orientado pela
Prof.^a Aline Pezzo, como requisito parcial para
obtenção do título de técnico em logística.

**Mauá
2026**

RESUMO

O transporte rodoviário de cargas é o principal motor da economia brasileira, mas a rotina dos caminhoneiros é marcada por condições severas que comprometem sua saúde e qualidade de vida. Dividido entre profissionais celetistas e Transportadores Autônomos de Carga (TAC), o setor impõe estradas precárias, pressões rígidas por prazos, insegurança e jornadas exaustivas que chegam a 20 horas diárias. Embora a Lei nº 13.103/2015 regulamente o descanso obrigatório, a pressão econômica e a escassez de pontos de apoio seguros fazem com que as normas sejam frequentemente ignoradas. Além disso, o isolamento social crônico — com motoristas passando até 90 dias longe de suas famílias — agrava a solidão e deteriora os laços afetivos. Esse cenário de vulnerabilidade resulta em graves distúrbios psicológicos, como ansiedade crônica, depressão e Síndrome de Burnout, potencializando o risco de acidentes. Fisicamente, o sedentarismo e a alimentação inadequada provocam altos índices de obesidade e hipertensão, quadros frequentemente mascarados pelo uso excessivo de estimulantes. Diante disso, este trabalho acadêmico propõe analisar o impacto da precariedade logística e da invisibilidade social na saúde mental desses trabalhadores. Para isso, adota uma metodologia mista, descritiva e exploratória, que combina pesquisa bibliográfica e uma etapa de campo quanti-qualitativa. A coleta de dados ocorreu de forma digital, via Google Forms, com caminhoneiros maiores de 18 anos, garantindo o anonimato e o sigilo absoluto das informações com fins estritamente acadêmicos.

Palavras-chave: Caminhoneiro Autônomo; Saúde do caminhoneiro; Cotidiano;

ABSTRACT

Road freight transport is the main engine of the Brazilian economy, but the daily lives of truck drivers are marked by harsh conditions that compromise their health and quality of life. Divided between salaried employees and independent freight carriers, the sector imposes precarious roads, rigid deadline pressures, insecurity, and exhausting workdays that can reach 20 hours. Although Law No. 13.103/2015 regulates mandatory rest periods, economic pressure and the scarcity of safe rest stops mean that the rules are frequently ignored. Furthermore, chronic social isolation—with drivers spending up to 90 days away from their families—aggravates loneliness and deteriorates emotional bonds. This vulnerable scenario results in serious psychological disorders, such as chronic anxiety, depression, and burnout syndrome, increasing the risk of accidents. Physically, sedentary lifestyles and inadequate diets lead to high rates of obesity and hypertension, conditions often masked by the excessive use of stimulants. Given this context, this academic work proposes to analyze the impact of logistical precariousness and social invisibility on the mental health of these workers. To this end, it adopts a mixed, descriptive and exploratory methodology, combining bibliographic research and a quantitative-qualitative field phase. Data collection occurs digitally, via Google Forms, with truck drivers over 18 years of age, guaranteeing anonymity and absolute confidentiality of information for strictly academic purposes.

Keywords: Self-employed truck driver; Truck driver's health; Quotidian;

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1: Há quanto tempo você trabalha como caminhoneiro?.....	18
Gráfico 2: Em média, quantas horas por dia você dirige?.....	19
Gráfico 3: Você já utilizou substâncias legais para se manter acordado durante a viagem?.....	20
Gráfico 4: Como você avalia sua alimentação durante as viagens?.....	21
Gráfico 5: Com que frequência você tem estresse no carregamento ou descarregamento?.....	22
Gráfico 6: Você já teve problemas de saúde relacionados ao trabalho?.....	23
Gráfico 7: Você sente que sua profissão impacta negativamente sua saúde?..	24
Gráfico 8: Você realiza exames médicos com que frequência?.....	24
Gráfico 9: Você já se envolveu ou quase se envolveu em acidente por cansaço?.....	25
Gráfico 10: Como você avalia sua saúde mental (estresse, ansiedade, pressão)?.....	26
Gráfico 11: se você tivesse melhores condições (descanso, alimentação, prazos), você acredita que sua saúde melhoraria?.....	27
Gráfico 12: Você considera que sua qualidade de vida é:.....	27

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
1.1 Objetivos.....	7
1.1.1 Objetivos gerais.....	7
1.1.2 Objetivos específicos.....	7
2.1 Referencial teórico.....	8
2.1.1 A profissão de caminhoneiro: caminhoneiros autônomos x caminhoneiros contratados.....	8
2.1.1.2 Jornada de trabalho e descanso do caminhoneiro autônomo e do caminhoneiro contratado.....	9
2.1.1.3 Transtornos Relacionados à Rotina da Profissão.....	11
2.1.2 Saúde Mental.....	11
2.1.2.1 Transtornos Psicológicos.....	12
2.1.2.2 Estresse, ansiedade e sobrecarga emocional.....	12
2.1.2.3 Impactos da privação do sono no psicológico.....	13
2.1.3 Saúde física.....	13
2.1.3.1 Alimentação e saúde do caminhoneiro.....	14
2.1.3.2 Impactos da privação de sono na saúde física do caminhoneiro.....	15
2.1.4 Transtornos e impactos na vida social.....	16
2.2 Metodologia.....	16
2.2.1 Caracterização de pesquisa.....	16
2.2.2 Metodologia.....	17
2.2.2.1 Pesquisa bibliográfica.....	17
2.2.2.2 Pesquisa de Campo.....	17
2.3 Resultados e Discussões.....	18
3 CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS.....	32
APÊNDICE A.....	34

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos caminhoneiros autônomos é um tema de grande relevância, principalmente devido às condições de trabalho enfrentadas por esses profissionais. Responsáveis por grande parte do transporte de cargas no Brasil, os caminhoneiros desempenham uma função essencial para o funcionamento da economia e para o abastecimento da população. Entretanto, a natureza de sua atividade os expõe a diversos desafios que podem impactar seu bem-estar físico, emocional e social.

A rotina desses trabalhadores é frequentemente marcada por longas jornadas de trabalho, poucas horas de descanso, períodos prolongados longe da família, pressão financeira e dificuldades encontradas nas estradas. Além disso, a saúde mental não está relacionada apenas aos aspectos psicológicos, mas também aos fatores sociais, econômicos e ambientais que influenciam diretamente a qualidade de vida dos indivíduos.

De acordo com Erhart e Palmeira (apud Cerqueira e Santana, 2014), a falta de investimentos em infraestrutura rodoviária, postos de apoio, segurança das cargas e dos próprios caminhoneiros representa um problema significativo para o setor de transportes no Brasil. Mesmo sendo fundamentais para o escoamento da produção nacional, os caminhoneiros ainda constituem uma categoria pouco estudada, o que reforça a necessidade de pesquisas voltadas para a compreensão de sua realidade profissional e social.

As condições de trabalho nas rodovias exercem influência direta sobre a saúde física e mental desses profissionais. A precariedade de algumas estradas, a pressão por prazos de entrega, a insegurança durante as viagens e a falta de locais adequados para descanso contribuem para o desgaste físico e emocional dos caminhoneiros. Segundo Silva et al. (2016), essas condições favorecem o surgimento de estresse, ansiedade e fadiga, comprometendo a qualidade de vida e o desempenho profissional.

Além disso, Moreira, Leal e Barbosa (2022) destacam que os caminhoneiros estão frequentemente expostos à precarização das condições de trabalho, apresentando sinais de desgaste mental e problemas relacionados à qualidade do sono. Os autores ressaltam que fatores como excesso de jornada, distância da família e dificuldades encontradas no exercício da profissão podem gerar impactos negativos sobre a saúde mental e o bem-estar desses trabalhadores.

Diante desse contexto, observa-se que a atividade dos caminhoneiros autônomos envolve diversos fatores que podem afetar sua saúde mental. Assim, este trabalho busca analisar de que forma as condições de trabalho influenciam a saúde mental desses profissionais, identificando os principais desafios enfrentados pela categoria e refletindo sobre a importância de melhorias que contribuam para uma melhor qualidade de vida e valorização desses trabalhadores.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivos gerais

Os objetivos gerais deste trabalho são:

- a) Analisar a rotina de trabalho e os impactos de viagens longas na saúde mental, física e social dos caminhoneiros;
- b) Investigar percepções e experiências de caminhoneiros com entrevistas e questionários;
- c) Propor medidas para a valorização dessa categoria.

1.1.2 Objetivos específicos

Os objetivos específicos deste trabalho são:

- a) Verificar as diferenças na rotina de trabalho do caminhoneiro autônomo para o caminhoneiro contratado;
- b) Analisar como as condições logísticas e a invisibilidade social afetam o trabalho, a saúde mental, e a qualidade de vida dos caminhoneiros;
- c) Identificar quais distúrbios mentais, físicos e sociais, mais afetam os caminhoneiros;
- d) Proporcionar visibilidade sobre as questões de saúde mental e social para o profissional caminhoneiro.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Referencial teórico

Segundo Pereira (2018), o transporte rodoviário de cargas é o principal motor do abastecimento no Brasil, tornando a atividade dos motoristas de caminhão essencial para a sobrevivência da economia global e nacional. A ausência desses profissionais interromperia imediatamente a distribuição de itens básicos do cotidiano, como alimentos, medicamentos, combustíveis e matérias-primas para as indústrias.

Esse setor divide-se tradicionalmente em dois grandes grupos, que mantêm uma divisão de forças equilibrada no cenário brasileiro. Atualmente, o mercado nacional se distribui de forma quase equivalente: os motoristas contratados sob o regime CLT por frotas de transportadoras representam a maior parte, acompanhados muito de perto pelos transportadores autônomos (TAC), que operam por conta própria.

Essa composição gera dois perfis de profissionais com necessidades e pautas bem diferentes. De um lado, os motoristas empregados concentram suas demandas em estabilidade financeira e garantias trabalhistas. De outro, os autônomos canalizam suas forças na busca por tarifas de frete mais justas e pelo controle dos elevados gastos com a operação do veículo, como pedágios, manutenção e combustível.

2.1.1 A profissão de caminhoneiro: caminhoneiros autônomos x caminhoneiros contratados

Os caminhoneiros têm um papel fundamental na economia brasileira, eles são responsáveis pelo transporte da grande parte das mercadorias que circulam por todo nosso país. Entre os caminhoneiros temos os caminhoneiros contratados, que de acordo com Albuquerque (2024), além de terem um salário fixo eles também têm benefícios como, décimo terceiro, férias remuneradas, FGTS, INSS, uma jornada controlada, descanso obrigatório, tempo de espera pago e seguro de vida diferente dos caminhoneiros autônomos que trabalham sem vínculo fixo com a empresa e dependem diretamente dos fretes realizados para garantir sua renda.

Conforme Bezerra (2016), os motoristas de caminhão costumam ficar a maior parte do tempo nas estradas, muitas das vezes longe da família e em condições precárias de trabalho. Na maioria dos casos esses profissionais, dormem e cozinham

dentro do próprio caminhão, utilizando locais que não oferecem conforto, segurança ou condições adequadas de higiene.

Segundo Bizarro *et al.* (2009), um estudo sobre a realidade dos caminhoneiros autônomos, a grande parte dos profissionais passam semanas ou até meses viajando sozinhos pelas estradas, e além da distância da família, enfrentam jornadas muito longas de trabalho e poucas horas de descanso, além de diversas condições precárias durante as viagens.

Nesse mesmo estudo, ele nos mostra que cerca de 98% dos caminhoneiros autônomos viajam sozinhos pelo Brasil, permanecendo até 30, 60 ou 90 dias longe da família. Muitos trabalham até 20 horas por dia e possuem poucas horas de descanso.

A rotina desses trabalhadores é marcada pelo isolamento social, saudade da família e pressão financeira, muitos caminhoneiros acabam abrindo mão do convívio familiar e de momentos importantes da vida pessoal para garantir o sustento da casa.

Além do desgaste físico, essa realidade também gera muitos impactos emocionais significativos. Muitos caminhoneiros deixam de acompanhar o crescimento dos filhos, participar de datas comemorativas e manter uma convivência familiar frequente devido a sua longa jornada de trabalho.

2.1.1.2 Jornada de trabalho e descanso do caminhoneiro autônomo e do caminhoneiro contratado

Com o objetivo de promover condições laborais mais seguras e equilibradas, reduzindo a fadiga e os riscos à saúde física e mental dos caminhoneiros, a Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943 foi alterada, para disciplinar a jornada de trabalho e o tempo de direção do motorista profissional, para estabelecer limites para a jornada de trabalho e períodos obrigatórios de descanso dos motoristas profissionais, através da Lei nº 13.103 de 2 de março de 2015, que “Dispõe sobre o exercício da profissão de motorista”, Assim, os artigos que tratam sobre o tema passaram a vigorar com a seguinte redação:

Art. 235-C. A jornada diária de trabalho do motorista profissional será de 8 (oito) horas, admitindo-se a sua prorrogação por até 2 (duas) horas extraordinárias ou, mediante previsão em convenção ou acordo coletivo, por até 4 (quatro) horas extraordinárias. [...]

§3º Dentro do período de 24 (vinte e quatro) horas, são asseguradas 11 (onze) horas de descanso, sendo facultados o seu fracionamento e a coincidência com os períodos de parada obrigatória na condução do veículo estabelecida pela Lei nº 9.503, de 23 de setembro de 1997 - Código de Trânsito Brasileiro, garantidos o mínimo de 8 (oito) horas ininterruptas no primeiro período e o gozo do remanescente dentro das 16 (dezesesseis) horas seguintes ao fim do primeiro período (BRASIL, 2015)

De acordo com a norma, o motorista deve realizar uma pausa de 30 minutos a cada 5 horas e 30 minutos de direção contínua, além de cumprir um descanso mínimo de 11 horas ininterruptas dentro de cada período de 24 horas.

O descumprimento dessas determinações caracteriza infração média, sujeita à aplicação de multa e à perda de pontos na Carteira Nacional de Habilitação (CNH). A fiscalização é realizada pela Polícia Rodoviária Federal (PRF), por meio da verificação do tacógrafo ou do disco de controle do veículo, garantindo o monitoramento da jornada e dos períodos de descanso. Nesse contexto, a legislação busca não apenas prevenir acidentes nas rodovias, mas também fortalecer a proteção social da categoria e contribuir para a diminuição de problemas logísticos em âmbito nacional.

Apesar da existência da legislação, muitos caminhoneiros autônomos enfrentam dificuldades para cumprir integralmente as exigências legais, especialmente em razão das longas distâncias percorridas, da pressão por prazos de entrega e da ausência de locais adequados para repouso. Em situações excepcionais, a própria legislação prevê a flexibilização da penalidade quando não houver local seguro para parada, desde que o descanso seja compensado posteriormente. (Lei 13.103, Art. 235-C. § 4º).

O descumprimento da jornada regulamentada e a privação do descanso adequado podem ocasionar diversos impactos negativos à saúde mental, física e social dos caminhoneiros autônomos. Entre os principais problemas associados estão ansiedade, estresse ocupacional, insônia, irritabilidade, depressão e síndrome de burnout. Além disso, a sobrecarga de trabalho contribui para o aumento da fadiga, com consequente redução da concentração e do risco de acidentes nas rodovias, comprometendo tanto a qualidade de vida do profissional quanto a segurança no transporte de cargas.

2.1.1.3 Transtornos Relacionados à Rotina da Profissão

No contexto da profissão de caminhoneiro, diversos fatores da rotina de trabalho contribuem diretamente para o desenvolvimento de transtornos mentais. As longas jornadas, a pressão por prazos, o tempo prolongado longe da família, o isolamento social, as condições precárias das estradas e a privação de sono geram elevados níveis de estresse físico e emocional. Quando esses elementos se tornam frequentes e persistentes, aumentam drasticamente o risco de problemas como ansiedade, depressão e esgotamento emocional (burnout).

Além disso, a falta de descanso adequado não compromete apenas o equilíbrio psíquico, mas afeta funções cognitivas vitais, como a capacidade de concentração e a tomada de decisões rápidas, colocando em risco a segurança do motorista e de todos nas rodovias.

Diante disso, fica evidente que o bem-estar do caminhoneiro não depende apenas do aspecto psicológico isolado, mas sim de uma teia de condições fundamentais que envolvem a saúde física, o apoio social e as condições dignas de vida. Afinal, a saúde mental é determinada por um conjunto de fatores sociais, ambientais e econômicos.

2.1.2 Saúde Mental

A saúde mental não se desenvolve de forma isolada, pois é moldada pelo meio em que vivemos. Dessa forma, ela deve ser compreendida como o resultado da integração entre fatores biológicos, psicológicos e sociais, o que confere à saúde mental uma natureza essencialmente biopsicossocial, como destaca a Organização Mundial da Saúde:

“A saúde mental não se limita apenas ao que sentimos individualmente. Ela é uma rede de fatores relacionados. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Saúde Mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade.” (OMS, 2025)

Entender a saúde mental como algo que envolve o corpo, as emoções e a forma como interagimos ajuda a ver que todos têm um papel importante em cuidar do bem-estar de todos, cuidando de nós mesmos e apoiando uns aos outros.

2.1.2.1 Transtornos Psicológicos

A rotina do caminhoneiro autônomo pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de transtornos mentais, especialmente devido às longas jornadas de trabalho, pressão profissional, isolamento social e desgaste emocional constante. Entre os principais transtornos psicológicos associados à profissão destaca-se a depressão, considerada um dos transtornos mentais mais frequentes relacionados ao ambiente de trabalho.

Além disso, fatores como privação de sono, insegurança financeira, excesso de responsabilidade e distância da família aumentam os níveis de sofrimento psicológico e vulnerabilidade emocional desses profissionais. O estresse contínuo e a sobrecarga mental podem provocar sintomas como tristeza persistente, irritabilidade, desânimo, ansiedade e perda da qualidade de vida.

Dessa forma, a saúde mental do caminhoneiro deve ser vista como uma questão importante de saúde ocupacional, exigindo melhores condições de trabalho, apoio psicológico, períodos adequados de descanso e ações voltadas à prevenção do adoecimento mental.

2.1.2.2 Estresse, ansiedade e sobrecarga emocional

Segundo o estudo de Resende *et al.* (2010), a rotina do caminhoneiro autônomo envolve longas jornadas, pressão por prazos excessivos de trabalho e insegurança durante o exercício da profissão, fatores que favorecem surgimento de tensão emocional e estresse ocupacional. No estudo, a maior parte dos motoristas apresentou nível moderado de tensão, e as principais fontes da depressão incluíram incompatibilidade de pagamento, carga excessiva de trabalho, cobrança constante e dificuldades para lidar com a fiscalização.

Estresse contínuo pode causar diversos impactos negativos na saúde do caminhoneiro, como irritabilidade, fadiga constante, dificuldade de concentração e esgotamento físico e mental. A longo prazo, o excesso de estresse pode contribuir

para o desenvolvimento de hipertensão, insônia, doenças cardiovasculares e redução do desempenho profissional.

A ansiedade prolongada pode surgir devido às cobranças da profissão, insegurança financeira, medo de acidentes e excesso de responsabilidade durante as viagens. Com o tempo, esse quadro pode provocar alterações emocionais, dificuldades no sono, preocupação excessiva, tensão constante e até o desenvolvimento de transtornos psicológicos mais graves.

A sobrecarga emocional ocorre quando o caminhoneiro enfrenta pressão constante sem períodos adequados de descanso físico e mental. O isolamento social, a distância da família e a rotina cansativa aumentam o desgaste psicológico, podendo gerar desmotivação, sofrimento emocional, exaustão mental e queda na qualidade de vida.

2.1.2.3 Impactos da privação do sono no psicológico

Segundo Almeida *et al.* (2025) a falta de sono causa sonolência, estresse, falta de atenção e maior risco de acidentes. A longo prazo, pode provocar ansiedade e depressão, prejudicando a saúde e a qualidade de vida do caminhoneiro.

No curto prazo, a privação de sono costuma causar sonolência diurna, piora da atenção, mais lapsos de concentração, pior humor, maior reatividade ao estresse, redução da qualidade de vida e aumento do risco de acidentes e lesões. Esses efeitos aparecem de forma consistente na literatura sobre interrupção do sono e insuficiência de sono.

A longo prazo, a falta crônica de sono é associada a maior risco de ansiedade, depressão, e redução da qualidade de vida, algumas fontes também apontam possível prejuízo persistente à função cerebral e maior vulnerabilidade a problemas de saúde graves.

2.1.3 Saúde física

A rotina do caminhoneiro autônomo pode contribuir para o desenvolvimento de diversas doenças físicas, principalmente devido às longas jornadas de trabalho, poucas horas de descanso e hábitos alimentares inadequados. Segundo Penteado *et al.* (2008), muitos profissionais utilizam bebidas energéticas e café para reduzir o

cansaço e manter a atenção durante as viagens, porém o consumo frequente dessas substâncias a longo prazo pode causar impactos negativos à saúde.

Segundo Silva (2023), entre as principais doenças físicas associadas à profissão estão a hipertensão arterial, problemas cardiovasculares, fadiga constante, lombalgia, alterações no sono e obesidade. O uso excessivo de estimulantes, aliado ao sedentarismo e ao desgaste físico da rotina nas estradas, aumenta os riscos de problemas para a saúde do caminhoneiro. Além disso, permanecer longos períodos sentado e com poucas oportunidades de atividade física pode favorecer dores musculares, problemas de circulação e redução da qualidade de vida.

Dessa forma, a rotina intensa da profissão exige maior atenção aos cuidados com a saúde física, alimentação equilibrada, descanso adequado e acompanhamento médico regular, visando prevenir doenças e melhorar o bem-estar desses profissionais.

2.1.3.1 Alimentação e saúde do caminhoneiro

A alimentação do caminhoneiro é fortemente influenciada pela rotina intensa da profissão, marcada por longas jornadas de trabalho, pausas pequenas e pouco tempo para descanso. Esses fatores criam obstáculos para a manutenção de hábitos saudáveis, levando muitos profissionais a consumirem alimentos rápidos, industrializados e ricos em gordura, o que pode comprometer sua saúde e qualidade de vida a médio e longo prazo.

De acordo com o estudo de Silva *et al.* (2025), mostra que a maioria dos caminhoneiros realiza suas refeições em restaurantes self-service ou através de marmitas durante as paradas. Entre os alimentos mais consumidos estão arroz, feijão, carnes e saladas, porém também há consumo frequente de frituras, salgados e outros alimentos menos saudáveis.

Além disso, o estudo identificou a presença de sedentarismo entre os motoristas, já que durante os períodos de descanso muitos utilizam o celular ou dormem, enquanto poucos realizam atividades físicas leves. Esse comportamento, associado à alimentação inadequada e às longas horas sentado, pode favorecer o desenvolvimento de obesidade, hipertensão e outras doenças crônicas.

Outro hábito observado foi o alto consumo de café durante as viagens, utilizado por muitos caminhoneiros como forma de reduzir o cansaço e manter a atenção

durante a condução. Dessa forma, a alimentação equilibrada e hábitos saudáveis tornam-se fundamentais para melhorar a saúde física, mental e a qualidade de vida desses profissionais.

2.1.3.2 Impactos da privação de sono na saúde física do caminhoneiro

De acordo com Mitler *et al.* (1997), a privação do sono é um dos principais problemas enfrentados pelos caminhoneiros, especialmente devido às longas jornadas de trabalho, aos prazos rigorosos de entrega e à necessidade de permanecer muitas horas ao volante. Em muitos casos, os profissionais reduzem seu tempo de descanso para aumentar a produtividade ou cumprir exigências do transporte, comprometendo a recuperação física e mental do organismo.

A falta de sono adequado pode causar diversos prejuízos à saúde, como fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, redução da capacidade de tomada de decisões e diminuição dos reflexos. Essas alterações afetam diretamente o desempenho do caminhoneiro durante a condução do veículo, aumentando o risco de erros operacionais e acidentes nas rodovias.

Além dos impactos imediatos, a privação do sono também pode contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde a longo prazo. Estudos apontam que a falta de descanso adequado está associada ao aumento do estresse, da ansiedade, da depressão, de doenças cardiovasculares e de alterações metabólicas. Dessa forma, a qualidade do sono torna-se um fator essencial para a preservação da saúde física e mental desses trabalhadores.

No contexto social, o cansaço excessivo pode prejudicar as relações familiares e a convivência com amigos, uma vez que o caminhoneiro frequentemente utiliza seus períodos de folga para recuperar o sono acumulado, reduzindo o tempo disponível para atividades pessoais e sociais. Assim, a privação do sono não afeta apenas o indivíduo, mas também sua qualidade de vida e seu bem-estar geral.

Portanto, garantir condições adequadas de descanso é fundamental para promover a saúde, a segurança e a qualidade de vida dos caminhoneiros.

Medidas como o cumprimento da legislação sobre tempo de direção e descanso, a oferta de pontos de parada adequados e a conscientização sobre a importância do sono podem contribuir para a redução dos impactos causados pela privação do sono nessa categoria profissional.

2.1.4 Transtornos e impactos na vida social

A profissão de caminhoneiro autônomo pode gerar diversos impactos sociais na vida do trabalhador, principalmente devido às longas jornadas de trabalho e ao tempo prolongado longe de casa. A rotina intensa nas estradas reduz o convívio familiar e dificulta a participação em atividades sociais, afetando diretamente a qualidade de vida e o bem-estar desses profissionais.

A profissão de caminhoneiro autônomo pode gerar impactos significativos nas relações familiares, principalmente por conta do longo tempo passado longe do seu lar. As extensas jornadas de trabalho e o tempo excessivo nas estradas reduzem o convívio com familiares e amigos, dificultando a participação em momentos importantes da vida social e familiar.

Além disso, a rotina cansativa, a pressão profissional e o isolamento frequente podem gerar sofrimento emocional, sensação de solidão e desgaste psicológico. Muitos caminhoneiros enfrentam dificuldades para manter vínculos familiares estáveis, já que a distância e o pouco tempo disponível para descanso comprometem a convivência e o equilíbrio emocional.

O estudo de Bezerra (2016), apontou que o afastamento social é uma das principais consequências da profissão, afetando diretamente a qualidade de vida e o bem-estar desses trabalhadores. Dessa forma, os impactos da rotina profissional ultrapassam o ambiente de trabalho, influenciando também a saúde mental, as relações interpessoais e a estrutura familiar do caminhoneiro autônomo.

2.2 Metodologia

2.2.1 Caracterização de pesquisa

Quanto aos seus objetivos e natureza, esta pesquisa classifica-se como descritiva e exploratória, visto que busca detalhar a realidade laboral e proporcionar maior visibilidade aos desafios de saúde enfrentados por uma categoria profissional ainda pouco estudada. A abordagem adotada é mista (quanti-qualitativa), o que permite tanto a mensuração estatística de dados quanto à interpretação subjetiva das

percepções dos motoristas. Trata-se, ainda, de um estudo de corte transversal, focado na análise de dados coletados em um período de tempo específico para compreender o cenário atual do setor

2.2.2 Metodologia

Esta pesquisa foi estruturada em duas etapas complementares. A primeira fase compreendeu o levantamento de referencial teórico para fundamentar os conceitos da profissão e saúde ocupacional. A segunda etapa foi formada pela aplicação de uma pesquisa de campo, com o objetivo de comparar os conceitos referenciais com a realidade e práticas da atividade profissional na saúde mental, física e social dos caminhoneiros autônomos. Os detalhes de cada etapa são descritos a seguir.

2.2.2.1 Pesquisa bibliográfica

Inicialmente, foi realizada uma revisão bibliográfica a partir de materiais já publicados, como artigos científicos, trabalhos acadêmicos e pesquisas disponíveis em bases de dados, incluindo o Google Acadêmico. Essa etapa buscou identificar contribuições de autores que abordam temas relacionados ao transporte rodoviário de cargas, à saúde do trabalhador e à valorização social da profissão, fornecendo embasamento teórico para a pesquisa.

Na etapa prática, a coleta de dados foi realizada por meio de questionários contendo perguntas abertas e fechadas.

2.2.2.2 Pesquisa de Campo

Os participantes da pesquisa são caminhoneiros maiores de 18 anos que atuam no transporte de cargas e que responderam a perguntas relacionadas à rotina de trabalho, condições de segurança, saúde física e mental, dificuldades enfrentadas na profissão e percepção sobre a valorização profissional. Os questionários foram aplicados por meio de formulários digitais disponibilizados pela plataforma Google Forms. Os questionários foram divulgados por meio de redes sociais, aplicativos de mensagens e grupos relacionados ao transporte rodoviário de cargas e ficaram disponibilizados no período de 27 de maio a 06 de junho de 2026.

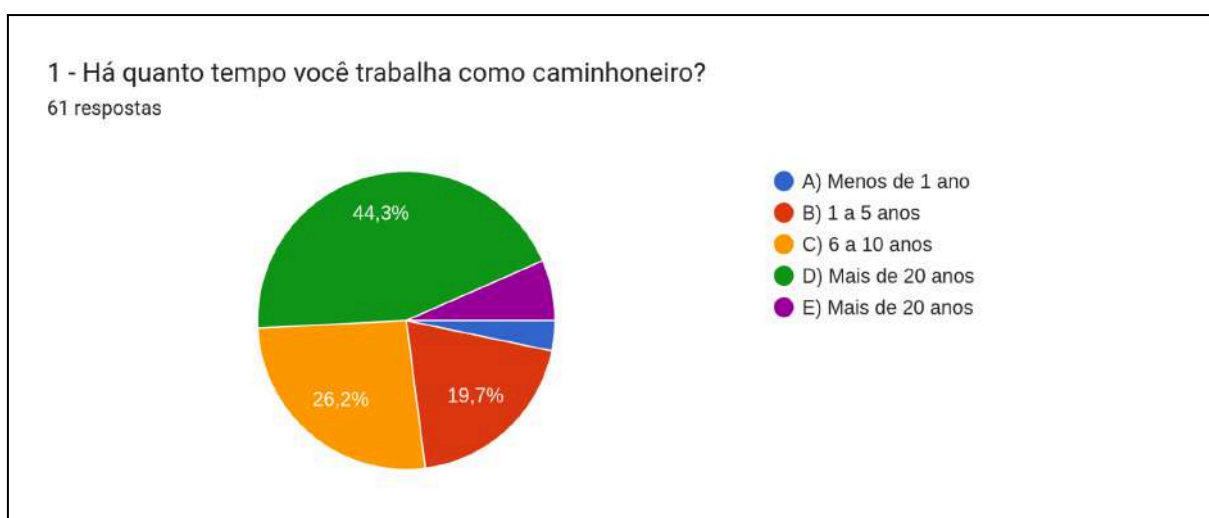
O questionário tinha 15 questões, sendo elas 12 questões objetivas de resposta obrigatória e 3 questões abertas discursivas complementares não obrigatórias. Os dados coletados por meio das questões objetivas foram organizados em gráficos para facilitar a análise dos resultados. Já as respostas discursivas foram analisadas qualitativamente, buscando identificar padrões, percepções e temas recorrentes apresentados pelos entrevistados. Dessa forma, foi possível relacionar os resultados obtidos com os conceitos discutidos na revisão bibliográfica.

A participação dos caminhoneiros foi voluntária, sendo garantidos o anonimato, a confidencialidade das informações fornecidas e o uso dos dados exclusivamente para fins acadêmicos.

2.3 Resultados e Discussões

Apresentam-se, a seguir, os resultados obtidos a partir do questionário realizado com o Google docs. A análise de cada resposta dada pelos caminhoneiros permitiu identificar padrões e divergências na realidade por eles vivida. Dessa forma, as discussões que se sucedem cruzam a percepção dos entrevistados com a presente pesquisa bibliográfica, visando compreender o impacto da saúde mental, física e social dos caminhoneiros.

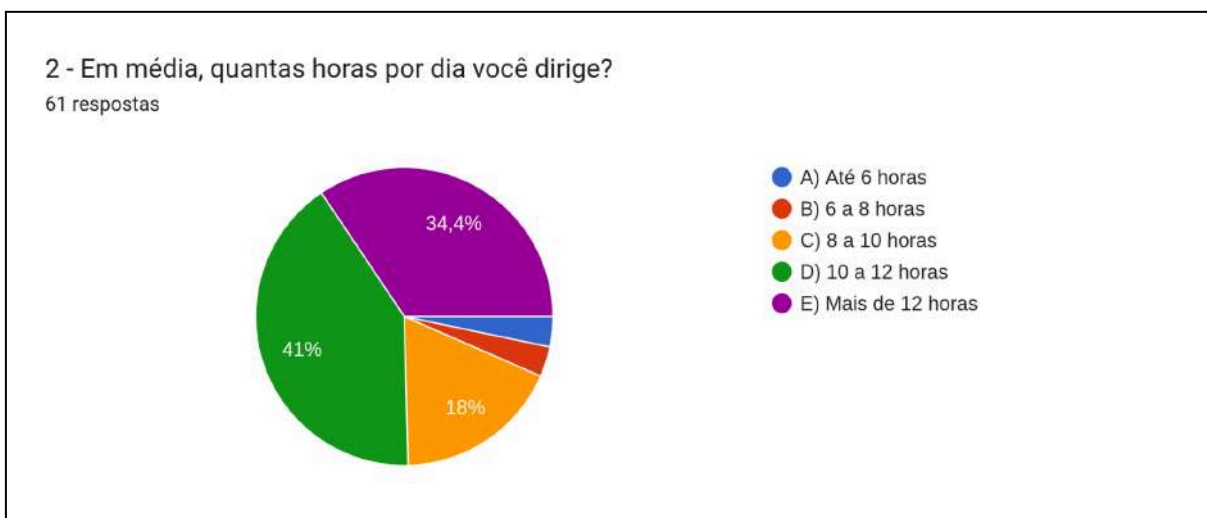
Gráfico 1: Há quanto tempo você trabalha como caminhoneiro?



Fonte: Os autores, 2026.

Conforme demonstrado no Gráfico 1, 44,3% dos caminhoneiros entrevistados atuam na profissão há mais de 20 anos. Esse dado evidencia a predominância de profissionais com elevada experiência no transporte rodoviário de cargas, o que contribui para a confiabilidade das percepções apresentadas ao longo da pesquisa, uma vez que esses trabalhadores acumulam vivências relacionadas às condições de trabalho e aos desafios inerentes à atividade.

Gráfico 2: Em média, quantas horas por dia você dirige?



Fonte: Os autores, 2026.

Conforme observado no gráfico, a hipótese inicial foi confirmada. Aproximadamente 75,4% dos caminhoneiros que responderam a pesquisa relataram realizar jornadas de trabalho que ultrapassam os limites estabelecidos pela legislação referente aos períodos de descanso.

Esse resultado é preocupante, pois a realização frequente de jornadas excessivas pode favorecer o desenvolvimento de fadiga física e mental, além de aumentar a vulnerabilidade ao estresse, à ansiedade e à Síndrome de Burnout. Além disso, o cansaço acumulado pode comprometer a atenção e o tempo de reação dos motoristas, elevando os riscos de acidentes nas rodovias.

Os dados encontrados corroboram o que diversos estudos vêm apontando ao longo dos anos: a existência de jornadas extensas e desgastantes na rotina dos caminhoneiros, frequentemente associadas às exigências da atividade profissional e às pressões relacionadas aos prazos de entrega.

Gráfico 3: Você já utilizou substâncias legais para se manter acordado durante a viagem?



Fonte: Os autores, 2026.

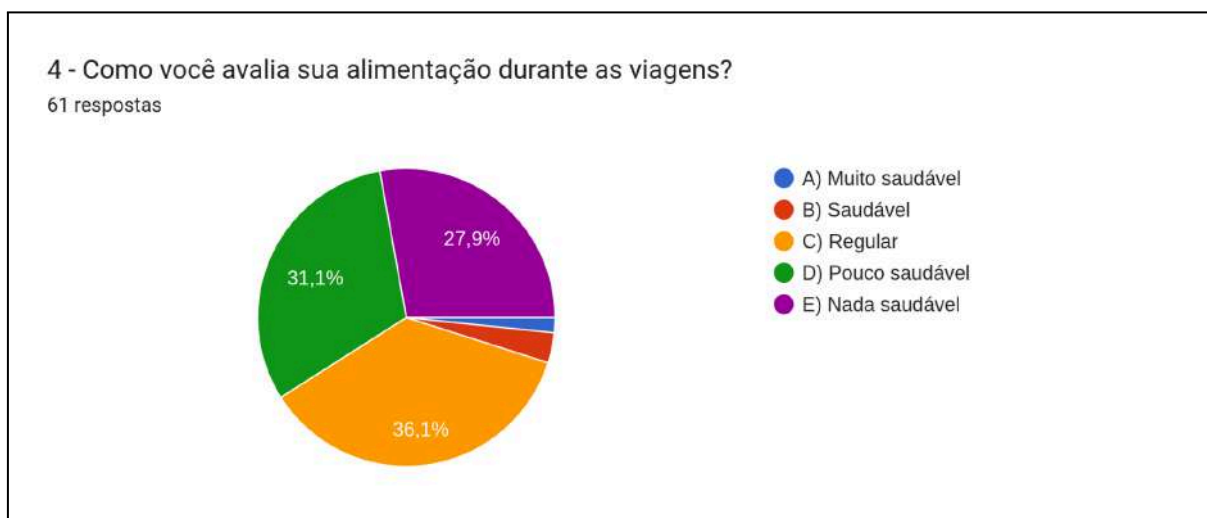
A perspectiva inicial era de que a maioria dos caminhoneiros usasse substâncias legais para se manter acordado de forma esporádica ("Às vezes").

Os resultados indicam uma prevalência significativamente superior à estimada, onde a maior fatia dos entrevistados (32,8%) afirmou utilizar essas substâncias frequentemente, e outros 13,1% utilizam sempre. Isso mostra que o uso não é apenas casual, mas rotineiro para quase metade da amostra (45,9%).

Esse cenário evidencia a pressão externa da categoria e também a alta pressão que os caminhoneiros (especialmente os autônomos) sofrem no exercício de sua profissão para cumprir prazos e metas. Embora o uso dessas substâncias traga um benefício imediato ao mascarar o cansaço, a médio e longo prazo gera um cenário de alto risco nos aspectos físico, psicológico e social.

Diante dos dados apresentados, conclui-se que a dependência de substâncias estimulantes legais é uma realidade consolidada e alarmante na rotina dos caminhoneiros. O alto índice de respostas "Frequentemente" e "Sempre" revela que a privação do sono deixou de ser uma exceção e passou a ser uma condição estrutural de trabalho. Portanto, torna-se evidente a necessidade urgente de intervenções que visem a regulamentação de jornadas de trabalho mais humanas, além de programas de conscientização sobre a saúde do motorista, garantindo que a produtividade nas estradas não seja conquistada às custas da segurança e da vida humana.

Gráfico 4: Como você avalia sua alimentação durante as viagens?



Fonte: Os autores, 2026.

Prevvia-se que a maior parte dos caminhoneiros avaliaria sua alimentação entre as categorias "Regular" e "Pouco saudável".

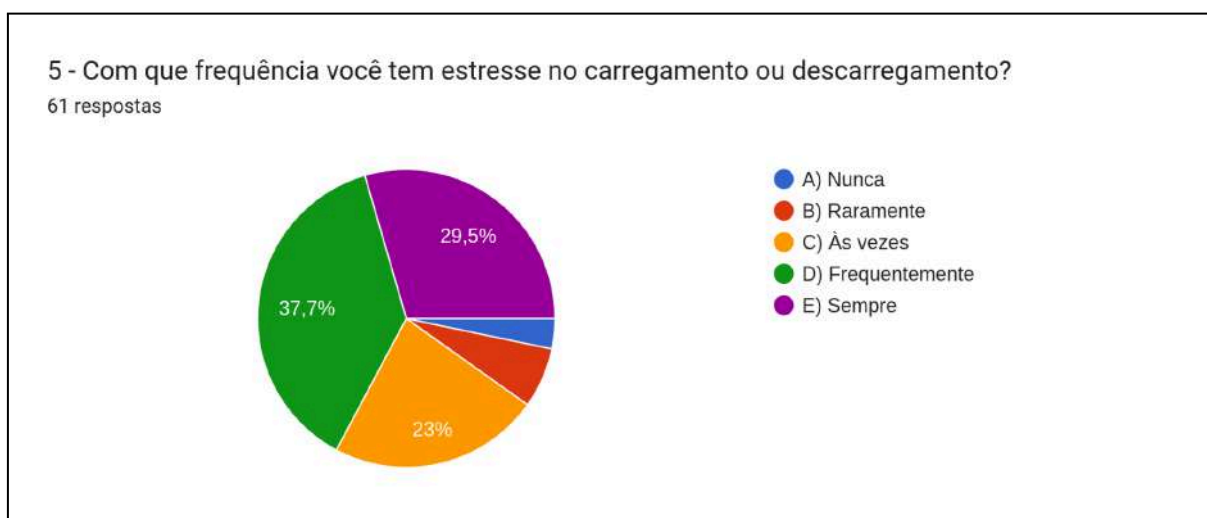
Os resultados superaram as expectativas iniciais, revelando um cenário ainda mais crítico: a grande maioria dos motoristas possui uma alimentação "Pouco saudável" (31,1%) ou "Nada saudável" (27,9%). Os participantes relataram o consumo frequente de produtos ultraprocessados ou longos períodos de jejum. Destaca-se o relato de um motorista que realizava suas viagens alimentando-se exclusivamente de café e bolachas.

A longo prazo, esse padrão alimentar inadequado gera graves impactos nos três eixos da saúde do trabalhador: físico (desenvolvimento de patologias como hipertensão, diabetes e obesidade), mental (aumento do estresse, ansiedade e fadiga crônica) e social (esgotamento físico que compromete o convívio e o lazer com a família nos momentos de folga).

Diante dos dados analisados, conclui-se que a realidade alimentar dos caminhoneiros autônomos nas estradas brasileiras é crítica e supera as previsões negativas iniciais. A predominância de dietas "Pouco" ou "Nada saudáveis", exemplificada pela extrema restrição alimentar no cotidiano das viagens, evidencia que a rotina do transporte de cargas impõe barreiras severas ao autocuidado.

Fica perceptível que a má alimentação não é apenas uma escolha individual, mas o reflexo de uma engrenagem que negligencia a saúde física, mental e social desse trabalhador.

Gráfico 5: Com que frequência você tem estresse no carregamento ou descarregamento?



Fonte: Os autores, 2026.

A hipótese inicial do estudo previa que a maior parcela dos caminhoneiros assinalaria as opções "Frequentemente" ou "Sempre" em relação à frequência do estresse.

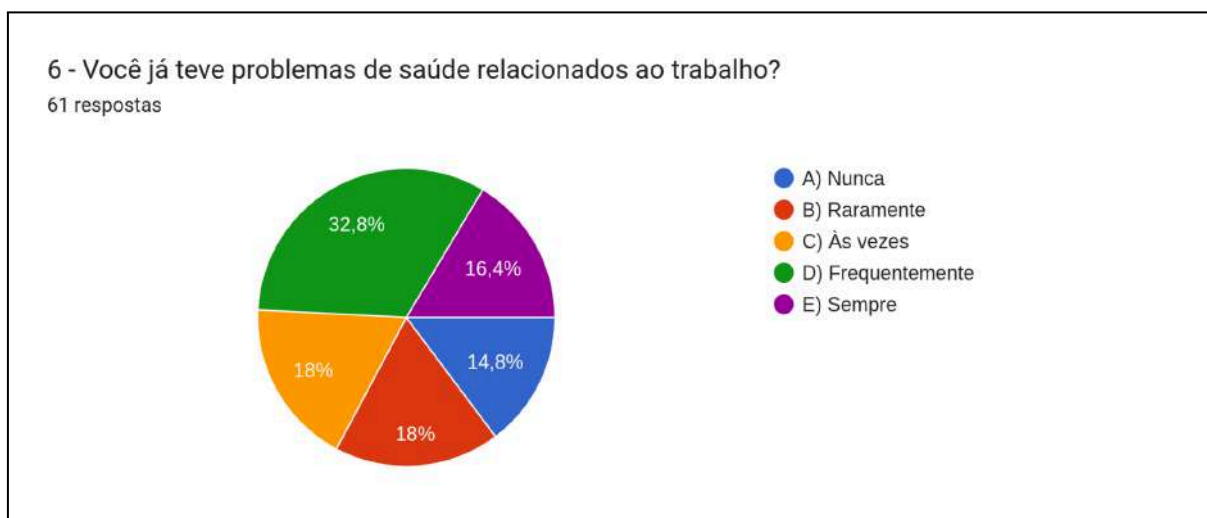
Os dados confirmaram a expectativa da pesquisa, visto que a maioria expressiva dos respondentes (67,2%) declarou sofrer com o estresse de forma constante nas etapas de carga e descarga.

Esse cenário de alto estresse é desencadeado por entraves logísticos e estruturais, destacando-se o tempo excessivo de espera, que pode variar de 24 a 48 horas dependendo da operação somado às condições precárias de higiene e repouso oferecidas a esses profissionais enquanto aguardam.

A análise do Gráfico 5 permite concluir que as etapas de carregamento e descarregamento configuram um dos momentos de maior vulnerabilidade para a saúde mental do caminhoneiro autônomo. A validação da hipótese inicial expõe que o estresse crônico dessa categoria não está restrito apenas ao ato de dirigir nas rodovias, mas é severamente agravado pelas deficiências logísticas e pela infraestrutura precária dos pontos de parada.

O tempo excessivo de espera em condições insalubres evidencia um descaso social e operacional que afeta diretamente o bem-estar psicológico e físico desses trabalhadores.

Gráfico 6: Você já teve problemas de saúde relacionados ao trabalho?



Fonte: Os autores, 2026.

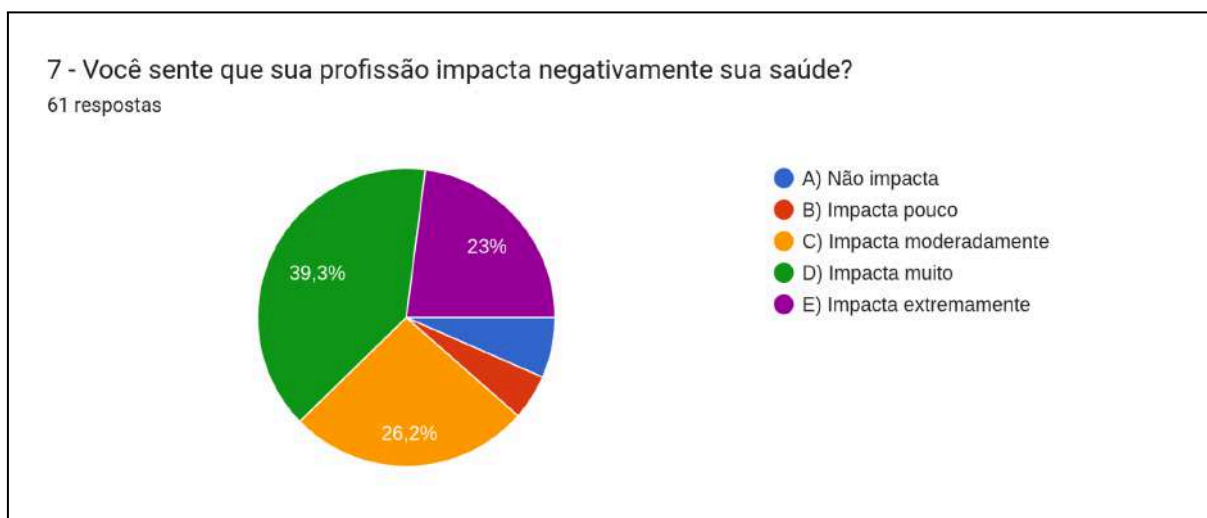
O pressuposto inicial era de que pelo menos metade dos caminhoneiros autônomos sofresse com algum problema de saúde causado pela rotina da profissão.

Os dados obtidos revelam um cenário de maior severidade. A grande parte dos motoristas vive com a saúde prejudicada pelo trabalho: quase metade (49,2%) respondeu que tem problemas "Sempre" ou "Frequentemente", e esse número aumenta ainda mais quando somamos os que responderam "Às vezes". Os principais problemas que eles relataram foram: dores constantes nas costas, pernas e articulações (por passarem horas dirigindo); insônia e distúrbios graves do sono; problemas de estômago e na vesícula (causados pelo estresse crônico, como a gastrite) e infecções urinárias frequentes.

Fica claro que a falta de estrutura nas estradas é o principal motivo para essas doenças. Por exemplo, a falta de banheiros limpos e locais adequados para parada induzindo o profissional à retenção urinária prolongada, fator que explica a incidência de infecções urinárias.

A referida carga de trabalho compromete a integridade psíquica do profissional, gerando muita ansiedade e estresse. Mas o impacto não para nele: a família também adoece junto, sofrendo com a preocupação constante. Além disso, se o caminhoneiro contrair uma doença grave e precisa parar de dirigir, a unidade familiar (que depende exclusivamente dele) fica exposta à vulnerabilidade socioeconômica e a Interrupção do fluxo de renda.

Gráfico 7: Você sente que sua profissão impacta negativamente sua saúde?



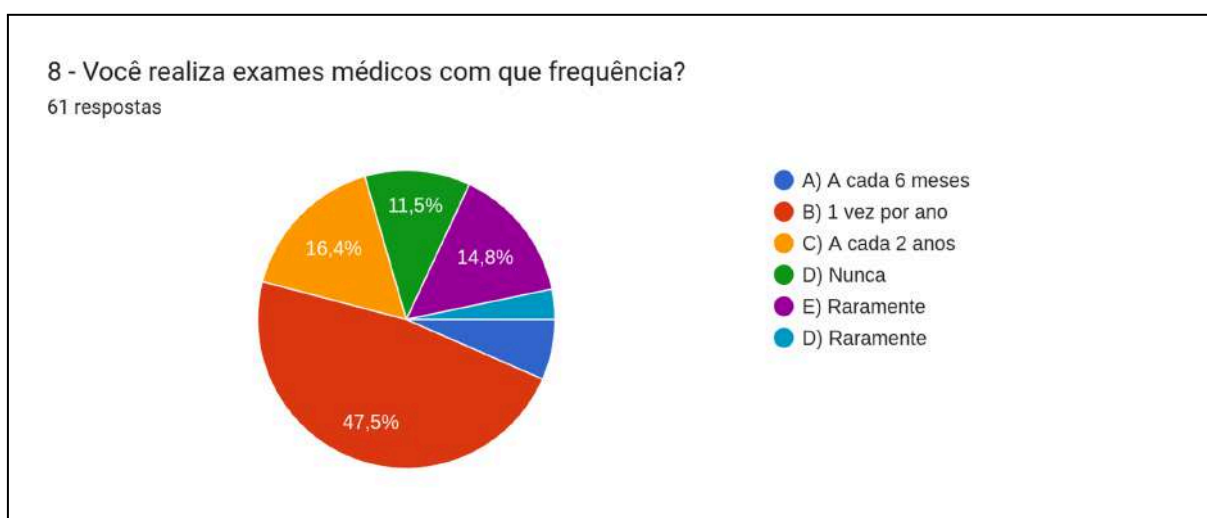
Fonte: Os autores, 2026.

A teoria inicial era de que pelo menos a metade dos caminhoneiros entrevistados iriam concordar que sua profissão afeta diretamente a sua saúde.

Corroborando o esperado, devido aos dados do gráfico 6, 39,3% dos caminhoneiros acreditam que sua profissão impacta muito em sua saúde, enquanto 23,0% relatam que sua profissão impacta extremamente sua saúde.

Dado os diversos problemas que eles foram adquirindo ao longo de sua profissão, este cenário evidencia a precarização que o caminhoneiro autônomo sofre na realidade brasileira.

Gráfico 8: Você realiza exames médicos com que frequência?

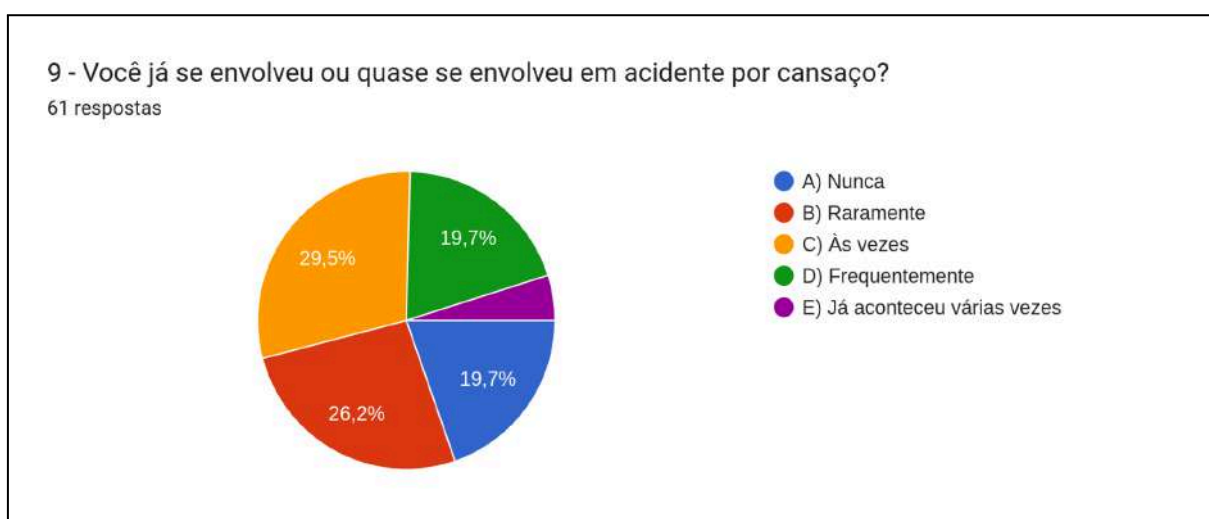


Fonte: Os autores, 2026.

O ponto de vista seria de que poucos caminhoneiros fizessem os exames periódicos corretamente. Os resultados indicam uma prevalência significativamente superior à estimada, ao invés de nenhum, mais da metade costuma realizar exames periódicos anualmente.

Isso indica a importância de realizar os exames corretamente e frequentemente, uma vez que conhecido a existência de um problema de saúde, a emergência de tratá-lo antes que se agrave é essencial para evitar algo pior no futuro.

Gráfico 9: Você já se envolveu ou quase se envolveu em acidente por cansaço?



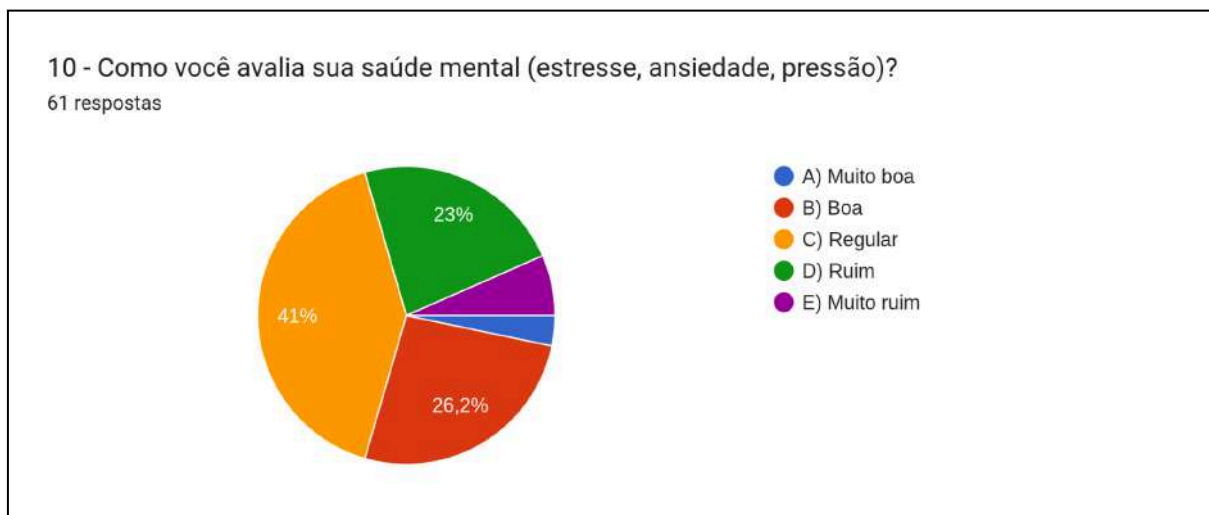
Fonte: Os autores, 2026.

Neste quesito, o prognóstico era de que a grande maioria dos profissionais já havia vivenciado algum “quase acidente” durante a estrada devido à grande exaustão causada pelos itinerários.

Observa-se uma incidência moderada de sinistros ou quase acidentes, dado que 29,5% dos caminhoneiros entrevistados relataram que esse tipo de situação apenas aconteceu às vezes, enquanto 26,2% relataram que é algo que se acontece raramente, e 19,7% relatam que nunca sofreram nenhum tipo de acidente relacionados ao cansaço. Por outro lado, 19,7% relataram que acontece frequentemente e uma pequena parcela de apenas 4,9% relataram que é algo que já aconteceu várias vezes.

Mesmo que o nível de quase acidentes seja baixo, a exaustão pelo cansaço por muitas horas diretas no volante, evidentemente pode causar lapsos de atenção, quando vivenciados com frequência, pode ocorrer um acidente grave.

Gráfico 10: Como você avalia sua saúde mental (estresse, ansiedade, pressão)?



Fonte: Os autores, 2026.

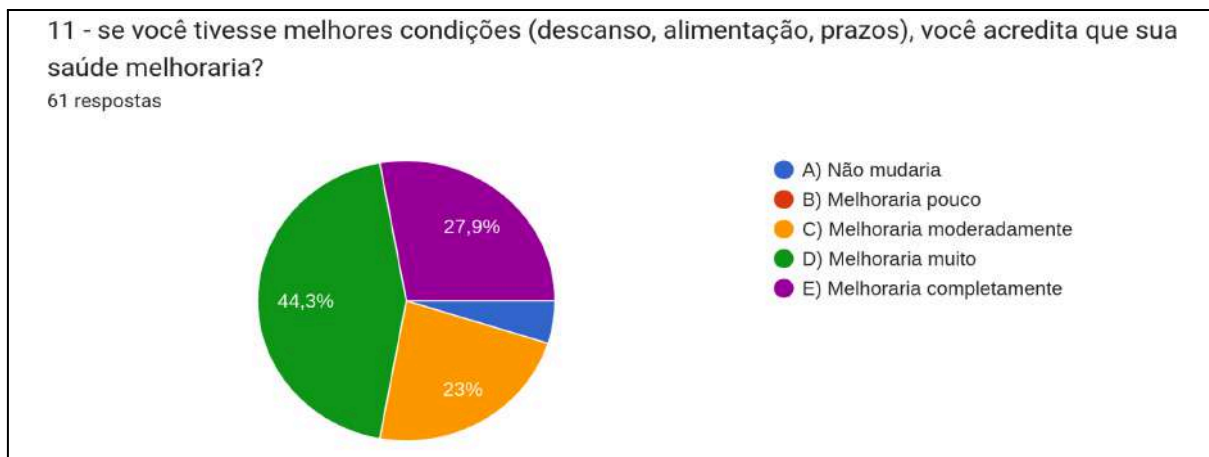
Inicialmente, os resultados esperados eram que os caminhoneiros entrevistados consideravam sua saúde mental regular/ruim.

Conforme as tendências observadas no referencial teórico, devido suas longas jornadas de trabalho, estresse constante e precarização em seus recursos básicos, como por exemplo, sua alimentação com muitos produtos industrializados, a falta de banheiro nas estradas e exaustão constante pelo cansaço, 41,0% dos caminhoneiros relataram que é algo regular, 23,0% relataram que é ruim e 6,6% disseram que é muito ruim.

Mas também, 26,2% acreditam que sua saúde mental é boa, e apenas 3,3% acreditam que seja muito boa. Apesar de um total de 29,5% afirmarem que sua saúde mental é boa/muito boa, 70,6% afirmaram que consideram sua saúde mental regular, ruim e muito ruim.

Isso evidencia o quanto uma jornada de trabalho exaustiva impacta na saúde mental desses profissionais, mesmo alguns considerando seu estado mental bom, mais que o dobro dos entrevistados consideram que não.

Gráfico 11: se você tivesse melhores condições (descanso, alimentação, prazos), você acredita que sua saúde melhoraria?



Fonte: Os autores, 2026.

Considerando todos os fatores já analisados, a perspectiva era de que os profissionais correspondessem que com melhores condições de trabalho, sua saúde haveria uma melhora substancial nos indicadores de saúde integral (mental, física e social).

Assim, 44,3% concordam que sua saúde melhoraria muito, 27,9% relataram que melhoraria completamente. Isso evidencia o quanto a saúde mental, física e social é afetada pela precarização dos recursos fornecidos para esses profissionais.

Com locais adequados para descanso, alimentação mais saudável fornecendo energia e nutrientes necessários e prazos mais flexíveis, a melhoria na saúde dos caminhoneiros autônomos seria evidentemente melhor.

Gráfico 12: Você considera que sua qualidade de vida é:



Fonte: Os autores, 2026.

Para finalizarmos, devido todas as outras perguntas aos entrevistados, a hipótese deste estudo era de que eles considerassem a qualidade de vida deles como algo regular/ruim. Porém, a pretensão foi superada de forma significativamente positiva, apesar de 44,3% afirmarem que sua qualidade de vida é considerada por eles algo regular, 41,0% consideram sua qualidade de vida boa.

Apesar da pequena parcela de 9,8% dos entrevistados considerarem sua qualidade de vida ruim, a porcentagem de entrevistados que consideram “muito ruim” é nula.

Evidenciando que apesar de todas as contrapartidas que acontecem durante sua jornada de trabalho, muitos profissionais consideram sua qualidade de vida boa, consequentemente, se a melhoria dos recursos fornecidos a esses profissionais, além da diminuição de transtornos em sua saúde, sua qualidade de vida poderiam ser consideradas “muito boas”.

3 CONCLUSÃO

Conforme analisado ao longo da pesquisa bibliográfica e corroborado pelos dados da pesquisa de campo, é evidente que os caminhoneiros desempenham um papel fundamental na economia brasileira, sendo responsáveis pelo transporte da maior parte das mercadorias que circulam no país. Contudo, por trás dessa relevância econômica, oculta-se uma realidade laboral severa e frequentemente invisibilizada pela sociedade.

Os motoristas de caminhão enfrentam rotinas extenuantes nas estradas. Como demonstrado no Gráfico 2 (p. 21), 41% dos entrevistados dirigem de 10 a 12 horas diárias, enquanto 34,4% ultrapassam as 12 horas de condução. Essa carga horária resulta no afastamento prolongado do núcleo familiar e na submissão a condições precárias de trabalho. Na maioria dos casos, os profissionais dormem e cozinham no próprio veículo, em locais que carecem de conforto, segurança e higiene adequada. Além disso, muitos chegam a passar até 90 dias longe de casa, cedendo do convívio familiar e de momentos significativos em prol da subsistência.

Os dados obtidos nesta pesquisa revelaram um cenário ainda mais crítico do que o previsto inicialmente: 75,4% dos participantes relataram dirigir além do limite legal permitido, 70,6% avaliaram a própria saúde mental como regular, ruim ou muito ruim, e quase metade da amostra afirmou sofrer de problemas crônicos de saúde, tais como dores nas costas, insônia, gastrite e infecções urinárias. Tais patologias manifestam-se como consequência direta da ausência de infraestrutura básica nas rodovias e de jornadas de trabalho que chegam a atingir 20 horas diárias.

Ademais, o impacto dessa rotina extrapola o limite físico. O cotidiano desses trabalhadores é marcado pelo isolamento social, pela saudade e por uma constante pressão financeira. O estresse, a ansiedade e o esgotamento emocional degradam progressivamente a saúde mental da categoria. Esse sofrimento estende-se às famílias, que convivem com a ausência crônica do familiar e com a vulnerabilidade socioeconômica diante do risco de adoecimento do provedor.

Diante do exposto, conclui-se que a categoria dos caminhoneiros necessita de intervenções estruturais e urgentes. Torna-se imperativa a implementação de pontos de parada adequados nas rodovias, o estabelecimento de prazos de entrega mais humanos, o acesso facilitado a serviços de saúde física e psicológica, além de uma maior visibilidade social. Essas demandas são validadas por 72,2% dos

entrevistados, que apontam a melhoria nas condições de descanso, alimentação e cumprimento de prazos como fatores determinantes para a elevação de sua qualidade de vida.

No quesito pontos de parada, propõe-se a criação de uma rede de pontos de parada ao longo das principais rodovias, financiada por meio de Parcerias Público-Privadas (PPP), permitindo que o setor público e a iniciativa privada compartilhem os investimentos necessários. Esses espaços devem oferecer estacionamento seguro e monitorado, banheiros e chuveiros de qualidade, refeitórios com alimentação saudável e preços acessíveis, áreas apropriadas para descanso e sono, além de serviços como Wi-Fi, lavanderia, pequenas oficinas e atendimento básico de saúde em locais estratégicos. Essa infraestrutura proporcionará mais conforto, segurança e qualidade de vida aos motoristas, reduzindo a fadiga e contribuindo para a diminuição dos acidentes nas estradas.

Para prazos mais humanos, a reformulação dos prazos logísticos por meio de reuniões entre governos, empresas, transportadoras e demais integrantes da cadeia de suprimentos, buscando estabelecer prazos mais humanos, realistas e compatíveis com a segurança viária e a legislação trabalhista. Paralelamente, o incentivo ao uso de tecnologias como automação, inteligência artificial, otimização de rotas e sistemas inteligentes de agendamento de cargas e descargas permitirá manter ou aumentar a produtividade sem concentrar toda a pressão operacional sobre os motoristas. Além disso, a criação de indicadores de desempenho que valorizem a eficiência aliada à segurança incentivará práticas mais sustentáveis para todo o setor.

Para a saúde, ampliar o acesso dos motoristas à saúde física e mental por meio de parcerias entre o setor público e a iniciativa privada, oferecendo convênios médicos e odontológicos com descontos especiais, atendimento psicológico presencial e por telemedicina, programas de prevenção de doenças ocupacionais, exames periódicos e incentivo à prática de atividades físicas. Essas medidas contribuirão para melhorar a qualidade de vida dos profissionais, reduzir afastamentos do trabalho e aumentar a segurança nas rodovias.

Contudo, para trazer mais visibilidade social para essa categoria, seria de extrema importância desenvolver campanhas nacionais de conscientização para destacar a importância dos motoristas profissionais para o funcionamento da economia e para o abastecimento do país. Além disso, empresas e órgãos públicos podem criar programas de reconhecimento que valorizem profissionais que se

destacam pela segurança, responsabilidade, qualidade do serviço e compromisso com as boas práticas. Essas ações irão fortalecer a imagem da profissão, aumentarão o respeito da sociedade pela categoria e incentivará a permanência de profissionais qualificados no setor.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Daniela. Quais os direitos trabalhistas dos motoristas de caminhão? **Jusbrasil**, [s.l.], 9 set. 2024. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/quais-os-direitos-trabalhistas-dos-motoristas-de-caminhao/2713929356>. Acesso em: 29 mai. 2026.
- BEZERRA, Khalina Assunção. **Ser caminhoneiro**: a análise das condições de trabalho e suas relações com a temporalidade laboral. 2016. 114 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/19340>. Acesso em: 22 mai. 2026.
- BIZARRO, Ana Paula Serpa; MENDONÇA, Ewerton Ferrari; BUSCARIOL, Juliana; BAPTISTA, Marcela; FALCIANO, Flavio. Vida de caminhoneiro autônomo: a realidade enfrentada pelos profissionais do volante. In: PRÊMIO EXPOCOM, 16., 2009, São Caetano do Sul. **Anais [...]** São Caetano do Sul: Intercom, 2009. Disponível em: <http://www.intercom.org.br/papers/regionais/sudeste2009/expocom/EX14-0747-1.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2026.
- BRASIL. **Lei nº 13.103, de 2 de março de 2015**. Dispõe sobre o exercício da profissão de motorista. Brasília: Presidência da República, 2015. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13103.htm. Acesso em: 20 mai. 2026.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental**. [Brasília]: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 22 mai. 2026.
- CERQUEIRA-SANTOS, Elder; SANTANA, Mariana Valadares Macêdo de. Satisfação no trabalho entre profissionais do transporte rodoviário: estudo comparativo entre autônomos e empregados. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, v. 5, n. 1, p. 109-120, jan./jun. 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/7021/702176880011.pdf>. Acesso em: 23 mai. 2026.
- CZEISLER, Charles A. et al. The sleep of long-haul truck drivers. **New England Journal of Medicine**, Boston, v. 337, n. 11, p. 755-761, set. 1997. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2430925/>. Acesso em: 07 jun. 2026.
- MOREIRA, Jansen Souza; LEAL, Ludwig Félix Machado; BARBOSA, Silvânia da Cruz. Saúde Mental no transporte rodoviário de carga: olhar ao caminhoneiro. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 14, n. 1, p. 133-145, 2022. DOI: 10.20435/pssa.v14i1.1725. Disponível em: <https://www.pssa.ucdb.br/pssa/article/view/1725>. Acesso em: 23 mai. 2026.
- PENTEADO, R. Z.; GONÇALVES, C. G. O.; COSTA, D. D.; MARQUES, J. M. Trabalho e saúde em motoristas de caminhão no interior de São Paulo. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 35-45, dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sausoc/2008.v17n4/35-45/pt>. Acesso em: 23 mai. 2026.

PEREIRA, Pedro H. Damasceno; VIEIRA, Sarah Munck; MACHADO, Lisleandra; ARAÚJO, Leonardo Amorim de. As características do modal rodoviário no Brasil. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 5., 2018, Recife. **Anais [...]** Recife: Editora Realize, 2018. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2018/TRABALHO_EV117_MD4_SA18_ID1700_27082018161252.pdf. Acesso em: 22 mai. 2026.

SILVA, Camila Vitória da; DONATILIO, Clarissa Silvestre de Oliveira; FLÁVIO, Gabrielly Mendonça; SANTOS, Isabelly Siqueira dos. **Perfil nutricional e alimentar de um grupo de caminhoneiros em Pindamonhangaba**. 2025. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Nutrição e Dietética Integrado ao Ensino Médio) – Etec João Gomes de Araújo, Pindamonhangaba, 2025. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/39754>. Acesso em: 23 mai. 2026.

SILVA, Daniela Giopato da; O CARRETEIRO. Oito doenças que afetam os caminhoneiros. **O Carreteiro**, 2023. Disponível em: <https://ocarreteiro.com.br/exclusivo/doencas-que-afetam-os-caminhoneiros/>. Acesso em: 07 jun. 2026.

SILVA, Luna Gonçalves da; LUZ, Andréa Aparecida da; VASCONCELOS, Suleima Pedroza; MARQUEZE, Elaine Cristina; MORENO, Claudia Roberta de Castro. Vínculos empregatícios, condições de trabalho e saúde entre motoristas de caminhão. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho, Brasília**, v. 16, n. 2, p. 153-165, jun. 2016. DOI: 10.17652/rpot/2016.2.675. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572016000200005&script=sci_arttext. Acesso em: 23 mai. 2026.

APÊNDICE A

Pesquisa de campo via Google Forms

Pesquisa acadêmica

Esta pesquisa acadêmica tem como objetivo coletar informações relevantes para contribuir com o desenvolvimento do estudo do nosso tema de TCC. As respostas fornecidas serão utilizadas exclusivamente para fins educacionais e de pesquisa, ajudando na análise do tema abordado e na construção de resultados mais precisos e confiáveis.

A participação é voluntária, e todas as informações serão tratadas com confidencialidade e responsabilidade, preservando a privacidade dos participantes.

Sua colaboração é muito importante para o sucesso desta pesquisa e para a ampliação do conhecimento sobre o tema estudado. Agradecemos pela participação e pelo tempo dedicado ao preenchimento do questionário.

1 - Há quanto tempo você trabalha como caminhoneiro?

- A) Menos de 1 ano
- B) 1 a 5 anos
- C) 6 a 10 anos
- D) Mais de 20 anos

2 - Em média, quantas horas por dia você dirige?

- A) Até 6 horas
- B) 6 a 8 horas
- C) 8 a 10 horas
- D) 10 a 12 horas
- E) Mais de 12 horas

3 - Você já utilizou substâncias legais para se manter acordado durante a viagem?
(ex: café, energético em excesso e remédio contra o sono e etc.)

- A) Nunca

- B) Raramente
- C) Às vezes
- D) Frequentemente
- E) Sempre

4 - Como você avalia sua alimentação durante as viagens?

- A) Muito saudável
- B) Saudável
- C) Regular
- D) Pouco saudável
- E) Nada saudável

4.1 - Se sua resposta for: "D" ou "E". Como você prepara sua alimentação e quais são os alimentos normalmente usados?

5 - Com que frequência você tem estresse no carregamento ou descarregamento?

- A) Nunca
- B) Raramente
- C) Às vezes
- D) Frequentemente
- E) Sempre

5.1 - Se a sua resposta for: "D" ou "E". Cite um exemplo curto.

6 - Você já teve problemas de saúde relacionados ao trabalho?

- A) Nunca
- B) Raramente
- C) Às vezes
- D) Frequentemente
- E) Sempre

6.1 - Quais?

7 - Você sente que sua profissão impacta negativamente sua saúde?

- A) Não impacta
- B) Impacta pouco
- C) Impacta moderadamente
- D) Impacta muito
- E) Impacta extremamente

8 - Você realiza exames médicos com que frequência?

- A) A cada 6 meses
- B) 1 vez por ano
- C) A cada 2 anos
- D) Nunca
- E) Raramente

9 - Você já se envolveu ou quase se envolveu em acidente por cansaço?

- A) Nunca
- B) Raramente
- C) Às vezes
- D) Frequentemente
- E) Já aconteceu várias vezes

10 - Como você avalia sua saúde mental (estresse, ansiedade, pressão)?

- A) Muito boa
- B) Boa
- C) Regular
- D) Ruim
- E) Muito ruim

11 - se você tivesse melhores condições (descanso, alimentação, prazos), você acredita que sua saúde melhoraria?

- A) Não mudaria
- B) Melhoraria pouco
- C) Melhoraria moderadamente
- D) Melhoraria muito

E) Melhoraria completamente

12 - Você considera que sua qualidade de vida é:

A) Muito boa

B) Boa

C) Regular

D) Ruim

E) Muito ruim