

O IMPACTO DAS ATIVIDADES LABORAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE LOGÍSTICA: UM ESTUDO EFETUADO NA FATEC AMERICANA

BRUNA DA SILVA LIMA (FATEC AMERICANA)

bruna.silva46@fatec.sp.gov.br

Orientador:

NELSON LUÍS DE SOUZA CORRÊA (FATEC AMERICANA)

nelson.correa@fatec.sp.gov.br

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo investigar os impactos das atividades laborais na saúde mental dos trabalhadores, contextualizando mudanças significativas no ambiente de trabalho nas últimas décadas e os desafios associados ao estresse, esgotamento profissional e outros problemas psicológicos. Por meio de uma pesquisa qualitativa e exploratória, realizada com estudantes matriculados no curso de Logística da Fatec Americana, foram coletados dados durante um período específico. Os resultados indicam uma prevalência de situações estressantes no ambiente laboral, com destaque para sobrecarga de trabalho, comunicação ineficaz e falta de suporte da liderança. A maioria dos participantes relatou sentir que o trabalho interfere em suas vidas pessoais e experimentaram problemas de sono relacionados ao ambiente laboral. Além disso, evidências sugerem uma possível incidência da Síndrome de Burnout, com sintomas como esgotamento mental e cansaço frequentemente relatados. Esses resultados ressaltam a necessidade de estratégias de prevenção e intervenção para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e equilibrados. Espera-se que este estudo não apenas forneça informações sobre a situação atual da saúde mental no ambiente laboral, mas também sirva como base para investigações futuras, destacando a importância de amostras mais abrangentes.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental; Trabalho; Impacto; Ambiente Laboral.

ABSTRACT

The present study aims to investigate the impacts of work activities on workers' mental health, contextualizing significant changes in the work environment in recent decades and the challenges associated with stress, professional burnout, and other psychological problems. Through qualitative and exploratory research, carried out with students enrolled in the logistics course at Fatec Americana, data were collected during a specific period. The results indicate a prevalence of stressful situations in the work environment, with emphasis on work overload, ineffective communication, and lack of leadership support. Most participants reported that work interferes with their personal lives and experienced sleep problems related to the work environment. Furthermore, evidence suggests a possible incidence of Burnout Syndrome, with symptoms such as mental exhaustion and tiredness frequently reported. These results highlight the need for prevention and intervention strategies to promote healthier and more balanced work environments. It is hoped that this study will not only provide information on the current situation of mental health in the workplace, but also serve as a basis for future investigations, highlighting the importance of more comprehensive samples.

Keywords: Mental health; Work; Impact; Work Environment.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o cenário do ambiente de trabalho tem passado por transformações significativas, refletindo mudanças sociais, tecnológicas e econômicas, que exercem uma influência direta na saúde mental dos trabalhadores, tornando a relação entre trabalho e bem-estar psicológico um assunto de crescente interesse e discussão para os órgãos públicos.

Pesquisadores estimam que aproximadamente 12 bilhões de dias produtivos são perdidos anualmente devido à depressão e ansiedade, gerando um custo econômico global estimado em quase US\$ 1 trilhão. Essa cifra engloba tanto os dias de ausência ao trabalho quanto os de presenteísmo, onde os funcionários comparecem, mas têm um desempenho inferior, além dos custos associados à rotatividade de pessoas (*World Health Organization, 2022*).

Diante do exposto, o objetivo deste artigo é investigar os impactos das atividades laborais na saúde mental dos trabalhadores, analisando os fatores que contribuem para o estresse, o esgotamento profissional e outros problemas psicológicos associados ao mundo do trabalho contemporâneo. A compreensão desses aspectos é fundamental para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis, produtivos e humanizados.

Este artigo se inicia explorando o embasamento teórico, que contempla reflexões sobre o ambiente laboral e a relação entre trabalho e saúde mental. Em seguida, serão abordados os fatores que impactam a saúde mental do trabalhador, seguidos pela análise da Síndrome de Burnout. Para o desenvolvimento da temática deste estudo, foi realizada uma pesquisa qualitativa e exploratória com a aplicação de questionário, a amostra utilizada consistiu exclusivamente de estudantes matriculados no curso de Logística da Fatec Americana. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário disponibilizado na plataforma Google Forms, acessível para preenchimento durante o período de 15/04/2024 a 20/04/2024.

O estudo realizado busca contribuir para uma compreensão aprofundada dos desafios enfrentados pelos trabalhadores no contexto atual, destacando a importância de políticas e práticas que promovam a saúde mental no ambiente de trabalho. Ao investigar os impactos das atividades laborais na saúde mental dos indivíduos, visa-se também à prevenção de problemas como o estresse e a Síndrome de Burnout, condição reconhecida e classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022.

2. EMBASAMENTO TEÓRICO

2.1 Reflexões sobre o ambiente laboral

O termo “trabalho” é descrito por Silveira (2013) como a ação através da qual uma pessoa altera o ambiente ao seu redor e, ao fazer isso, também passa por mudanças pessoais. Na sociedade, o trabalho não apenas proporciona acesso a bens e serviços para consumo, mas também está ligado ao reconhecimento e à estima dos indivíduos. As pessoas frequentemente são reconhecidas pela profissão que exercem ou já exerceram, tornando o trabalho uma fonte de realizações, satisfação pessoal e de reconhecimento. Ribeiro (2009) argumenta que o trabalho é uma atividade fundamental na existência humana e desempenha um papel vital na estruturação da sociedade, mantendo-se como uma questão central nas políticas públicas, na organização comunitária e nos planos de vida individuais ao longo do tempo.

A Revolução Industrial marcou uma época de avanço tecnológico significativo que teve origem na Inglaterra durante a segunda metade do século XVIII e se espalhou rapidamente pelo

mundo, impulsionando transformações de grande magnitude. Este período contribuiu na formação da indústria moderna e na consolidação do processo de desenvolvimento do capitalismo, moldando a economia, a sociedade e as relações de trabalho. "A revolução industrial, as modificações das sociedades, a proteção do trabalhador, entre outros aspectos marcam a evolução do mundo do trabalho como um espaço de adoecimento e foco de preocupação social e da saúde." (Silva-Júnior, 2015 *In.*: Zaher; Lima; Cordeiro, p. 252).

Nas últimas décadas, o cenário do trabalho tem passado por mudanças significativas. No Brasil, observou-se a transição de um período marcado pela intensa industrialização desde os anos 50 para um contexto totalmente diferente em menos de três décadas. Essa transformação foi impulsionada por processos de reengenharia, avanços tecnológicos, entre outros fatores, os quais exerceram influência sobre o bem-estar dos trabalhadores. A expansão da industrialização e o aumento da construção civil no Brasil trouxeram consigo uma mão de obra proveniente principalmente das áreas rurais, muitas vezes desprovida da devida qualificação para as exigências das tarefas desempenhadas. Foi durante esse período que se iniciou o processo de organização e implementação dos serviços voltados para a proteção e promoção da saúde do trabalhador, evidenciando a necessidade urgente de medidas preventivas e de amparo aos trabalhadores em um ambiente laboral cada vez mais desafiador e exigente (Silva-Júnior, 2015 *In.*: Fragalá; Lima; Cordeiro, p. 91).

Ao longo da história, a importância da saúde do capital humano sofreu alterações significativas. Anteriormente, quando o foco do trabalho humano estava nas atividades agrícolas, a saúde física era prioritária devido à natureza física do trabalho. No entanto, no final do século XIX, houve uma mudança para atividades que demandavam maior envolvimento cognitivo e emocional, tornando a saúde mental um elemento crucial para a atividade laboral e para a produção de riqueza, tecnologia, conhecimento e inovação (Silva-Júnior, 2015 *In.*: Razzouk; Lima; Cordeiro, p. 63-64).

Pesquisas como a realizada por Oliveira *et al* (2023), demonstram que os modelos de trabalho sofreram evolução significativa, influenciando as experiências dos trabalhadores e afetando sua saúde mental. Uma análise dessa evolução, desde as civilizações antigas até os modelos atuais, revela que as transformações no ambiente de trabalho têm impacto direto na saúde psicológica dos indivíduos.

Na contemporaneidade, essa problemática está recebendo cada vez mais destaque na literatura acadêmica, na mídia e nas discussões políticas devido ao seu amplo impacto em diferentes áreas. É evidente que tanto o bem-estar quanto a boa saúde mental são fundamentais para promover um capital mental mais produtivo e criativo.

2.2 A relação do trabalho e saúde mental

A relação entre saúde mental e trabalho é complexa e de grande relevância no contexto contemporâneo. O ambiente laboral pode atuar tanto como um facilitador do bem-estar psicológico quanto como um potencial desencadeador de problemas de saúde mental. Ribeiro e Martins (2012) destacam que, no âmbito da saúde do trabalhador, além do estado físico, também deve ser considerado o aspecto psicológico. É necessário partir da compreensão que uma mesma atividade laboral, pode ser para os indivíduos experiência geradora de alegria ou de tristeza, de prazer ou de sofrimento.

De acordo com a *World Health Organization* (2022), a saúde mental é conceituada como um estado de bem-estar experimentado pelo indivíduo, capacitando-o para desenvolver suas habilidades pessoais e responder aos desafios da vida, contribuindo assim para o bem-estar da comunidade. A *World Health Organization* pontua ainda que o bem-estar de um indivíduo não se limita ao seu estado psicológico e emocional, mas também é influenciado por fatores fundamentais, tais como saúde física, suporte social e condições de vida. O Ministério da Saúde

[s.d.] reforça essa afirmação, pontuando que a saúde mental é influenciada e impactada por aspectos sociais, ambientais e econômicos.

O ambiente de trabalho pode gerar riscos psicossociais, demandando atenção e suporte adequados. Dentre os sinais de alerta, incluem-se: sobrecarga de trabalho, comunicação ineficaz, ausência de suporte, assédio e violência por parte de terceiros, falta de participação na tomada de decisões, falta de controle sobre o método de trabalho, exigências contraditórias, falta de clareza nas atribuições, gestão inadequada de mudanças organizacionais e insegurança no ambiente de trabalho (Associação Nacional de Medicina do Trabalho, 2019).

O sofrimento psíquico no local de trabalho tornou-se uma realidade prevalente em muitas organizações, prejudicando o bem-estar e a performance dos empregados. Este fenômeno pode manifestar-se de diversas maneiras, desde pressão excessiva e falta de reconhecimento até assédio moral e condições de trabalho desfavoráveis. O estresse e a intensa carga emocional podem resultar no desenvolvimento de transtornos mentais, impactando não apenas a vida profissional, mas também a qualidade de vida como um todo.

O Conselho Nacional de Saúde (2023) apontou uma situação preocupante relacionada ao impacto da ansiedade, estresse e suicídio na população ativa do Brasil. Durante a 342ª Reunião Ordinária do CNS, foi destacada a gravidade desses problemas. A mesa de discussão com o tema "Transtornos mentais e adoecimento no ambiente de trabalho: ações e intervenções para proteger a saúde e a segurança dos trabalhadores e trabalhadoras" evidenciou que a saúde mental no Brasil enfrenta um cenário alarmante, podendo ser caracterizada como epidêmica.

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) conduzida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), apontou que aproximadamente 10,2% dos indivíduos com 18 anos ou mais receberam o diagnóstico de depressão. O aumento nos casos de suicídio, particularmente relacionados ao trabalho, é evidente. Em 2019, foram registrados cerca de 13 mil suicídios no Brasil, com quase 12 mil envolvendo indivíduos entre 14 e 65 anos em situação de emprego.

Diante deste cenário alarmante, torna-se necessário adotar uma abordagem abrangente para garantir a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores no ambiente laboral, tendo em vista que se trata de situação de grande relevância e influência na vida dos indivíduos.

2.3 Fatores que impactam a saúde mental do trabalhador

Estudos realizados pela *World Health Organization* (2022) revelam que aproximadamente 15% dos adultos em idade produtiva enfrentam transtornos mentais em algum momento de suas vidas. Esse quadro tem um impacto significativo na economia global, custando cerca de 1 trilhão de dólares anualmente, principalmente devido à perda de produtividade. Diante desse panorama, é fundamental compreender os fatores que contribuem para a saúde mental dos indivíduos e estudar a sua interconexão com o ambiente laboral.

Segundo Barros (2013), o estresse ocupacional é resultado de uma complexa interação entre diversas variáveis, que incluem as condições de trabalho, fatores externos ao ambiente laboral e as características individuais dos trabalhadores. Esse fenômeno se manifesta quando a demanda do trabalho excede as habilidades do indivíduo para lidar com ela.

Barros (2013, p. 56-57) ressalta os principais elementos estressores frequentemente identificados em estudos organizacionais, os quais compreendem uma ampla gama de desafios.

[...] jornada longa ou atividades cansativas; preocupação em relação ao aumento de salários ou promoções; medo de ser demitido; mudanças imprevistas; falta de estímulo e apoio das pessoas que o cercam (que inclui supervisores, líderes e colegas); orientação ou gerenciamento inadequado de seus supervisores; constrangimentos organizacionais; crescente pressão da competição; condições ambientais insalubres ou de alta periculosidade (ruído, iluminação, temperatura); acúmulo de exigências; forte e constante demanda de reciclagem e adaptação (muitas vezes difícil de

superação); cansaço físico e emocional; flexibilização de horários de trabalho semanal (e o incremento de turnos de trabalho); interrupções temporárias; transferência involuntária; mudança de função ou profissão; readaptação profissional; desemprego temporal ou pré-aposentadoria; medo de fracassar; conflitos diários no trabalho; rituais e procedimentos desnecessários

Desta forma, conclui-se que os fatores que impactam a saúde mental dos trabalhadores são interconectados e variados. Para estabelecer ambientes de trabalho saudáveis e produtivos, é essencial que as organizações abordem esses desafios de forma proativa. Isso inclui a implementação de políticas e programas que visem equilibrar trabalho e vida pessoal, oferecer apoio emocional aos funcionários e promover uma cultura organizacional que valorize o bem-estar e a saúde mental de todos os colaboradores.

2.4 Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout é classificada na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um distúrbio ocupacional que pode ter consequências significativas na saúde dos indivíduos, incluindo o afastamento do ambiente de trabalho (Organização Pan-Americana da Saúde, 2019). Trata-se de um complexo distúrbio emocional caracterizado por sintomas como exaustão extrema, estresse e esgotamento físico. Esses sintomas são frequentemente observados em profissionais que enfrentam ambientes de trabalho estressantes e exigentes, marcados por alta competitividade e responsabilidades constantes, conforme definido pelo Ministério da Saúde, [s.d.]:

Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.

Pesquisas realizadas pela ISMA-BR (*International Stress Management Association* no Brasil, 2018), revelaram que 32% dos profissionais brasileiros sofrem dessa Síndrome, colocando o Brasil como o segundo país com a maior incidência global dessa condição, reconhecida e classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022. Além disso, foi observado que 72% da população brasileira apresenta alguma sequela decorrente do estresse.

No cenário atual de competitividade intensa no mercado de trabalho e com altas taxas de demissões, os profissionais enfrentam pressões constantes para melhorar suas qualificações e alcançar resultados. Diante dessas demandas, muitos se sentem sobrecarregados, enfrentando cargas de trabalho elevadas na tentativa de atender ou superar as expectativas das empresas. Essa situação pode levar ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

3. DESENVOLVIMENTO DA TEMÁTICA

O método de pesquisa utilizado neste estudo foi a pesquisa aplicada de natureza qualitativa e exploratória com a aplicação de questionário. Gil (2002, p.134) pontua que “nas pesquisas qualitativas, o conjunto inicial de categorias em geral é reexaminado e modificado sucessivamente, com vista em obter ideais mais abrangentes e significativos.”

A pesquisa exploratória “têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses”. (GIL, 2002, p. 41)

A pesquisa de campo sobre os impactos laborais na saúde mental dos trabalhadores foi conduzida por meio de um questionário disponibilizado na plataforma Google Forms. O questionário, que ficou disponível para preenchimento entre os dias 15/04/2024 a 20/04/2024, foi composto por um total de dez perguntas abrangendo diversos aspectos relacionados ao trabalho e bem-estar dos participantes.

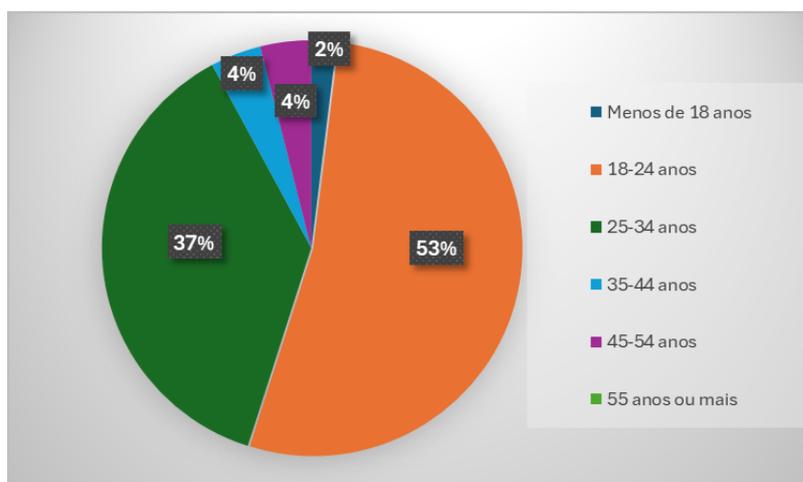
A amostra para este estudo foi cuidadosamente selecionada, sendo composta exclusivamente por estudantes matriculados no curso de Logística da Fatec Americana. No total, 51 estudantes participaram da pesquisa, representando estudantes de todos os turnos do curso e proporcionando uma visão abrangente das experiências laborais desses indivíduos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme mencionado, a pesquisa foi conduzida com um grupo de estudantes matriculados no curso de Logística da Fatec Americana, totalizando 51 participantes. A respeito da distribuição por gênero, observou-se uma predominância de participantes do sexo feminino, representando 58,8% do total, enquanto o sexo masculino representou 41,2% dos participantes.

Em relação à faixa etária dos estudantes, 53,0% possuem de 18 a 24 anos, refletindo uma prevalência típica entre estudantes universitários. Este grupo etário é marcado por transições importantes na vida, como a entrada no mercado de trabalho. A Figura 1 apresenta de forma visual a distribuição da faixa etária dos estudantes que participaram da pesquisa.

Figura 1 – Faixa etária



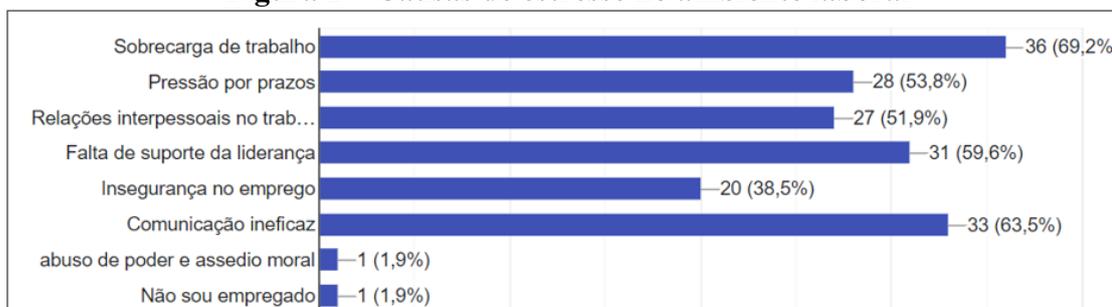
Fonte: Autoria própria (2024)

No que diz respeito à situação profissional, 94,1% dos participantes encontram-se empregados, enquanto 5,9% estão desempregados. Quando questionados especificamente sobre a área de atuação, 72,5% dos participantes afirmaram trabalhar na área da logística, enquanto 27,5% não atuam nessa área. As perguntas sobre gênero, faixa etária e situação profissional foram formuladas com o intuito de entender o perfil dos entrevistados e fornecer um contexto para a análise dos impactos laborais na saúde mental.

A próxima seção da pesquisa preocupou-se em compreender a relação dos entrevistados com o ambiente de trabalho e seus potenciais impactos na saúde mental. Uma das questões centrais abordadas foi: "Você já enfrentou situações de estresse no ambiente de trabalho?". Os resultados revelaram que 94,1% dos participantes responderam afirmativamente, indicando que já enfrentaram situações de estresse em seus locais de trabalho. Em contrapartida, 5,9% dos entrevistados relataram não terem vivenciado situações de estresse no ambiente laboral.

Na análise das principais causas de estresse no ambiente de trabalho, os participantes tiveram a oportunidade de selecionar múltiplas opções. Os dados revelaram que a sobrecarga de trabalho lidera as preocupações, com 69,2% dos entrevistados identificando-a como uma das principais fontes de estresse. Em segundo lugar, a comunicação ineficaz foi apontada por 63,5% dos participantes, seguida pela falta de suporte da liderança com 59,6%. A pressão por prazos aparece em quarto lugar, sendo mencionada por 53,8% dos entrevistados. Estes dados estão visualmente apresentados na Figura 2.

Figura 2 – Causas de estresse no ambiente laboral



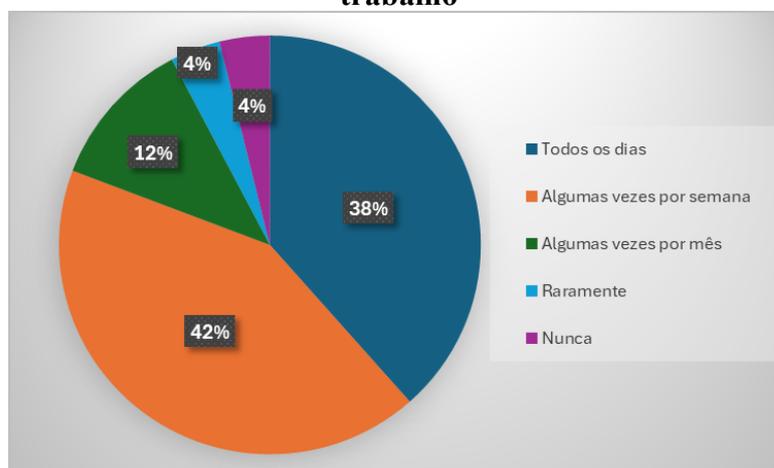
Fonte: Autoria própria (2024)

Quando questionados se sentem que seu trabalho interfere em suas vidas pessoais e/ou familiares, a maioria dos entrevistados, 82,4%, respondeu afirmativamente, indicando um impacto significativo das responsabilidades profissionais em suas vidas pessoais e familiares.

Ademais, 70,6% dos participantes relataram ter experimentado problemas de sono relacionados ao trabalho, como insônia ou dificuldade para dormir. Esses dados são consistentes com uma análise publicada pelo Ministério da Saúde (2023) que apontou que 72% dos brasileiros sofrem de doenças relacionadas ao sono, incluindo a insônia. Essa conexão entre o ambiente de trabalho e problemas de sono reforça a importância de abordar questões relacionadas ao bem-estar e saúde mental no ambiente profissional. Estes resultados evidenciam a complexidade dessa relação, sinalizando a necessidade de atenção e intervenções para melhorar o bem-estar neste ambiente.

Na pesquisa, também foi investigada a frequência com que os estudantes de logística da Fatec Americana se sentem exaustos ou esgotados devido ao ambiente laboral. Os resultados dessa análise estão apresentados graficamente na Figura 3, proporcionando uma compreensão visual da incidência dessa sensação de exaustão entre os entrevistados.

Figura 3 – Frequência que os pesquisados se sentem exaustos ou esgotados devido ao trabalho



Fonte: Autoria própria (2024)

Os dados expostos na Figura 3 revelam que 38% dos participantes experimentam exaustão ou esgotamento relacionado ao trabalho diariamente. Além disso, 24% dos estudantes indicaram que enfrentam essa condição algumas vezes por semana. Um achado preocupante evidenciado por esta pergunta é que apenas 4% dos indivíduos afirmaram nunca vivenciar essa sensação, o que representa um número alarmantemente baixo.

Foi levantado também a frequência com que os participantes vivenciam sintomas relacionados ao bem-estar físico e emocional no ambiente de trabalho. Sintomas como nervosismo/estresse, dor de cabeça, esgotamento físico e mental, insônia, ansiedade, desmotivação, palpitação e cansaço foram examinados. Foram selecionados os sintomas que podem potencialmente caracterizar a Síndrome de Burnout.

Esta análise oferece uma compreensão detalhada dos níveis de gravidade e recorrência desses sintomas entre os estudantes no contexto de suas atividades laborais. As respostas a essas questões estão devidamente organizadas e apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Sintomas, grau e quantidade de vezes citados

SINTOMAS	NUNCA	RARAMENTE	ÀS VEZES	REGULARMENTE	SEMPRE
Ansiedade	2	8	2	7	32
Cansaço	0	2	4	7	38
Desmotivação	2	1	7	5	36
Dor de Cabeça	4	9	6	10	22
Esgotamento físico	1	2	10	10	28
Esgotamento mental	1	3	2	7	38
Insônia	5	5	7	6	28
Nervosismo/ Estresse	1	2	4	14	30
Palpitação	7	7	8	12	17

Fonte: A autoria própria (2024)

Analisando os principais sintomas com base na frequência mais alta e na intensidade mais marcante, ou seja, nas respostas assinaladas como "sempre" pelos participantes, observa-se que o esgotamento mental e o cansaço emergem como as principais consequências na amostra. Isso é evidenciado pelo fato de que 38 dos estudantes assinalaram essa alternativa. Este resultado sugere que esses sintomas estão impactando significativamente a saúde mental e o bem-estar dos participantes, merecendo atenção especial para intervenções e suporte adequados. Em terceiro lugar, encontra-se a desmotivação, assinalada por 36 estudantes com a frequência "sempre". Esse dado destaca a importância da motivação como um aspecto crucial da saúde mental dos participantes, ressaltando a necessidade de estratégias que estimulem a motivação e o engajamento para promover o bem-estar geral no ambiente laboral.

Outro aspecto relevante que se pode observar nesta tabela é o extremo "nunca", o qual aponta a frequência mais baixa com que os sintomas são relatados pelos participantes. Isso sugere que, para esses sintomas específicos, apenas uma minoria ou até mesmo nenhum dos participantes experimentou o sintoma em questão com essa frequência. Uma informação preocupante e relevante destacada pela pesquisa é a incidência de sintomas relacionados ao cansaço, esgotamento físico/mental e estresse. Esses sintomas registraram o menor índice de resposta no sentido de os indivíduos nunca experimentarem esses sentimentos no ambiente laboral.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo analisar os impactos das atividades laborais na saúde mental dos trabalhadores, com foco específico nos estudantes matriculados no curso de logística da Fatec Americana. Ao selecionar essa amostra específica, buscou-se entender como as experiências desses estudantes no ambiente de trabalho podem influenciar sua saúde mental.

Um dos aspectos mais alarmantes revelados pela pesquisa foi a frequência com que os participantes se sentem exaustos ou esgotados devido ao ambiente de trabalho, sugerindo uma possível incidência da Síndrome de Burnout. Os sintomas relatados, como esgotamento mental e cansaço, foram mencionados com a frequência "sempre" por 74,50% dos estudantes da amostra. Isso sugere que o ambiente laboral afeta diretamente a vida dos indivíduos analisados.

Os resultados obtidos corroboram com as preocupações levantadas pela Associação Nacional de Medicina do Trabalho (2019), evidenciando que o ambiente de trabalho pode, de fato, gerar riscos psicossociais significativos. Tal constatação ressalta a importância de se oferecer uma atenção e suporte adequados aos trabalhadores, visando diminuir esses riscos e promover um ambiente laboral mais saudável e equilibrado.

Espera-se que este estudo não apenas forneça informações relevantes sobre a saúde mental no local de trabalho, mas também sirva como base para investigações futuras mais aprofundadas. Uma amostra mais abrangente poderia proporcionar uma compreensão mais ampla e representativa dos desafios enfrentados pelos trabalhadores em diferentes setores e contextos organizacionais, considerando que a amostra dessa pesquisa foi limitada aos estudantes de logística da Fatec Americana. A inclusão de participantes de diferentes áreas profissionais enriqueceria a diversidade de perspectivas, permitindo uma análise mais abrangente das questões de saúde mental no ambiente laboral.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Amanda. Cuidado Com A Síndrome De Burnout. **OPOVO**, Fortaleza/CE, 24 ago. 2020. Disponível em:
https://www.ismabrasil.com.br/ws/ckfinder/files/POP_empregos_Burnout.pdf. Acesso em: 28 abr. 2024, às 10h07min.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO. **Saúde no trabalho:** transtornos mentais estão entre as maiores causas de afastamento do trabalho: informações, pesquisas e pesquisadores em medicina do trabalho, 2019. Disponível em:
<https://www.anamt.org.br/portal/2019/04/22/transtornos-mentais-estao-entre-asmaiores-causas-de-afastamento-do-trabalho/>. Acesso em: 19 mar. 2024, às 19h22min.

BARROS, Iany Cavalcante da Silva. **Estresse ocupacional e qualidade de vida no contexto hospitalar:** um estudo psicossociológico. Tese de doutorado, Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, Brasil, 2023, 312p. Disponível em:
<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/6957/1/arquivototal.pdf>. Acesso em 07 mar. 2024, às 19h22min.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde e Vigilância Sanitária (ORG.). **Você já teve insônia? Saiba que 72% dos brasileiros sofrem com alterações no sono:** dificuldades na hora do descanso podem indicar outros problemas de saúde, 2023. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/voce-ja-teve-insonia-saiba-que-72-dos-brasileiros-sofrem-com-alteracoes-no-sono>. Acesso em 02 mar. 2024, às 11h20min.

_____. **Saúde Mental**, [s.d.]. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em 02 mar. 2024, às 12h05min.

_____. **Síndrome de Burnout**, [s.d.]. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em 02 mar. 2024, às 12h16min.

CONSELHO NACIONAL DE SAUDE (ORG.). **Sofrimento psíquico no ambiente de trabalho**: pesquisadoras apontam situação epidêmica na Saúde Mental no Brasil, 2023. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/3001-sofrimento-psiquico-no-ambiente-de-trabalho-pesquisadoras-apontam-situacao-epidemica-na-saude-mental-no-brasil>. Acesso em: 27 abr. 2024, às 17h12min

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002. 175 p.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **PNS - Pesquisa Nacional de Saúde**, 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html>. Acesso em: 28 abr. 2024, às 11h02min.

OLIVEIRA, Ana Paula de; ALMEIDA, Cesar Augusto Costa; ROSA, Luísa Helena Bicudo; ALVES, Ana Cristina. **Evolução dos modelos de trabalho**: Um olhar sobre a saúde mental do trabalhador, 2023. Disponível em: https://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/RCw3MUFwe3MLSu_2023-11-10-7-43-58.pdf. Acesso em 15 mar. 2024, às 17h22min.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **CID: burnout é um fenômeno ocupacional**, 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>. Acesso em: 26 abr. 2024, às 18h50min.

RAZZOUK, Denise; LIMA, Mauro Gomes Aranha de; CORDEIRO, Quirino (ORG.). **Saúde mental e trabalho**. São Paulo: Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo, 2015. 312p.

RIBEIRO, Marcelo Afonso. **Psicologia e gestão de pessoas**: reflexões críticas e temas afins (Ética, Competência e Carreira). 1ª ed. São Paulo: Vetor, 2009. p. 9.

RIBEIRO, Renata Perfeito; MARTINS, Julia Trevisan. **Avaliação no trabalho**: alguns dilemas. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro/RJ, v. 22, n. 4, p. 1585-1586, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/7kkDctKLRQvdzX7YgJTF83H/?lang=pt>. Acesso em 23 mar. 2024, às 09h40min.

SILVEIRA, Andréa Maria. **Saúde do trabalhador**. 2ª ed. Belo Horizonte: Nescon/UFMG, Coopmed, 2013. 96p. Disponível em:
<https://www.nescon.medicina.ufmgbr/biblioteca/imagem/3861.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2024, às 10h23min.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health**. 2022. Disponível em:
https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. Acesso em 04 mar. 2024, às 14h40min.

_____. **World Mental Health: Transforming mental health for all**, 2022. Disponível em:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em 04 mar. 2024, às 14h24min.

"Os conteúdos expressos no trabalho, bem como sua revisão ortográfica e das normas ABNT são de inteira responsabilidade do(s) autor(es)."

"Declara-se pelos autores que durante a preparação deste trabalho foi utilizado ChatGPT para aperfeiçoamento de texto e melhoria da legibilidade. Após utilizar esta ferramenta/serviço, os autores editaram e revisaram o conteúdo conforme necessário e assumem total responsabilidade pelo conteúdo da publicação."