

# **Desafio Psicossociais na Gestão Logística: Impactos da ineficiência operacional em decorrência da saúde mental dos colaboradores**

Ryan Filipe Savar Zorzeto

Ana Julia Bianchi do Nascimento

## **RESUMO**

O artigo a seguir discute os diversos fatores que influenciam a saúde mental dos funcionários no setor de logística, com destaque para problemas como transtornos de ansiedade, depressão e a Síndrome de Burnout. Essa síndrome é caracterizada como um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, resultantes de situações de trabalho desgastantes que demandam alta competitividade ou responsabilidade. A principal causa desse distúrbio é, justamente, o excesso de trabalho. Entre os principais fatores que contribuem para o estresse e o esgotamento desses profissionais estão as longas jornadas de trabalho, as pressões por desempenho e a falta de reconhecimento. Além disso, a cultura organizacional, muitas vezes marcada pela ausência de suporte psicológico adequado, agrava esses desafios. A saúde mental dos trabalhadores impacta diretamente sua produtividade, segurança e bem-estar geral. Pesquisas indicam que empresas de logística, bem como aquelas com áreas operacionais semelhantes, devem implementar iniciativas como suporte psicológico, programas de bem-estar e horários de trabalho flexíveis para mitigar os efeitos adversos dos problemas de saúde mental. Estudos de campo identificaram uma relação direta entre níveis elevados de estresse e queda na produtividade. O artigo também ressalta a urgência de promover ambientes de trabalho mais saudáveis. O setor de logística, essencial para a economia, demanda estratégias de gestão mais inclusivas e sustentáveis, especialmente porque os trabalhadores frequentemente enfrentam longas jornadas para atender à crescente demanda.

Palavras-chave: Logística; Saúde Mental; Operacional; Psicológico.

## **ABSTRACT**

The following article discusses the various factors that influence the mental health of employees in the logistics sector, with an emphasis on issues such as anxiety disorders, depression, and Burnout Syndrome. This syndrome is characterized as an emotional disturbance with symptoms of extreme exhaustion, stress, and physical burnout, resulting from demanding work situations that require high competitiveness or responsibility. The main cause of this disorder is, precisely, the excessive workload. Among the main factors contributing to the stress and exhaustion of these professionals are long working hours, performance pressures, and lack of recognition. Additionally, the organizational culture, often marked by the absence of adequate psychological support, exacerbates these challenges. The mental health of workers

directly impacts their productivity, safety, and overall well-being. Research indicates that logistics companies, as well as those with similar operational areas, should implement initiatives such as psychological support, well-being programs, and flexible working hours to mitigate the adverse effects of mental health problems. Field studies have identified a direct relationship between high levels of stress and a decrease in productivity. The article also highlights the urgency of promoting healthier work environments. The logistics sector, essential to the economy, requires more inclusive and sustainable management strategies, especially because workers often face long hours to meet growing demands.

Keywords: Logistics; Mental Health; Operational; Psychological.

## **INTRODUÇÃO**

Quais são os principais fatores que afetam a saúde mental dos trabalhadores na área logística, e quais medidas podem ser tomadas para melhorar o bem-estar mental dos funcionários nesse setor? Devido a uma significativa incidência de quadros de ansiedade, depressão, suicídios e burnout em colaboradores do setor logístico, há a suspeita de que fatores como a organização do ambiente de trabalho, as relações interpessoais e as jornadas de trabalho extensas possam ser pontos-chave na baixa qualidade de vida dos funcionários.

É necessário analisar os impactos dos problemas psicológicos, tais como estresse, ansiedade e depressão, no ambiente logístico, identificando suas causas, consequências e possíveis estratégias de prevenção e intervenção, com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento de ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos na área da logística.

A cobrança por resultados, a concorrência acirrada e as contínuas mudanças no mercado de trabalho têm afetado significativamente a saúde mental dos colaboradores. É importante ressaltar que, segundo a Justiça do Trabalho, transtornos relacionados à saúde mental se enquadram na terceira maior causa de absenteísmo no Brasil (CIEERS BLOG, 2024).

Sugere-se investigar as principais fontes de estresse e ansiedade no ambiente logístico. Além disso, avaliar os impactos dos problemas psicológicos na eficiência e na segurança das operações logísticas, analisando dados de desempenho e incidentes relacionados.

Outro ponto fundamental é analisar programas de intervenção e políticas organizacionais destinadas a promover a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores na indústria logística. A partir dessa análise, recomenda-se propor medidas específicas para a gestão de operações e recursos humanos, visando mitigar os problemas psicológicos e melhorar o ambiente de trabalho no setor.

O estresse, a cobrança por resultados, as jornadas de trabalho excessivas e a falta de reconhecimento contribuem para a exaustão mental, o que pode acarretar o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como depressão, ansiedade e até mesmo suicídio em casos mais graves (RIZAL, 2024).

Esta pesquisa visa apresentar a importância do estudo da saúde mental especificamente na área logística, devido à expansão do setor. A Associação Brasileira da Infraestrutura e Indústrias de Base (ABDIB) apresenta dados que indicam um investimento de R\$ 124,3 bilhões em transporte e logística entre 2022 e 2026. Ou seja, o Brasil possui um grande potencial de expansão logística, no qual são geradas maiores quantidades de empregos e, conseqüentemente, mais casos de transtornos mentais. Um estudo aponta que as 10 maiores empresas do Brasil representam menos de 2% do potencial do setor de logística no mercado brasileiro. Nos Estados Unidos, as 10 maiores empresas somam 15% do mercado, e, na Europa, 24%.

Este projeto busca suprir a falta de estudos específicos no ramo, pois sabemos que o tema da saúde mental vem sendo mais estudado, tanto de forma geral quanto no âmbito empresarial. O número de pessoas que se afastaram do trabalho em 2023 devido a problemas de saúde mental registrou um aumento de 20% em relação ao ano anterior. Esse aumento corresponde a aproximadamente 2 mil casos, considerando os 473 mil trabalhadores que participaram do estudo realizado (VEJA, 2024).

Os resultados obtidos a partir de análises e avaliações podem desempenhar um papel crucial na formulação de políticas e práticas dentro das empresas. Ao interpretar esses dados, as organizações têm a oportunidade de identificar áreas de melhoria e oportunidades de crescimento que podem levar à criação de um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável. Por exemplo, os dados relacionados à saúde e ao bem-estar dos colaboradores podem pautar ações sobre estresse, satisfação no trabalho e equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Com base nessas informações, as empresas podem implementar políticas que promovam a saúde mental e física, como programas de apoio psicológico, iniciativas de bem-estar e horários flexíveis. Essas práticas não só contribuem para a satisfação e retenção dos funcionários, mas também aumentam a produtividade e reduzem o absenteísmo.

No Brasil, de acordo com Tânia Maria de Araújo, pesquisadora da UEFS, os transtornos mentais associados ao trabalho ocupam a terceira posição entre as causas de afastamento. A pesquisa revela que 49% da população apresenta sinais de ansiedade e depressão, sendo que o local de trabalho pode ser um fator que contribui para esses problemas (FORBES BRASIL, 2023).

Segundo a OMS, estima-se que 15% da população adulta empregada possui algum transtorno mental. São caracterizados como transtornos mentais quaisquer desvios de pensamentos, emoções ou comportamentos fora do considerado comum, podendo afetar relações pessoais e profissionais, inclusive no ambiente de trabalho.

A justificativa para abordar a saúde mental na área logística é crucial devido aos desafios únicos enfrentados pelos trabalhadores desse setor. A natureza do trabalho logístico, frequentemente caracterizada por prazos apertados, pressão constante e longas horas de trabalho, pode levar a altos níveis de estresse, ansiedade e esgotamento entre os funcionários.

De acordo com Barreto (2023), ansiedade, síndrome do pânico, depressão e burnout são diagnósticos recorrentes e podem ser agravados no ambiente de trabalho. Episódios considerados indesejados nesses espaços têm o potencial de se tornarem gatilhos mentais negativos.

Investir na saúde mental dos trabalhadores é essencial não apenas para o bem-estar deles, mas também para garantir a segurança no local de trabalho, melhorar a produtividade e reduzir o absenteísmo e a rotatividade de funcionários, contribuindo para o avanço das organizações.

Os resultados também podem orientar políticas de diversidade e inclusão, ajudando a criar um ambiente de trabalho mais equitativo e respeitoso. Este estudo busca adotar uma estratégia mista, com pesquisas de campo e estudo de caso. O estudo de caso permite observar e entender situações complexas, aplicando teoria e conceitos na

prática. Já a pesquisa de campo possibilitará a coleta de informações no ambiente real, permitindo a aplicação prática dos resultados obtidos.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **O cenário psicológico no setor logístico no Brasil.**

A saúde mental no setor logístico no Brasil é marcada por uma série de desafios que impactam significativamente o bem-estar dos trabalhadores. Este setor, crucial para a economia nacional devido ao seu papel essencial na movimentação de bens e produtos, enfrenta diversas questões que afetam diretamente a saúde psicológica dos profissionais envolvidos.

O setor logístico é conhecido por seu ritmo acelerado e pela alta demanda, que podem resultar em níveis elevados de estresse. Os trabalhadores frequentemente enfrentam a pressão de cumprir prazos rigorosos e gerenciar múltiplas tarefas simultaneamente, o que pode criar um ambiente de trabalho particularmente desgastante. A constante necessidade de lidar com imprevistos e problemas operacionais contribui para o desenvolvimento de estresse crônico e burnout, condições que afetam profundamente a saúde mental dos colaboradores.

Os transtornos mentais são uma preocupação crescente para a saúde dos trabalhadores. A OMS destaca a síndrome de burnout como uma importante consequência do ambiente profissional, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução do desempenho (ZENKLUB, 2024).

Esses problemas não apenas reduzem a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também impactam a eficiência e a segurança das operações logísticas. Além disso, muitos profissionais do setor enfrentam longas jornadas de trabalho e turnos irregulares, o que prejudica o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. A falta de previsibilidade nos horários de trabalho, aliada à necessidade de estar disponível em momentos não convencionais, desestabiliza a rotina dos trabalhadores e afeta sua qualidade de vida. Trabalhar em condições adversas, como ambientes de alta carga física ou condições climáticas desfavoráveis, também aumenta a carga mental e emocional dos profissionais. A combinação desses fatores frequentemente leva a um sentimento de exaustão e desmotivação.

Agendas congestionadas, cobranças excessivas, conflitos constantes e falta de comunicação são exemplos de situações que afetam o bem-estar de muitos profissionais. Quando somados a outros fatores, como problemas familiares, esses elementos podem causar diversos transtornos mentais relacionados ao trabalho (HOSPITAL SANTA MÔNICA, 2023).

A insegurança no emprego e a instabilidade econômica são preocupações adicionais que afetam a saúde mental dos trabalhadores. Em períodos de crise econômica ou de mudanças rápidas no mercado, a incerteza sobre a continuidade dos empregos pode gerar ansiedade e estresse, exacerbando os problemas psicológicos já existentes. A preocupação constante com a segurança no emprego pode aumentar a pressão e a sensação de insegurança, afetando negativamente o bem-estar dos trabalhadores.

O excesso de autocobrança e a tentativa desenfreada de atender à demanda da instituição como forma de validar o próprio trabalho, ultrapassando limites pessoais e negligenciando a vida social e o lazer, também contribuem para essas estatísticas (ANAMT, 2019).

Outro aspecto importante é a cultura organizacional predominante no setor logístico. Muitas empresas ainda não possuem políticas robustas de suporte psicológico ou programas voltados à saúde mental dos funcionários. O estigma associado à busca por ajuda psicológica e a falta de um ambiente de trabalho que valorize o bem-estar mental podem agravar os problemas de saúde mental. A ausência de apoio formal e a dificuldade de acesso a recursos adequados para o cuidado psicológico contribuem para a perpetuação desses desafios.

No entanto, há sinais positivos de mudança. Um número crescente de empresas está começando a reconhecer a importância da saúde mental e a implementar práticas e programas destinados a melhorar o bem-estar de seus funcionários. Algumas organizações estão desenvolvendo políticas de apoio psicológico, oferecendo serviços de aconselhamento e criando ambientes de trabalho mais saudáveis e inclusivos. Essas iniciativas não apenas oferecem suporte direto aos trabalhadores, mas também promovem uma cultura de maior compreensão e cuidado com a saúde mental.

Em resumo, a situação psicológica no setor logístico no Brasil exige atenção contínua e uma abordagem proativa para enfrentar os desafios enfrentados pelos trabalhadores.

Programas efetivos de saúde mental reduzem o absenteísmo causado por problemas como depressão, ansiedade e estresse, diminuindo os dias de licença médica e mantendo a equipe completa, o que gera economia e eficiência para a empresa (CBIC, 2024).

A implementação de políticas de saúde mental, a criação de ambientes de trabalho mais equilibrados e o incentivo à busca de ajuda psicológica são passos essenciais para melhorar as condições de trabalho e o bem-estar dos profissionais do setor. Com essas medidas, é possível criar um ambiente mais saudável e produtivo, beneficiando tanto os trabalhadores quanto as operações logísticas como um todo.

### **Problemas relacionados à jornada de trabalho excessiva: O caso da aviação que reduziu a jornada dos controladores de voo:**

Os trabalhadores do setor de transporte aéreo devem ter sua carga horária reduzida para mitigar os riscos provocados pela fadiga, que afeta tanto a saúde desses profissionais quanto a segurança operacional dos voos. O Ministério Público do Trabalho (MPT) está promovendo a diminuição da jornada no setor de aviação, uma medida que visa aprimorar as condições laborais e assegurar maior proteção aos profissionais da área.

No segmento de aviação, o ritmo de trabalho é frequentemente intenso e exaustivo, o que pode afetar diretamente a segurança dos voos e o bem-estar dos trabalhadores. A redução da carga horária pode ajudar a minimizar a fadiga, um fator crucial para a tomada de decisões seguras durante as operações aéreas.

### **Casos de acidentes por jornada excessiva de motoristas de caminhão e a inclusão da nova lei para os motoristas.**

A Lei 13.103, de 2 de março de 2015, intitulada “Lei do Motorista”, passou a ser conhecida por tratar de questões relacionadas a esses profissionais. Ela estabelece os direitos, deveres e responsabilidades do motorista e do gestor da frota em relação ao trabalho do condutor. Essa lei surgiu com o propósito de atualizar as questões

trabalhistas dos profissionais do transporte e unificar, em uma única regulamentação, todos os direitos e deveres dos motoristas de cargas e de passageiros.

A legislação desempenha um papel crucial ao definir normas para o controle das jornadas de trabalho dos motoristas profissionais. Essa regulamentação é fundamental para prevenir a sobrecarga de trabalho e reduzir os riscos associados à fadiga e ao sono ao volante. Os motoristas enfrentam desafios significativos no dia a dia, passando longas horas na estrada e lidando com uma variedade de situações. Apesar de sua importância, o trabalho desses profissionais é frequentemente subestimado e seu valor não é devidamente reconhecido.

Nesse contexto, a legislação também estabelece as responsabilidades dos gestores ao comandar uma equipe de motoristas. Entre essas responsabilidades estão assegurar que os motoristas tenham períodos adequados de descanso, que cumpram os horários estabelecidos para refeições e repouso diário e que o controle da jornada seja realizado de forma precisa e adequada.

O gestor da frota pode otimizar o planejamento das rotas para que as paradas obrigatórias coincidam com os intervalos destinados às refeições. O período reservado ao almoço deve ter, no mínimo, 1 (uma) hora. Já o descanso diário obrigatório é de, no mínimo, 11 (onze) horas consecutivas, sem possibilidade de divisão, conforme as alterações feitas em 2023.

Para viagens de longa distância, existem diretrizes adicionais que abordam o tempo de descanso e permitem o trabalho em equipe, com a divisão da direção entre dois ou mais motoristas, entre outras especificações.

### **A pesquisa de campo - formulário**

A pesquisa foi estruturada por meio de um formulário online, distribuído através de redes sociais, com o objetivo de compreender os seguintes tópicos mencionados:

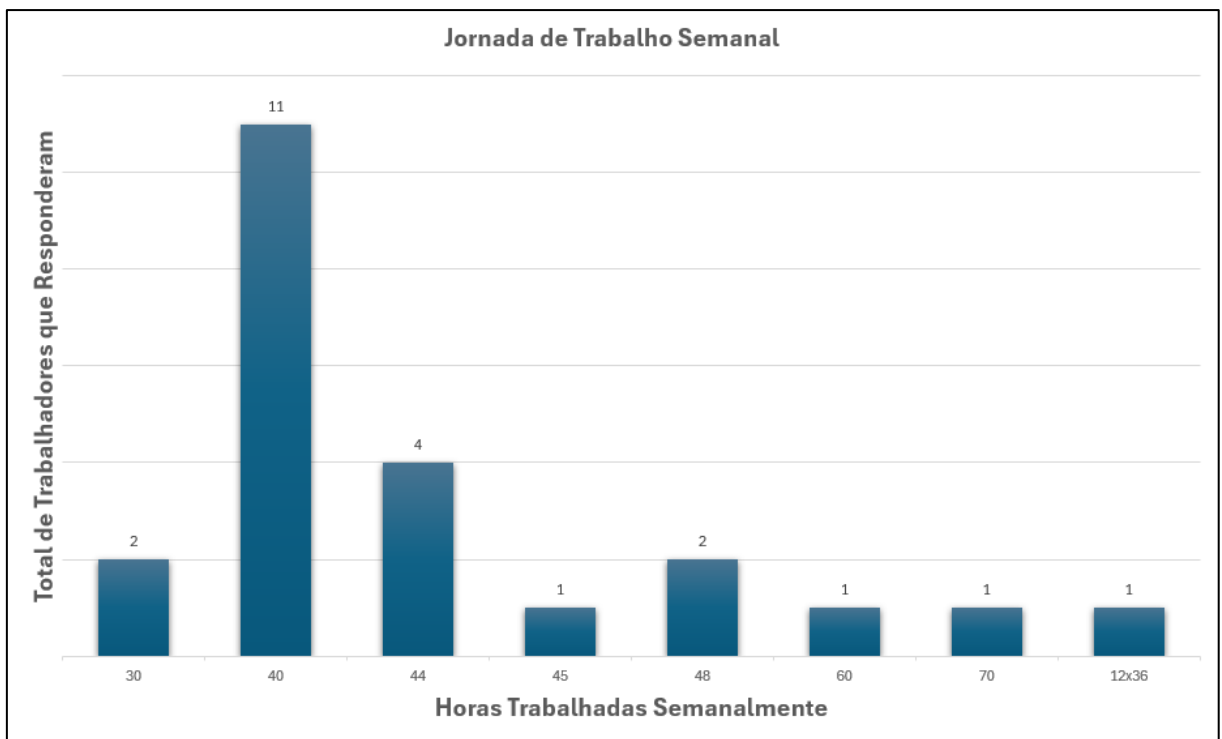
- Nível de estresse: avaliação do estresse percebido no trabalho e suas causas.
- Equilíbrio trabalho-vida pessoal: opiniões sobre a conciliação entre as demandas do trabalho e a vida pessoal.
- Recursos de apoio: disponibilidade e uso de recursos voltados para a saúde mental, como programas de assistência e autocuidado.



- Impacto na produtividade: relação percebida entre saúde mental e desempenho no trabalho.

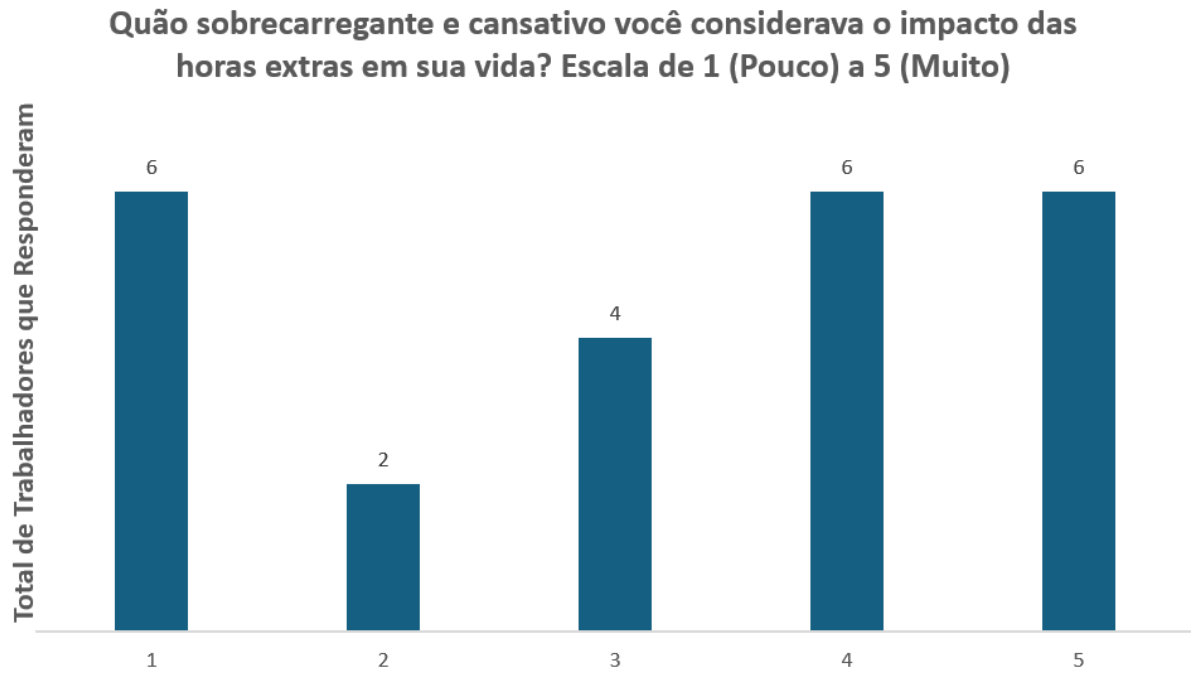
O formulário foi respondido por 24 profissionais da área de logística, abrangendo diversas funções e níveis hierárquicos. A amostra foi selecionada de forma a garantir uma representatividade adequada das experiências e desafios enfrentados por esses profissionais. Os resultados da pesquisa seguem nas figuras abaixo:

Figura 1: Gráfico - Jornada de Trabalho Semanal



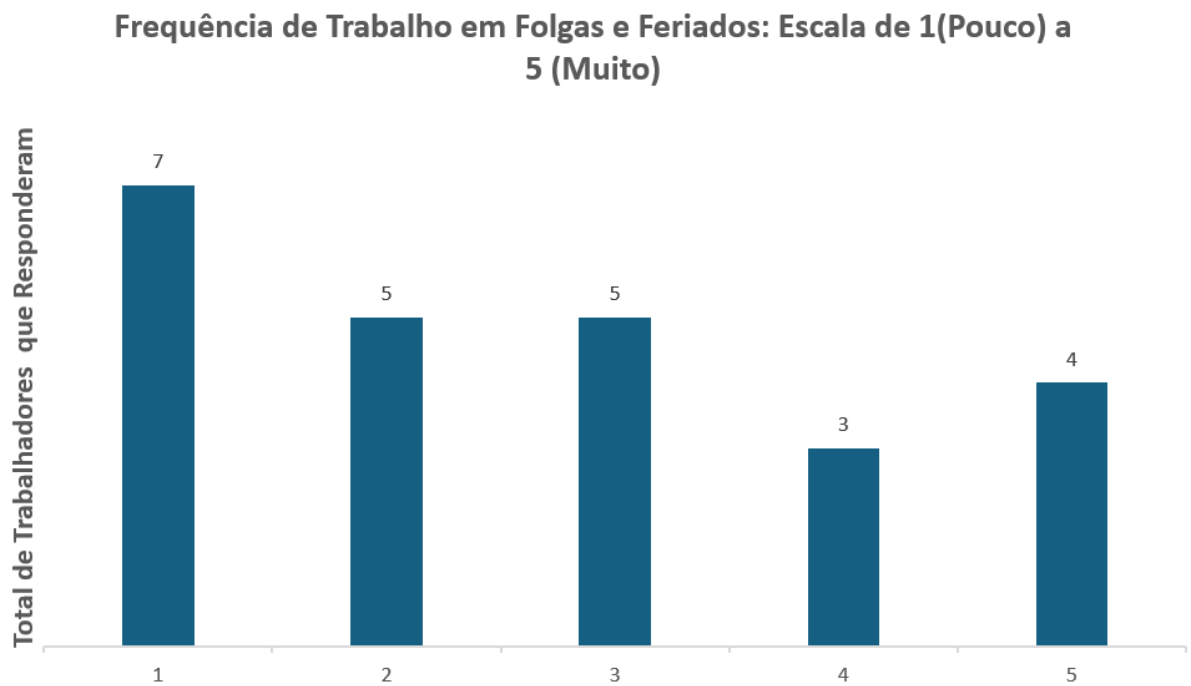
Fonte 1: Elaborado pelos autores

Figura 2: Gráfico - Sensação de Sobrecarga de Horas Extras



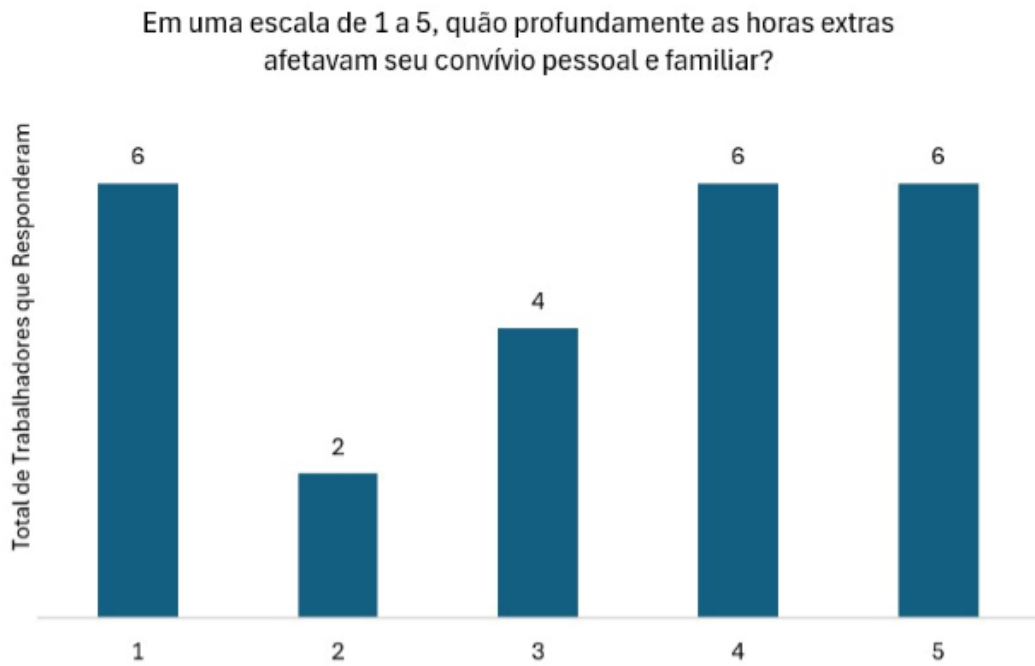
Fonte 2: Elaborado pelos autores

Figura 3: Frequência de Trabalho em Férias e Feriados



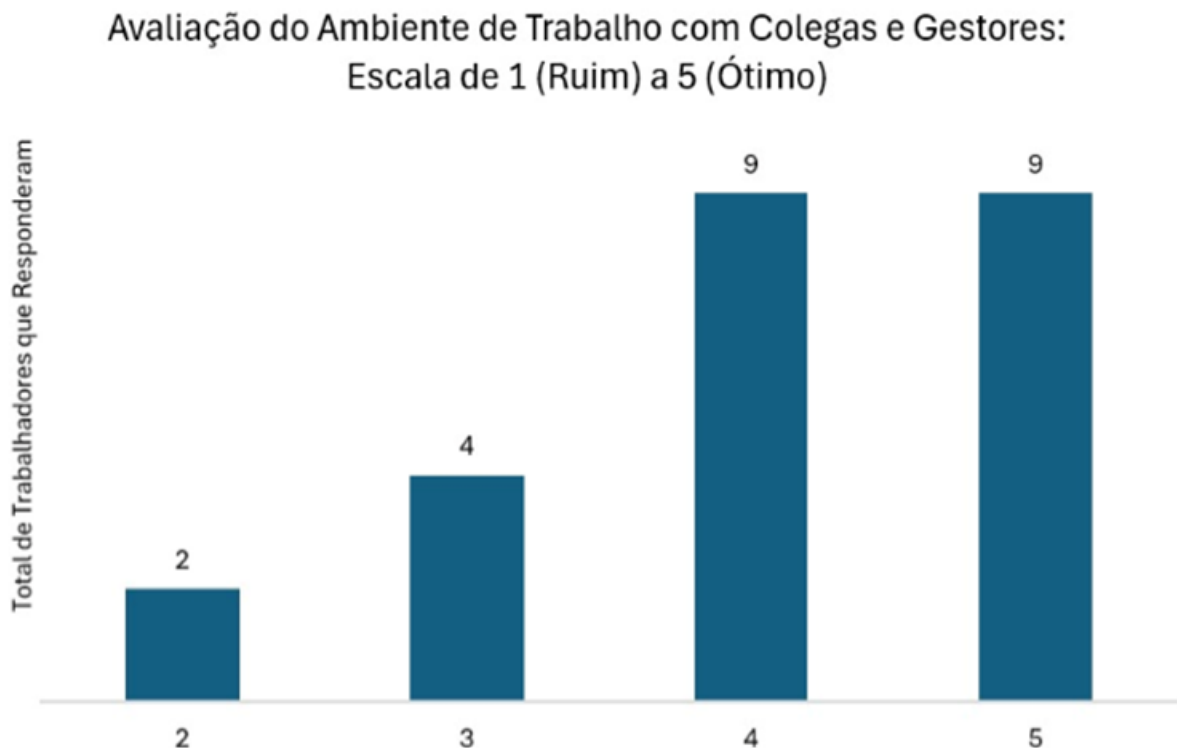
Fonte 3: Elaborado pelos Autores

Figura 4: Impacto das horas extras excessivas no convívio pessoal e familiar



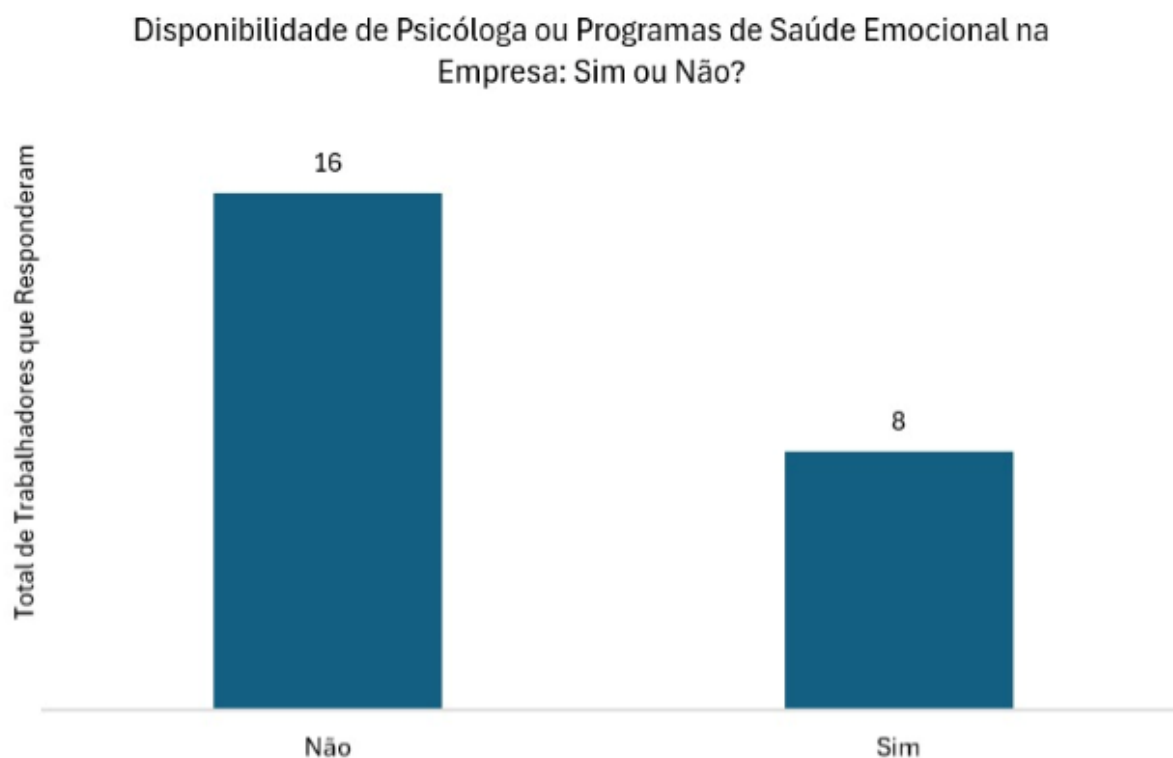
Fonte 4: Elaborado pelos autores.

Figura 5: Sensação do Ambiente Empresarial



Fonte 5: Elaborado pelos autores

Figura 6: Gráfico: Presença de Suporte Psicológico na Empresa



Fonte 6: Elaborado pelos autores.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se no artigo a seguir que a saúde mental dos trabalhadores no setor logístico é um tema de extrema relevância, considerando as crescentes demandas e seu impacto direto na economia e na cadeia produtiva. São muitos os motivos pelos quais a saúde mental dos profissionais do setor logístico é tão importante. Longas jornadas, imensa pressão por resultados e a ausência de suporte psicológico são fatores determinantes para o aumento de casos de estresse, ansiedade, depressão e burnout entre os profissionais. Mais do que comprometer a qualidade de vida dos trabalhadores, tais problemas também afetam a produtividade, a segurança e a eficiência nas operações logísticas.

Os dados obtidos indicam que a implementação de políticas de saúde mental pode trazer melhorias para o ambiente de trabalho. Através da pesquisa, é possível analisar que 50% das pessoas que responderam ao formulário consideram as horas extras

desgastantes para sua vida, além de influenciarem negativamente seus relacionamentos pessoais, incluindo familiares e amigos. Além disso, 66,67% desses colaboradores não possuem apoio psicológico na empresa.

Portanto, ao investir em programas de bem-estar mental e ajustar as práticas organizacionais, como a disponibilidade de apoio psicológico para os funcionários, o setor logístico pode caminhar para um ambiente de trabalho mais sustentável e humano. Esse cenário contribui para a construção de uma logística mais resiliente e eficaz, em que o trabalhador é valorizado e a sua saúde mental é considerada uma prioridade. A transformação desse setor demanda um esforço coletivo, envolvendo tanto a liderança empresarial quanto políticas públicas, para que se estabeleça uma base sólida que promova a saúde e a segurança dos profissionais, assegurando, assim, um setor mais produtivo e alinhado com as necessidades de seus colaboradores.

## REFERÊNCIAS

ANAMT - ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO. **Transtornos mentais estão entre as maiores causas de afastamento do trabalho. 22 abr. 2019.** Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2019/04/22/transtornos-mentais-estao-entre-as-maiores-causas-de-afastamento-do-trabalho/>. Acesso em: 28 out. 2024

BARRETO, Evelyn. Um olhar para dentro: **como manter a saúde mental no trabalho, seja presencial ou não. 6 jan. 2023.** Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2023/01/06/um-olhar-para-dentro-como-manter-a-saude-mental-no-trabalho-seja-presencial-ou-nao/>. Acesso em: 12 nov. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental no trabalho é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro. 10 out. 2017.** Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,a%20aus%C3%A2ncia%20de%20doen%C3%A7as%20mentais.> Acesso em: 12 nov. 2024.

CBIC - CÂMARA BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DA CONSTRUÇÃO. **Saúde mental dos trabalhadores tem impacto direto na produtividade da empresa. 23 abr. 2024.** Disponível em: <https://cbic.org.br/saude-mental-dos-trabalhadores-tem-impacto-direto-na-produtividade-da-empresa/>. Acesso em: 07 nov. 2024.

CIEERS - CENTRO INTERNACIONAL DE ESTUDOS EM EDUCAÇÃO, SAÚDE E RESPONSABILIDADE SOCIAL. **Liderança e saúde mental no trabalho. 30 set.**

**2024** Disponível em: <https://blog.cieers.org.br/lideranca-e-saude-mental-no-trabalho/>. Acesso em: 25 out. 2024.

**CNN BRASIL. Cerca de 15% dos trabalhadores no mundo possuem transtornos mentais, diz OMS. 5 out. 2023.** Disponível em: [https://www.cnnbrasil.com.br/saude/cerca-de-15-dos-trabalhadores-no-mundo-possuem-transtornos-mentais-diz-oms/#:~:text=Riscos%20de%20estresse%20psicol%C3%B3gico&text=Como%20exemplos%2C%20a%20OMS%20e,%2C%20esgotamento%2C%20ansiedade%20e%20depress%C3%A3o](https://www.cnnbrasil.com.br/saude/cerca-de-15-dos-trabalhadores-no-mundo-possuem-transtornos-mentais-diz-oms/#:~:text=Riscos%20de%20estresse%20psicol%C3%B3gico&text=Como%20exemplos%2C%20a%20OMS%20e,%2C%20esgotamento%2C%20ansiedade%20e%20depress%C3%A3o.). Acesso em: 12 nov. 2024.

**FAAG - FACULDADE ALVORADA DE GOIÂNIA. Recursos humanos. 2018.** Disponível em: <https://faag.com.br/tccs/2018/recursosshumanos.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2024.

**FORBES BRASIL. Problemas de saúde mental lideram lista de acidentes de trabalho. Forbes Saúde, 18 out. 2023.** Disponível em: <https://forbes.com.br/forbessaude/2023/10/problemas-de-saude-mental-lideram-lista-de-acidentes-de-trabalho/>. Acesso em: 25 out. 2024.

**FUNDAÇÃO JOSÉ RIZAL. Setembro amarelo e a saúde mental dos trabalhadores. 2024.** Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2024/setembro/setembro-amarelo-e-a-saude-mental-dos-trabalhadores>. Acesso em: 25 out. 2024

**HOSPITAL SANTA MONICA. Transtornos mentais relacionados ao trabalho: conheça os principais.** Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/transtornos-mentais-relacionados-ao-trabalho-conheca-os-principais/>. Acesso em: 12 nov. 2024.

**MELLO, Fábio C. M. de; CAMARGO, José L. de. O impacto da saúde mental dos trabalhadores na produtividade das empresas. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 57, p. 74, 2023.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/KT86HMqLyfRN5BFwXwXjZCM/?lang=pt>. Acesso em: 12 nov. 2024.

**PROLOG. Lei do motorista: saiba tudo sobre a jornada de trabalho.** Disponível em: <https://prologapp.com/blog/lei-do-motorista/#:~:text=Horas%20de%20trabalho%20na%20jornada,na%20direção%20de%20um%20veículo>. Acesso em: 12 nov. 2024.

**SOUZA, José Maria de; PEREIRA, Ana Lúcia. A importância da saúde mental no ambiente de trabalho.** Revista IES, União da Vitória, v. 1, n. 1, p. 29-58, 2023. Disponível em: <https://revista.unipora.edu.br/index.php/ies/article/view/29/58>. Acesso em: 12 nov. 2024.

**ZENKLUB. Saúde mental no ambiente de trabalho.** Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/trabalho/saude-mental-no-ambiente-de-trabalho/>. Acesso em: 28 out. 2024.

*“Para o fechamento de notas foi dado maior peso na apresentação oral na feira tecnológica da Etecamp, com isso, levando-se em conta maior consideração de nota final pela defesa e demonstração da apropriação da pesquisa pelo grupo. Deixo assim registrado que embora possam haver pendências e alguns erros no artigo, seja de parte escrita ou norma, a avaliação levou em conta o desenvolvimento integral realizado pelos alunos, considerando inclusive como primeira experiência realizada em pesquisa científica sendo de nível do ensino básico” Prof. André Zanatto.*