



---

**ETEC DR. RENATO CORDEIRO**

**HABILITAÇÃO PROFISSIONAL TÉCNICA DE NÍVEL MÉDIO  
TÉCNICO EM ADMINISTRAÇÃO**

**Ana Carolina Fernandes Cancian**

**Gabrielly Martins da Silva**

**Mariany de Souza Beraldi**

**Sabrina Conde**

**Vinícius Novais Pavaneli**

**PROBLEMAS PSICOLÓGICOS E FÍSICOS GERADOS NO AMBIENTE DE  
TRABALHO**

**BIRIGUI**

**2024**

**Ana Carolina Fernandes Cancian**

**Gabrielly Martins da Silva**

**Mariany de Souza Beraldi**

**Sabrina Conde**

**Vinícius Novais Pavaneli**

## **PROBLEMAS PSICOLÓGICOS E FÍSICOS GERADOS NO AMBIENTE DE TRABALHO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora da Etec Doutor Renato Cordeiro de Birigui – SP. Habilitação Profissional Técnica de Nível Médio de Técnico em Administração, sob a orientação do Prof. Anderson Henrique Teixeira de Souza, como requisito para obtenção do título de Técnico em Administração.

**BIRIGUI**

**2024**

## FOLHA DE APROVAÇÃO

**Ana Carolina Fernandes Cancian**

**Gabrielly Martins da Silva**

**Mariany de Souza Beraldi**

**Sabrina Conde**

**Vinícius Novais Pavaneli**

Relatório final, apresentado a ETEC Dr. Renato Cordeiro, como parte da formação para a obtenção do título de Técnico em Administração.

Birigui, 02 de dezembro de 2024.

## BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Anderson Henrique Teixeira de Souza

Orientador

---

Prof. Jessé Tobias da Silva Júnior

Avaliador

---

Prof. <sup>a</sup> Ana Gabriela Arantes Gomes Carvalho

Avaliador

Dedicamos este trabalho especialmente a Deus que ilumina o caminho das nossas vidas, aos nossos pais pelo apoio e dedicação, pois sem eles não teríamos chegado até aqui. Ao nosso professor e orientador Anderson Henrique Teixeira de Souza, pela paciência e conhecimento compartilhado, e suas lições que foram essenciais para o nosso desenvolvimento acadêmico.

Gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão a todos que contribuíram para a realização deste trabalho. Em primeiro lugar, agradecemos nosso orientador e professor Anderson Henrique Teixeira de Souza, pela sua paciência e incentivo ao longo de todo o processo de pesquisa. Sua experiência e conhecimento foram fundamentais para o desenvolvimento deste projeto. Queremos também especialmente agradecer a nossa família pelo apoio incondicional ao longo dos anos de estudo, pelo amor, compreensão e encorajamentos constantes. Agradecemos também aos nossos amigos e colegas pela colaboração, e troca de ideias. Por fim, gostaríamos de agradecer a nossa instituição de ensino pela oportunidade de realizar este trabalho acadêmico. A todos vocês, nossa mais profunda gratidão. Este trabalho é resultado não apenas do nosso esforço, mas também do apoio e colaboração de cada um de vocês. Obrigado por fazerem parte desta jornada.

“O homem saudável é aquele que possui um estado mental e físico em perfeito equilíbrio.”

Hipócrates

## RESUMO

O ambiente de trabalho pode ser um fator significativo no desenvolvimento de doenças psicológicas, afetando a saúde mental e o bem-estar dos funcionários. Este estudo investiga a relação entre o ambiente de trabalho e as doenças psicológicas, como: estresse, ansiedade, depressão e *burnout*(esgotamento), identificando os principais fatores de risco e analisando o impacto na produtividade e qualidade de vida dos funcionários. A pesquisa, baseada em revisão bibliográfica e estudo quantitativo com questionários e entrevistas, evidenciou que sobrecarga de trabalho, falta de apoio social, conflitos interpessoais e ambiente de trabalho hostil são os principais fatores de risco. Além disso, verificou-se que as doenças psicológicas têm impacto negativo na produtividade e qualidade de vida dos funcionários. Diante desses resultados, propõe-se a implementação de estratégias de prevenção, como treinamento em gestão de estresse, programas de bem-estar, apoio psicológico e melhoria do ambiente de trabalho. É fundamental que as empresas adotem essas estratégias para promover um ambiente de trabalho saudável e mitigar os efeitos das doenças psicológicas.

**Palavras-chave:** Doenças psicológicas, ambiente de trabalho, estresse, ansiedade, depressão, *burnout*, prevenção, intervenção.

## ABSTRACT

The work environment can be a significant factor in the development of psychological illnesses, affecting employees' mental health and well-being. This study investigates the relationship between the work environment and psychological illnesses, such as stress, anxiety, depression and burnout, identifying the main risk factors and analyzing the impact on employees' productivity and quality of life. The research, based on a literature review and quantitative study with questionnaires and interviews, showed that work overload, lack of social support, interpersonal conflicts and a hostile work environment are the main risk factors. Furthermore, it was found that psychological illnesses have a negative impact on employees' productivity and quality of life. Given these results, it is proposed to implement prevention strategies, such as training in stress management, well-being programs, psychological support and improving the work environment. It is essential that companies adopt these strategies to promote a healthy work environment and mitigate the effects of psychological illnesses.

**Keywords:** Psychological illnesses, work environment, stress, anxiety, depression, burnout, prevention, intervention.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

LER- Lesões por Esforço Repetitivos.

DORTE- Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.

PAIR- Perda Auditiva Induzida por Ruído.

CLT- Consolidação das Leis Trabalhistas.

BDNF- Fator de crescimento derivado do cérebro.

TCC- Terapia Cognitivo-Comportamental.

ACT- Terapia de Aceitação e Compromisso.

TAG- Transtorno de Ansiedade Generalizada.

## LISTA DE TRADUÇÕES

*BURNOUT*- Esgotamento.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO.....</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>8</b>
<b>SUMÁRIO.....</b>	<b>11</b>
<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>2. OBJETIVO.....</b>	<b>13</b>
2.1 Objetivo Geral.....	13
2.2 Objetivo Específico .....	13
<b>3. JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>14</b>
<b>4. ANSIEDADE.....</b>	<b>14</b>
4.1 Causas da ansiedade.....	14
4.2 Consequências da ansiedade.....	15
4.3 Sintomas da ansiedade.....	16
4.4 Tratamento da ansiedade.....	16
<b>5. SINDROME DE <i>BURNOUT</i>.....</b>	<b>17</b>
5.1 Causas de <i>bournout</i> .....	17
5.2 Consequências de <i>bournout</i> .....	18
5.3 Sintomas de <i>bournout</i> .....	19
5.4 Tratamento do <i>bournout</i> .....	19
<b>6. DEPRESSÃO.....</b>	<b>20</b>
6.1 Causas da depressão.....	21
6.2 Consequências da depressão.....	22
6.3 Sintomas da depressão.....	22

6.4 Tratamento da depressão.....	23
<b>7. DOENÇAS FÍSICAS.....</b>	<b>24</b>
7.1 Lesões por esforço repetitivo(LER).....	24
7.2 Doenças osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTE).....	25
7.3 Doenças de pele.....	27
7.4 Perda auditiva induzida por ruído (PAIR).....	28
<b>8. CONCLUSÃO.....</b>	<b>31</b>
<b>9. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>32</b>

## **1. INTRODUÇÃO**

Este trabalho tem a finalidade de analisar e discutir sobre as causas e consequências de problemas psicológicos e físicos no ambiente de trabalho. Tais adversidades são cada vez mais frequentes nos dias atuais, devido as mudanças nas dinâmicas profissionais.

Portanto, é de suma importância a discussão dos problemas físicos e psicológicos do ambiente de trabalho, pois afeta diretamente a saúde e bem-estar dos trabalhadores.

Dessa forma é vital o estudo e aprendizado sobre causas e consequências dos mesmos, porque a discussão promove ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros, onde os colaboradores se sentem valorizados e protegidos, consequentemente aumentando a produtividade e reduzindo o absenteísmo.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Analisar as causas e consequências do ambiente de trabalho quando há problemas psicológicos e físicos no mesmo, observando as de forma direta e indireta e como isto pode afetar no desenvolvimento, produtividade e saúde mental dos funcionários.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Identificar as causas diretas e indiretas para a promoção de problemas psicológicos e físicos no ambiente de trabalho.
- Considerar quais consequências estes problemas podem gerar para a empresa, a saúde e o desempenho dos funcionários.
- Relatar detalhadamente as principais doenças psicológicas e físicas, geradas no ambiente de trabalho, como: ansiedade, depressão, *burnout* e doenças físicas, como LER, DORTE, doenças de pele, PAIR.

### **3. JUSTIFICATIVA**

Pensando sobre o aumento na frequência dos casos de problemas físicos e psicológicos no ambiente de trabalho, a escolha do tema justifica-se pela busca de aprendizado e conhecimento de fatos e mudanças ocorridas em nosso próprio país e nos âmbitos corporativos, como forma de torná-lo público e popular.

### **4. ANSIEDADE**

#### **4.1 Causas da ansiedade**

A ansiedade é uma condição complexa, que pode surgir a partir de diversos fatores principalmente psicológicos, afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Compreender suas causas é importante para saber lidar, estudos mostram que a ansiedade pode ser herdada, o que significa que pessoas com histórico familiar de transtornos de ansiedade têm uma maior probabilidade de desenvolver.

Os desequilíbrios químicos no cérebro também são determinantes importantes. Neurotransmissores como a serotonina e a noradrenalina são essenciais para a regulação do humor e da resposta ao estresse, alterações nos níveis desses neurotransmissores podem contribuir para o surgimento e agravamento dos sintomas de ansiedade. Esses desequilíbrios químicos afetam a forma como o cérebro processa e responde a estímulos estressantes.

Experiências traumáticas e estressantes são um exemplo fácil de como surgir uma leve ansiedade, eventos como abuso, perda de entes queridos ou acidentes graves podem deixar marcas profundas e afetar a maneira como uma pessoa lida com o estresse no futuro. Essas experiências podem servir como gatilhos para a ansiedade, mostrando como experiências passadas modificam facilmente a saúde mental atual.

Segundo Clarice Lispector, “A prova de que estou recuperando a saúde mental, é que estou cada minuto mais permissiva: eu me permito mais liberdade e mais experiências. E aceito o acaso”. (Lispector, 2015).

#### 4.2 Consequências da ansiedade.

A ansiedade pode ter um grande e profundo impacto na vida das pessoas, afetando quanto a saúde mental, e o bem-estar. As consequências da ansiedade podem ser observadas em áreas como saúde física, saúde mental, relacionamentos, desempenho profissional e acadêmico.

Na saúde física, é comum que pessoas com ansiedade ao terem tenham batimentos cardíacos acelerados, sudor em excesso, tremores e tensão muscular. Além disso, problemas digestivos, como náuseas e dores no estômago, são frequentes. A sensação de falta de ar também pode ocorrer, o que agrava o desconforto. Distúrbios do sono, como insônia, são comuns e podem levar a uma sensação persistente de fadiga.

Em relação à saúde mental, a ansiedade se manifesta através de preocupação excessivas sobre o futuro ou situações do cotidiano, muitas vezes negativos. Dificuldades em manter a concentração e a memória também são comuns, tornando tarefas diárias mais desafiadoras.

De acordo com Maria Helena, “O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um distúrbio caracterizado pela preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo” (BRUNA, 2013).

A ansiedade pode levar a sentimentos de irritabilidade, medo constante e sensação de estar sobrecarregado. Em casos mais graves, ataques de pânico também podem ocorrer, aumentando a intensidade do sofrimento emocional.

Conforme Maria Helena, “O nível de ansiedade é desproporcional aos acontecimentos geradores do transtorno, causa muito sofrimento e interfere na

qualidade de vida e no desempenho familiar, social e profissional dos pacientes” (BRUNA,2013).

#### 4.3 Sintomas da ansiedade.

A ansiedade pode se manifestar de várias maneiras e seus sintomas podem variar muito. Entre algumas, pode ocorrer um aumento na frequência cardíaca, respiração rápida e ofegante, suador em excesso, fadiga, tontura ou sensação de desmaio, dores de cabeça e dores de estômago. Muitas vezes, pode se sentir uma constante sensação de apreensão ou nervosismo, além de se sentir sobrecarregado ou incapaz de lidar com a situação.

É comum ter preocupações excessivas e persistentes, dificuldade de concentração e pensamentos negativos. A ansiedade afeta também a forma como pensamos e processamos informações, como problemas para manter o foco em tarefas, e uma mente dispersa são frequentes, prejudicando o desempenho em atividades cotidianas.

Todos esses sintomas podem ocorrer devido à resposta do corpo e da mente a situações percebidas como ameaçadoras ou estressantes.

Segundo a CNN Brasil, “Reconhecer os sintomas de transtorno de ansiedade é o primeiro passo para identificar o problema, buscar ajuda profissional e receber o tratamento adequado”. (Brasil, 2023)

#### 4.4 Tratamento da ansiedade.

A ansiedade é uma condição comum que afeta muitas pessoas, e seu tratamento pode ser realizado por meio de diversas abordagens, incluindo terapia, medicamentos e técnicas de autocuidado. Cada método tem suas particularidades e pode ser adaptado às necessidades individuais, o tratamento da ansiedade também pode variar conforme a gravidade dos sintomas.

A terapia é uma das formas mais eficazes de tratar a ansiedade. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), por exemplo, é bastante utilizada, ajuda os pacientes a identificar e modificar padrões de pensamentos negativos, promovendo mudanças comportamentais que podem reduzir a ansiedade. Outra opção é a

Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), que ensina a aceitar pensamentos e sentimentos desconfortáveis enquanto se compromete a agir de acordo com seus valores.

De acordo com Arthur Santos, “O processo psicoterapêutico pode possibilitar o desenvolvimento de controle emocional, um maior autoconhecimento, formas de lidar com experiências desafiadoras entre outros benefícios”.

Um estilo de vida saudável também é fundamental para o bem-estar emocional, uma dieta equilibrada, sono adequado e a redução do consumo de cafeína e álcool podem contribuir para um melhor controle da ansiedade. Além disso, participar de grupos de apoio oferece um espaço seguro para compartilhar experiências e receber suporte emocional.

Em relação aos medicamentos, os antidepressivos, como os seletivos de recaptação de serotonina (ISRS), são frequentemente prescritos para tratar a ansiedade, eles atuam equilibrando neurotransmissores no cérebro. Os ansiolíticos, como os benzodiazepínicos, podem proporcionar alívio rápido, mas são recomendados apenas para uso a curto prazo devido ao risco de dependência. Cada método tem suas particularidades e pode ser adaptado às necessidades individuais.

Segundo Luís Felipe, “É crucial buscar ajuda de profissionais de saúde mental. Considere as opções de tratamento. Não importa, lembre-se de não estar sozinho. Há muitas terapias eficazes para superar a ansiedade e buscar o bem-estar.”

## **5. SÍNDROME DE *BURNOUT***

### **5.1 Causas de *Burnout***

O *Burnout* acontece quando o estresse no trabalho é muito grande e constante, causando a falta de controle no que faz, excesso de tarefas e um

ambiente de trabalho ruim. A falta do descanso no trabalho e não saber separar o trabalho da vida pessoal, o risco aumenta. Esses fatores acabam esgotando a pessoa, tanto fisicamente quanto mentalmente. Um outro fator é trabalhar em um ambiente onde há conflitos, falta de apoio ou pouca comunicação, além disso, quando a pessoa se esforça muito, mas não é reconhecida ou valorizada, pode gerar frustração e cansaço mental. Trabalhos que exigem muito emocionalmente, como cuidar de pessoas ou lidar com situações de clientes e público, também são desgastantes, e quando as expectativas são confusas, acaba gerando ainda mais estresse. E todos esses fatores se juntam e com o tempo, levam as pessoas a se sentirem exausta, desmotivada e distante do que faz, o que caracteriza o *Burnout*.

Segundo Silva (2023), “Todo mundo pode passar por isso um dia, então é muito importante que a empresa tenha esse ambiente adequado para poder enfrentar essas eventuais situações”.

## 5.2 Consequências de *Burnout*

O *Burnout* também pode afetar a saúde emocional, causando depressão, ansiedade, irritabilidade, desânimo e perda de motivação. Os indivíduos afetados podem sentir-se desconectados emocionalmente, perdendo a capacidade de se relacionar com os outros e de encontrar significado no trabalho.

Do ponto de vista cognitivo, o *burnout* pode prejudicar a capacidade de concentração, memória e tomada de decisões, reduzindo a criatividade e eficiência no trabalho. Isso pode levar a uma redução da produtividade, absenteísmo, rotatividade e conflitos no trabalho, comprometendo a carreira e o bem-estar pessoal.

As consequências sociais do *burnout* também são significativas, incluindo isolamento social, problemas nos relacionamentos e desconexão familiar. A qualidade de vida é severamente afetada, levando a uma sensação de desequilíbrio e infelicidade. É fundamental que as organizações e indivíduos tomem medidas para prevenir e mitigar as consequências do *burnout*, promovendo um ambiente de trabalho saudável e equilibrado. Isso inclui gestão do estresse, equilíbrio trabalho-vida, suporte social, desenvolvimento de habilidades e avaliação e *feedback*.

## Segundo Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios,

Uma das principais causas da Síndrome de Burnout é o estresse crônico. Quando estamos constantemente expostos a situações estafantes, é muito mais provável que, em pouco tempo, nos sintamos extremamente cansados. Viver sempre no limite nunca é bom. Além de ser prejudicial para o corpo, a tensão emocional também é muito negativa para o psicológico e pode fazer com que as pessoas desenvolvam a Síndrome de Burnout (Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios, 2022).

### 5.3 Sintomas de *Burnout*

O *Burnout* é caracterizado por uma combinação de sintomas que incluem fadiga crônica, perda de motivação e interesse pelo trabalho, dificuldade de concentração e tomada de decisões, irritabilidade e sensibilidade emocional. Além disso, pode causar problemas de sono, dores físicas, como dores de cabeça e musculares, e sentimentos de fracasso e desânimo. Muitas vezes, os indivíduos afetados sentem-se desconectados emocionalmente e têm dificuldade de se separar do trabalho, mesmo fora do horário de serviço. Esses sintomas podem afetar significativamente a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos, tornando importante buscar ajuda profissional. Segundo Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios,

O cansaço físico e mental é um dos sintomas mais comuns do esgotamento emocional. Com a Síndrome de Burnout, o paciente sente como se não tivesse energia para nada. As dores de cabeça, nesse caso, são geradas por conta do estresse e do excesso de preocupação. A tensão também faz com que nos sintamos exaustos e com dores musculares, mesmo que nenhum esforço físico tenha sido feito. O estresse pode gerar alterações na pressão arterial, ainda que elas não sejam facilmente percebidas pelo paciente. O sintoma mais relatado, portanto, é a alteração dos batimentos cardíacos, que ficam acelerados (Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios, 2022)

### 5.4 Tratamento do *Burnout*

O tratamento do *burnout* é um processo complexo que envolve mudanças comportamentais, emocionais e ambientais. Primeiramente, é importante estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal, dando prioridade a atividades que ofereçam prazer e relaxamento. Dizer “não” e delegar tarefas, além de aprender a gerenciar o tempo, também é fundamental. Também é importante

reconhecer e aceitar os sentimentos de exaustão e frustração, desenvolvendo autoconhecimento e autoconsciência. Praticar autocuidado e autocuidado e procurar apoio emocional quando necessário de amigos, família ou profissionais. Reorganizar o espaço de trabalho para reduzir o estresse, estabelecer políticas para tornar o trabalho mais saudável e promover a comunicação aberta e clara são igualmente importantes.

Além disso, fornece recursos de apoio, como treinamento e mentoria. Em alguns casos, terapias orais como terapia cognitivo-comportamental ou psicodinâmica e práticas de *Mindfulness* ou meditação. Para reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida, fazer exercícios físico e lazer é importante. Em casos graves, medicamentos para síndrome ansiforme ou depressão podem ser recomendados, porém ninguém esquecido que eles não substituem comportamentais e emocionais.

Prevenção diagnóstica é sobre estabelecer rotinas de relaxamento e descanso, atividades de lazer e autocuidado e habilidades de gerenciamento de estresse, bem como promover um ambiente de trabalho saudável. O tratamento é altamente individualizado, o que significa que ele é personalizado. Uma abordagem abrangente requer paciência, compreensão e apoio profissional.

Segundo Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios,

O Burnout é uma síndrome que exige um tratamento com abordagem psicoterápica. Ou seja: a terapia é fundamental nesse processo, ajudando o paciente a se conhecer melhor e a lidar de maneira mais eficiente com os sentimentos e sensações causados pelo problema. No entanto, isso não é tudo. O uso de alguns medicamentos, do tipo antidepressivo ou para ajudar a acalmar e dormir, também pode ser implementado em alguns casos. Além disso, as mudanças no estilo de vida do paciente são fundamentais. Uma rotina mais organizada e a prática regular de atividades físicas ajudam na obtenção de bons resultados (Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios, 2022).

## **6. DEPRESSÃO**

### **6.1 Causas da depressão**

De acordo com Tamai (2019), a teoria clássica sobre a etiologia biológica da depressão sugere que o transtorno resulta de uma hipoatividade dos neurotransmissores monoaminérgicos, como serotonina, norepinefrina e dopamina, causando disfunção nos circuitos cerebrais relacionados aos sintomas depressivos. Atualmente, além da deficiência desses neurotransmissores, alterações na sensibilidade dos receptores, na regulação da expressão gênica e o papel de fatores de crescimento, como o BDNF (fator de crescimento derivado do cérebro), também são considerados importantes na gênese dos sintomas depressivos.

Os transtornos depressivos, reconhecidos desde a Antiguidade, constituem uma síndrome caracterizada por um humor patológico e perturbações associadas que dominam o quadro clínico. Esses sintomas persistem por semanas ou meses, representando uma alteração significativa no funcionamento habitual do indivíduo, e tendem a ocorrer de forma recorrente ou cíclica (Alves; Moreno, 2021).

Segundo Arahamian *et al.* (2020) a fisiopatologia da depressão envolve fatores hereditários, incluindo aspectos genéticos e epigenéticos, além de interações entre genes e ambiente. Também estão implicadas alterações no eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal), processos inflamatórios, redução da neurogênese e desequilíbrios de monoaminas. No entanto, nenhum desses mecanismos isoladamente explica completamente a depressão. As evidências atuais indicam que a condição resulta de uma complexa interação entre múltiplos mecanismos, culminando nos quadros depressivos.

A depressão é amplamente reconhecida no campo da saúde mental por seu impacto significativo no sofrimento humano, superando qualquer outra doença em sua abrangência. Nos Estados Unidos, é a segunda principal causa de internações em hospitais psiquiátricos, ficando atrás apenas da esquizofrenia. Estima-se que, fora dos hospitais, sua prevalência seja cinco vezes maior do que a da esquizofrenia. Em 1990, a depressão unipolar foi a segunda principal causa de invalidez mundial, responsável por mais de 10% dos anos vividos com alguma incapacidade (Back; Alford, 2011).

## 6.2 Consequências da depressão

A depressão é uma condição que afeta não apenas a saúde mental, mas também a física, comprometendo diversos sistemas do corpo. Segundo Smith e Elliot (2023), ela enfraquece o sistema imunológico, aumenta o risco de osteoporose e duplica as chances de doenças cardiovasculares, efeitos tão graves quanto os do tabagismo. Em idosos, a depressão eleva em 40% o risco de problemas cardíacos e em 60% o risco de mortalidade, vide.

A depressão afeta o funcionamento geral do corpo, interferindo em processos como o apetite e o equilíbrio hormonal, o que pode resultar em obesidade, desnutrição e outras alterações fisiológicas significativas. Em conjunto, esses efeitos evidenciam o impacto profundo da depressão sobre o corpo e a mente (Smith; Elliot, 2023).

Em informativo apresentado pelo Senado Federal (2023) destaca-se que as consequências do adoecimento mental incluem o aumento dos gastos com saúde, a queda na produtividade econômica devido a afastamentos do trabalho e, tragicamente, a perda de vidas. O suicídio, por exemplo, é responsável por mais de uma em cada 100 mortes globalmente.

### 6.3 Sintomas da depressão

Segundo Smith e Elliot (2023) a depressão é uma condição que pode afetar qualquer pessoa, independentemente de etnia, classe social ou status, manifestando-se com sintomas como tristeza, perda de energia e interesse, baixa autoestima, sentimentos de culpa e alterações no apetite e sono. Esses sintomas são observados em homens, mulheres, crianças e idosos, atravessando diferentes culturas. No entanto, a forma como a depressão se manifesta pode variar: uma criança deprimida, por exemplo, não apresentará os mesmos sinais que um idoso de 80 anos com depressão.

Em 1953, Campbell destacou ainda 29 manifestações físicas ligadas a perturbações autonômicas, sendo as mais comuns entre os pacientes maníaco-depressivos: calor excessivo, taquicardia, dispneia, fraqueza,

dores de cabeça, tontura, frio e dormência nas extremidades do corpo (Back; Alford, 2011).

Desde os tempos antigos, a depressão é descrita com certa consistência, embora haja concordância plena sobre apenas alguns sintomas. Os sinais principais incluem humor deprimido, pessimismo, autocrítica e alterações no comportamento psicomotor, como agitação ou retardo. Além desses, outros sintomas frequentemente associados à depressão são constipação, dificuldade de concentração, pensamento lento e ansiedade.

#### 6.4 Tratamento da depressão

O transtorno depressivo é uma condição crônica que exige a participação ativa do paciente em um plano terapêutico de longo prazo, com o objetivo principal de alcançar a remissão completa dos sintomas e a recuperação funcional plena, além do fortalecimento da resiliência (Câmara; Silva, 2019).

Inicialmente, o tratamento visa a remissão dos sintomas, geralmente alcançada por meio de psicoterapia e/ou farmacoterapia. Antes de iniciar o tratamento específico, é essencial suspender medicamentos que possam impactar o humor negativamente, interromper o uso de substâncias prejudiciais e estimular hábitos saudáveis, como uma boa higiene do sono, prática de exercícios físicos e uma dieta equilibrada. Em casos leves de depressão, a psicoterapia isolada pode ser suficiente; para depressões moderadas, recomenda-se a combinação de psicoterapia e medicação; enquanto nos casos graves, a farmacoterapia deve ser a primeira escolha (Aprahamian *et al.*, 2020).

Dada a diversidade de manifestações da depressão e o contexto histórico e psicossocial de cada paciente, o tratamento deve ser individualizado, combinando abordagens terapêuticas de acordo com as necessidades específicas de cada caso. Um plano terapêutico personalizado, construído preferencialmente por uma equipe multidisciplinar em colaboração com o paciente e/ou seus familiares, visa a recuperação total do paciente até seu funcionamento prévio à doença. Além disso, o

plano inclui estratégias para redução dos fatores de risco e medidas preventivas contra novos episódios depressivos (Mesquita; Fabri, 2021).

A adesão ao tratamento é um desafio, pois o transtorno depressivo muitas vezes se manifesta com baixa motivação, pessimismo sobre a eficácia do tratamento, dificuldades cognitivas (como atenção e memória) e desleixo com o autocuidado. Além disso, possíveis efeitos colaterais do tratamento requerem uma dose extra de motivação e compreensão do paciente para assegurar a continuidade terapêutica (Câmara; Silva, 2019).

## **7. DOENÇAS FÍSICAS**

### **7.1 Lesões por esforço repetitivo (LER)**

Com a Revolução Industrial, iniciada no final do século XVIII e intensificada no século XIX, houve um aumento significativo de casos de LER (Lesões por Esforço Repetitivo). Com a mecanização e a introdução das linhas de montagem como retratado no filme *Tempos Modernos* (1936) no qual exigiam que os trabalhadores executassem movimentos repetitivos por longos períodos, sem descanso adequado. Porém ainda sim as condições de trabalho eram precárias, e as lesões musculoesqueléticas começaram a se tornar uma preocupação crescente, embora ainda fossem pouco compreendidas e muitas vezes ignoradas pelos empregadores. ``Na manufatura e no artesanato, o trabalhador utiliza a ferramenta; na fábrica ele é um servo da máquina´´(MARX, 1867).

No final do século XX e início do século XXI, a LER passou a ser amplamente reconhecidas como um problema significativo de saúde pública. Surgiram regulamentações e normas de segurança no trabalho para reduzir a incidência dessas lesões, incluindo a implementação de pausas obrigatórias, a ergonomia no design de estações de trabalho e a introdução de programas de exercícios de alongamento. Conforme apresenta a norma regulamentadora NR-17, que estabelece várias recomendações ergonômicas relativas ao ambiente do trabalho, dentre elas a de que o trabalho efetivo de digitação não pode ultrapassar 5

horas por dia e a cada 50 minutos de digitação deve haver uma pausa de 10 minutos.

Ademais, é válido destacar que a LER são frequentes em ambientes de trabalho que envolvam movimentos repetitivos ou postura inadequadas. Como exemplos:

-Escritórios e Tecnologia: Profissionais que passam muito tempo digitando e usando computadores frequentemente enfrentam problemas relacionados à digitação e o uso do mouse.

-Indústria: Trabalhadores na linha de produção com movimentos repetitivos, podendo sofrer lesões nas mãos, braço e ombros.

-Saúde: Os profissionais da saúde como enfermeiros e fisioterapeutas, podem desenvolver lesões, devido a postura e movimentos repetitivos durante o procedimento de cuidados.

-Serviços: Trabalhadores como garçons e cabeleireiros, frequentemente enfrenta lesões pelo movimento e posição repetitiva ao atender os clientes.

-Logística: O funcionário que manuseia cargas e dirigem podem sofrer lesões nas costas e nos braços devido ao peso e a condução.

Portanto, cabe ao empregador assegurar um ambiente de trabalho seguro e fornecer condições adequadas para minimizar o risco de LER, de acordo com o Art. 157 da CLT (Consolidação das Leis do Trabalho), "É dever daquele que possui empregados zelar pelas condições de saúde e segurança no ambiente laboral, o que inclui as precauções a serem tomadas no sentido de evitar acidentes dos trabalhos".

## 7.2 Doenças Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTE)

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) referem-se a uma série de condições que afetam os ossos, músculos, tendões e nervos, geralmente causadas ou agravadas por fatores relacionados ao ambiente de trabalho. Esses distúrbios são comuns em profissões que exigem movimentos repetitivos, posturas inadequadas ou sobrecarga física, e podem ter um impacto significativo na saúde e bem-estar dos trabalhadores.

Assim como a LER, o DORTE tem sua origem na Primeira Revolução Industrial, do século XVIII, na qual trouxe um aumento significativo da mecanização e a produção em massa, que exigia dos empregados horários abusivos de trabalho, movimentos rápidos e repetitivos, prejudicando a saúde física dos mesmos. Logo após anos de situações de trabalho inadequadas, foram criadas no governo de Getúlio Vargas as leis trabalhistas, como exemplo o sindicalismo, proteção ao trabalhador, salário-mínimo e a redução da jornada de trabalho. Tais reformas contribuíram para a modernização das condições de trabalho e a proteção do trabalhador.

Salário-mínimo, jornada de oito horas, proteção ao trabalho aos menores de 14 anos, férias anuais remuneradas, indenização ao trabalhador despedido e assistência médica e sanitária ao trabalhador. Outros pontos importantes foram a criação da representação profissional na Câmara dos Deputados [...], a afirmação do princípio da pluralidade e da autonomia sindical [...] e a criação da Justiça do Trabalho, à qual, entretanto, não se aplicariam as disposições pertinentes ao Poder Judiciário. (GALVÃO, 1981, p. 68-69).

A partir de toda evolução no sistema de trabalho, as doenças osteomusculares foram apaziguadas, porém continua sem os cuidados adequados, pois são condições que afetam os ossos, músculos e articulações, resultando em dor, fraqueza e limitação de movimento. Sendo algumas das principais:

-Artrite: Inflamação das articulações que causa dor e rigidez. Os tipos mais comuns são a artrite reumatoide e a osteoartrite.

-Osteoporose: Doença que enfraquece os ossos, tornando-os mais suscetíveis a fraturas.

-Fibromialgia: Condição caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, fadiga e pontos sensíveis no corpo.

-Tendinite: Inflamação dos tendões, geralmente causada por uso excessivo ou movimentos repetitivos.

-Bursite: Inflamação das bursas, pequenas bolsas cheias de líquido que reduzem o atrito entre os ossos e os tecidos moles.

-Hérnia de Disco: Ocorre quando o disco intervertebral da coluna se projeta e pressiona os nervos, causando dor e problemas neuromusculares.

Portanto todas estas doenças são causadas por movimentos repetitivos ou mal executados ao longo do tempo. Como forma de prevenção a execução de exercícios ergonômicos nas empresas, todos os dias antes do processo produtivo ou o início da jornada de trabalho para os casos de serviços sem linha de produção.

### 7.3 Doenças de pele.

As doenças de pele causadas no ambiente de trabalho são conhecidas como dermatoses ocupacionais e possuem em diversos setores de trabalho, variando conforme a região geográfica e o tipo de indústria. Dentre elas as principais são:

-Indústria química: uma causa das mais comuns para casos de doenças de pele no serviço é o contato com substâncias químicas que podem ser irritantes ou alérgicas. Sendo muito presente em vários setores empresariais, como a saúde, estética e construção civil.

-Agricultura: os trabalhadores rurais entram em contato frequentemente com pesticidas, fertilizantes e plantas que podem causar alergias ou irritações. Mas principalmente o trabalho ao ar livre, no qual expõe a pele ao sol, sem proteção adequada, correndo risco de doenças fotossensíveis e câncer de pele.

Outrossim é válido destacar os grupos que podem causar tais doenças sendo eles, causas indiretas e diretas:

As causas diretas estão relacionadas a agentes biológicos, físicos ou químicos, como calor, umidade, radiação, atrito, pressão, entre outros. Já as causas indiretas, são fatores que não atua diretamente na pele, mas podem torná-la mais suscetível a desenvolver uma dermatose, como idade, sexo, imunidade comprometida entre outros.

As dermatoses ocupacionais podem ter graves consequências na qualidade de vida dos trabalhadores afetados, incluindo:

-Desconforto físico: Coceira, dor, ardor, ressecamento e rachaduras na pele são sintomas frequentes que causam sofrimento físico constante.

-Limitações funcionais: Lesões de pele podem limitar a capacidade de realizar tarefas físicas no trabalho, especialmente se envolvem o uso das mãos.

-Afastamento do trabalho: Dependendo da gravidade da condição, o trabalhador pode precisar de licença médica prolongada, resultando em perda de renda e aumento do absenteísmo.

-Risco de complicações: Se não tratadas adequadamente, as doenças de pele podem se agravar, levando a infecções ou até mesmo ao desenvolvimento de condições crônicas, como eczema ocupacional ou psoríase agravada.

“As dermatoses decorrentes dos ambientes e dos processos de trabalho podem produzir desconforto, dor, prurido, inflamação, escoriações, queimação, reações psicossomáticas, entre outras”. (BRASIL, 2006).

Portanto, a pele por ser um órgão sensível, os trabalhadores devem utilizar equipamentos de proteção, a fim de mitigar os casos de dermatoses ocupacionais.

A pele é um órgão muito exposto ao meio ambiente e todos os trabalhadores devem estar comprometidos com a adoção das medidas de proteção coletivas e individuais, como o uso de aventais de segurança, luvas e máscaras apropriadas, óculos de proteção, higiene pessoal antes e depois da exposição no trabalho (ROCHA, 2021)

#### 7.4 Perda Auditiva Induzida por Ruídos (PAIR)

A PAIR é um tipo de perda auditiva que ocorre devido à exposição a sons altos, seja de forma contínua ou em eventos súbitos. Esse dano pode ser temporário ou permanente, dependendo da intensidade e duração da exposição ao ruído. Geralmente, a perda auditiva induzida por ruído é associada a frequências altas, mas com o tempo, pode afetar uma gama mais ampla de sons. “Destacam-se como fatores que influenciam o risco de PAIR as características físicas do ruído, como tipo, espectro e nível de pressão sonora; o tempo de exposição; e a suscetibilidade individual” (Harger; Barbosa - Branco, 2004).

Sendo de maior frequência este problema em funcionários expostos a barulhos e ruídos constantes, como é o caso dos contratados de telemarketing, construção civil, shows, escolas entre outros.

Conforme a Norma Reguladora NR-15, estabelece critérios e limites para a exposição a ruídos no ambiente de trabalho, para cada serviço realizado. Exigindo o uso e disponibilidade de EPI por parte da empresa e também o tratamento, caso haja efeitos na saúde dos funcionários, visando a prevenção dos mesmos.

A PAIR implica diretamente na:

-Saúde dos funcionários: A PAIR pode afetar a saúde auditiva dos trabalhadores, levando a perda auditiva permanente e outros problemas relacionados, como zumbido. Isso não apenas compromete a qualidade de vida dos funcionários, mas também pode levar a um aumento nas faltas e na rotatividade.

-Produtividade: A dificuldade em ouvir pode reduzir a eficiência no trabalho, especialmente em funções que exigem comunicação clara e rápida. Isso pode resultar em erros, atrasos e, conseqüentemente, impacto na produtividade.

-Custos com Saúde: Empresas podem enfrentar custos significativos relacionados ao tratamento de problemas auditivos, compensações trabalhistas e possíveis ações judiciais. Investir em prevenção pode, a longo prazo, reduzir esses custos.

-Ambiente de Trabalho: Um ambiente ruidoso pode afetar a moral dos funcionários. Ruído excessivo pode causar estresse e desconforto, resultando em um clima organizacional negativo.

A deficiência auditiva provocada pela exposição continuada a ruído pode provocar diversas limitações auditivas funcionais, as quais referem-se, além da alteração da sensibilidade auditiva, às alterações de seletividade de frequência, das resoluções temporal e espacial, do recrutamento e do zumbido (SAMELLI, 2004).

Portanto, a PAIR pode ter um impacto profundo tanto na saúde dos funcionários quanto na operação da empresa. Ao implementar estratégias de

prevenção e conscientização, as organizações não só protegem a saúde auditiva de seus colaboradores, mas também melhoram o clima de trabalho, a produtividade e a satisfação geral no ambiente laboral. Logo cuidar da saúde auditiva é um investimento crucial para o bem-estar dos trabalhadores e o sucesso da empresa.

## CONCLUSÃO

Este trabalho explorou a inter-relação entre o ambiente de trabalho e os problemas psicológicos e físicos que os trabalhadores enfrentam. Os dados coletados evidenciam que condições inadequadas de trabalho, como excesso de carga horária, falta de suporte emocional e ambientes fisicamente insalubres, têm um impacto significativo na saúde mental e física dos colaboradores. As conclusões deste estudo reforçam a necessidade de uma saúde no trabalho, considerando não apenas as condições físicas, mas também os aspectos psicológicos que afetam a qualidade de vida dos trabalhadores. A implementação de medidas adequadas não apenas melhora a saúde dos funcionários, mas também pode aumentar a produtividade e a satisfação no trabalho, resultando em benefícios tanto para os indivíduos quanto para as organizações. A pesquisa mostrou que fatores como estresse, falta de reconhecimento e ambientes pouco saudáveis contribuem significativamente para o surgimento de distúrbios psicológicos, como depressão e ansiedade, síndrome de *Burnout* e além de problemas físicos, como lesões e dores crônicas. Concluimos então, que ao abordar as questões psicológicas e físicas de maneira integrada, as organizações não apenas cuidam de seus colaboradores, mas também investem em um ambiente de trabalho mais produtivo e harmonioso. Essa abordagem não só melhora a qualidade de vida no trabalho, mas também favorece o desenvolvimento sustentável das empresas, criando um ciclo virtuoso de saúde e produtividade.

Esse trabalho não esgota o assunto proposto, podendo assim haver futuras pesquisas sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

APRAHAMIAN, Ivan; BIELLA, Marina M.; BORGES, Marcus K.; RIBEIZ, Salma Rose  
I. **Depressão: guia prático**. Barueri: Manole, 2020.

ALVES, Bruno Lima; MORENO, Ricardo Alberto. Etiopatogenia e sintomatologia da  
depressão. *In*: MESQUITA, Rosa M.; MESQUITA, Maria E. (org.). **Exercício físico e  
depressão**: aspectos teóricos e terapêuticos. Rio de Janeiro: MedBook, 2021. Cap.  
6.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de  
Ações Programáticas Estratégicas. **Dermatoses ocupacionais**. Brasília, DF: Editora  
do Ministério da Saúde, 2006. 92 p. Disponível em:  
<[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/06\\_0553\\_M.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/06_0553_M.pdf)>. Acesso em: 14 out.  
2024.

BRASIL. Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região. **Artigo 157 da CLT**, 1943.  
Disponível em:  
<<https://www.jusbrasil.com.br/jurisprudencia/busca?q=dever+do+empregador+de+ze+lar+pelo+ambiente+de+trabalho>>. Acesso em: 02 set. 2024.

BRUNA, M. H. V. **Ansiedade** (Transtorno de ansiedade generalizada). 2013.  
DRAUZIO. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>. Acesso em: 09 set.  
2024.

BECK, Aaron T.; ALFORD, Brad A. **Depressão**. 2. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. Disponível em:  
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em:  
10 nov. 2024.

CÂMARA, Fernando Portela; SILVA, Antônio Geraldo da. Psicoeducação e tratamento da depressão. *In*: QUEVEDO, João; NARDI, Antonio E.; SILVA, Antônio G. (org.). **Depressão: teoria e clínica**. 2. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2019. Cap. 9.

CNN BRASIL. **Ansiedade**: o que é, como controlar e principais sintomas. 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/ansiedade/>. Acesso em: 23 maio 2024.

FELIPE, L. **Terapias para ansiedade: Alívio e bem-estar**. 2024. Disponível em: <https://psidofuturo.com.br/terapias-para-ansiedade-alivio-e-bem-estar/>. Acesso em: 14 out. 2024.

GALVÃO, Paulo Braga. **Os Direitos Sociais nas Constituições**. São Paulo: LTr, 1981.

HARGER, M. R. H. C.; BARBOSA-BRANCO, A. **Efeitos auditivos decorrentes da exposição ocupacional ao ruído em trabalhadores de marmorarias no Distrito Federal**. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 50, n. 4, p. 396-399. 2004.

LISPECTOR, C. **Um sopro de vida**. Rio de Janeiro: Rocco, 2015. Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/ODUzMjAx/>. Acesso em: 16 set. 2024.

MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO. **Norma reguladora NR-15**. 1978. Disponível em: <<https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/norma-regulamentadora-no-15-nr-15>>. Acesso em: 14 out. 2024.

MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO. **Norma Regulamentadora NR-17**. 1978. Disponível em: <<https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/norma-regulamentadora-no-17-nr-17>>. Acesso em: 09 set. 2024.

MESQUITA, Maria Eugenia; FABRI, Rita Regina. **Tratamento da Depressão**. In: MESQUITA, Rosa M.; MESQUITA, Maria E. Exercício físico e depressão: aspectos teóricos e terapêuticos. Rio de Janeiro: MedBook, 2021.

MARX, K. **O capital**. Ed.3. São Paulo: Edipro, 2019.

ROCHA, M. V. Q. **Cuidados com a pele ambiente de trabalho**. 2021. Orientação em saúde. Disponível em: <<https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/dezembro-cuidado-pele.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2024.

SAMELLI, A. G. **Zumbido**: avaliação, diagnóstico e reabilitação: abordagens atuais. São Paulo: Lovise, 2004.

SANTOS, A. **Para quem é indicado a psicoterapia?**. (2024). Disponível em: [https://arthursantospsicologo.com/?gad\\_source=1&gclid=EAlaIQobChMlotqJhaL9iAMVnxitBh1D9xbrEAAYAyAAEgl7WPD\\_BwE](https://arthursantospsicologo.com/?gad_source=1&gclid=EAlaIQobChMlotqJhaL9iAMVnxitBh1D9xbrEAAYAyAAEgl7WPD_BwE). Acesso em: 07 out. 2024.

SILVA, O. **Síndrome de burnout acomete 30% dos trabalhadores brasileiros**. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/sindrome-de-burnout-acomete-30-dos-trabalhadores-brasileiros/>. Acesso em: 16 set. 2024.

SENADO FEDERAL (Brasil). **Ansiedade e depressão são os principais vilões da saúde mental**. 28 nov. 2023. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/sis/noticias-comum/ansiedade-e-depressao-sao-os-principais-viloes-da-saude-mental>. Acesso em: 10 nov. 2024.

SMITH, Laura L.; ELLIOTT, Charles H. **Depressão Para Leigos**. 2nd ed. Rio de Janeiro: Editora Alta Books, 2023.

TAMAI, Sérgio. Tratamento farmacológico da depressão. In: QUEVEDO, João; NARDI, Antonio E.; SILVA, Antônio G. (org.). **Depressão**: teoria e clínica. 2. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2019. Cap. 5.

TJDFT. **Síndrome de Burnout**: quais as causas e sintomas mais comuns?. 2022.  
Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/sindrome-de-burnout-quais-as-causas-e-sintomas-mais-comuns>. Acesso em: 31 out. 2024.