

Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza

Etec Professor Francisco dos Santos

Técnico em Segurança do Trabalho

SAÚDE MENTAL E SEGURANÇA DO TRABALHO: O IMPACTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES

Jessica Santana da Silva¹

Leandro Favero Filho²

Thais Moura Valle³

Resumo: O presente trabalho tem como objetivo analisar o impacto do estresse ocupacional na saúde mental e na qualidade de vida dos trabalhadores, destacando sua relação com a segurança no ambiente laboral. A pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica, utilizando artigos científicos, livros e materiais acadêmicos disponíveis em bases digitais, com foco em estudos recentes sobre saúde mental no trabalho. Foram investigados fatores causadores do estresse ocupacional, como sobrecarga de tarefas, pressão por resultados, ambiente organizacional inadequado e falta de reconhecimento profissional. Os resultados evidenciam que o estresse prolongado pode comprometer a saúde física e psicológica do trabalhador, aumentando riscos de acidentes, absenteísmo e queda de produtividade. Constatou-se ainda que a adoção de práticas de prevenção, como programas de qualidade de vida, apoio psicológico e melhorias nas condições de trabalho, contribui significativamente para a promoção da saúde mental e segurança no trabalho.

Palavras-chave: estresse ocupacional; saúde mental; segurança do trabalho.

¹ Aluna do curso técnico em segurança do trabalho. E-mail: jessica.silva58@aluno.cps.sp.gov.br

² Aluno do curso técnico em segurança do trabalho E-mail : leandro.favero@aluno.cps.sp.gov.br

³ Aluna do curso técnico em segurança do trabalho E-mail thais.valle@aluno.cps.sp.gov.br

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental no ambiente de trabalho tem se tornado um tema cada vez mais relevante no contexto atual, especialmente diante das transformações nas relações laborais e do aumento das exigências profissionais. O estresse ocupacional surge como um dos principais fatores que afetam diretamente a qualidade de vida dos trabalhadores, podendo gerar impactos significativos tanto na saúde física quanto psicológica.

O objetivo deste trabalho é analisar como o estresse ocupacional interfere na saúde mental dos trabalhadores e de que forma esse fenômeno está relacionado com a segurança no trabalho. Busca-se compreender os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento do estresse e suas consequências no ambiente laboral.

A justificativa para a realização deste estudo está na crescente incidência de problemas relacionados à saúde mental no trabalho, o que evidencia a necessidade de discutir estratégias de prevenção e promoção do bem-estar dos trabalhadores. Além disso, a temática é relevante para a área de Segurança do Trabalho, pois trabalhadores sob estresse apresentam maior propensão a acidentes.

O problema de pesquisa consiste em compreender de que maneira o estresse ocupacional impacta a qualidade de vida dos trabalhadores e compromete a segurança no ambiente de trabalho. Diante disso, levanta-se a necessidade de investigar medidas eficazes para minimizar esses impactos.

Como hipóteses, considera-se que o estresse ocupacional está diretamente relacionado à redução da qualidade de vida dos trabalhadores, ao aumento dos riscos de acidentes de trabalho e à diminuição da produtividade, sendo possível sua redução por meio de ações preventivas e organizacionais adequadas.

2 METODOLOGIA

A pesquisa científica pode ser compreendida como um conjunto de procedimentos sistemáticos que visam a produção de conhecimento, sendo fundamental para a análise e compreensão de fenômenos sociais e organizacionais. Nesse sentido, a utilização de métodos adequados contribui para a obtenção de resultados confiáveis e relevantes (Gil, 2010).

O método utilizado neste trabalho foi o método dedutivo, partindo de conceitos gerais sobre saúde mental e estresse ocupacional para a análise de suas implicações

específicas no ambiente de trabalho. Esse método permite a construção de uma análise lógica baseada em teorias já consolidadas.

A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, pois busca compreender os fenômenos relacionados ao estresse ocupacional e seus impactos na qualidade de vida dos trabalhadores, sem a utilização de dados estatísticos, mas sim por meio de análise interpretativa (Lakatos; Marconi, 2017).

A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisa bibliográfica, utilizando livros, artigos científicos e publicações acadêmicas disponíveis em bases digitais, como Google Acadêmico e SciELO, possibilitando a construção de uma fundamentação teórica consistente sobre o tema.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Este capítulo apresenta a base teórica do estudo, abordando aspectos históricos, conceituais e analíticos relacionados à saúde mental, ao estresse ocupacional e à segurança do trabalho, com o objetivo de compreender o problema proposto e suas implicações no contexto laboral.

3.1 PARTE HISTÓRICA

A preocupação com a saúde do trabalhador teve início com a Revolução Industrial, período marcado por intensas transformações econômicas e sociais, caracterizado por jornadas exaustivas, ambientes insalubres e ausência de regulamentação trabalhista. Nesse contexto, os trabalhadores eram submetidos a condições extremamente precárias, sem qualquer garantia de segurança ou proteção à saúde, o que resultava em elevados índices de acidentes e adoecimento ocupacional (DEJOURS, 1992).

Com o avanço das transformações industriais e o crescimento das cidades, surgiram as primeiras iniciativas voltadas à regulamentação do trabalho, impulsionadas por movimentos sociais e pressões sindicais. Essas ações deram origem às primeiras legislações trabalhistas, cujo objetivo era minimizar os riscos ocupacionais e garantir condições mínimas de dignidade aos trabalhadores, marcando o início da institucionalização da saúde e segurança no trabalho (MENDES; DIAS, 1991).

No final do século XIX e início do século XX, o conceito de saúde do trabalhador começou a se consolidar como campo de estudo, especialmente com o desenvolvimento da medicina do trabalho. Nesse período, a preocupação estava centrada principalmente nos aspectos físicos, como acidentes e doenças relacionadas à exposição a agentes químicos e físicos no ambiente laboral (LAURELL; NORIEGA, 1989).

A partir da criação da Organização Internacional do Trabalho, em 1919, houve um avanço significativo na promoção de normas internacionais voltadas à proteção dos trabalhadores. A OIT passou a estabelecer diretrizes globais sobre condições de trabalho, segurança e saúde ocupacional, influenciando políticas públicas em diversos países (OIT, 2013).

Com o passar das décadas, especialmente após a Segunda Guerra Mundial, houve uma ampliação das discussões sobre saúde do trabalhador, incorporando novas abordagens que iam além da dimensão física. Nesse contexto, passou-se a considerar também os fatores organizacionais e sociais como determinantes importantes para o bem-estar dos trabalhadores (DEJOURS, 1992).

A década de 1970 marcou um importante avanço com o surgimento da psicodinâmica do trabalho, proposta por Christophe Dejours, que trouxe uma nova perspectiva ao enfatizar o sofrimento psíquico decorrente das relações de trabalho. Essa abordagem evidenciou que o trabalho pode ser tanto fonte de realização quanto de adoecimento mental (DEJOURS, 1992).

No Brasil, a institucionalização da saúde do trabalhador ganhou força com a criação das Normas Regulamentadoras (NRs), estabelecidas pelo Ministério do Trabalho na década de 1970. Essas normas passaram a definir diretrizes obrigatórias para garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores nos diversos setores produtivos (BRASIL, 1978).

A Constituição Federal de 1988 representou um marco importante ao reconhecer a saúde como um direito de todos e dever do Estado, incluindo a saúde do trabalhador como parte integrante do sistema público. Esse avanço fortaleceu as políticas públicas voltadas à prevenção de doenças e promoção da qualidade de vida no trabalho (BRASIL, 1988).

Com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), houve a ampliação das ações voltadas à saúde do trabalhador, incluindo a vigilância em saúde e a promoção de ambientes laborais mais seguros e saudáveis. O SUS passou a incorporar uma

abordagem integral, considerando fatores físicos, sociais e psicológicos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001).

Ao longo dos anos, o conceito de saúde ocupacional evoluiu para saúde do trabalhador, incorporando uma visão mais ampla e crítica sobre as relações entre trabalho e saúde. Essa mudança destacou a importância de compreender o contexto social e organizacional no qual o trabalhador está inserido (LAURELL; NORIEGA, 1989).

A partir dos anos 2000, a saúde mental ganhou maior destaque nas discussões sobre segurança do trabalho, especialmente diante do aumento dos casos de estresse, ansiedade e depressão relacionados ao ambiente laboral. Esses fatores passaram a ser reconhecidos como riscos psicossociais relevantes (WHO, 2010).

O estresse ocupacional, em particular, passou a ser estudado como um dos principais fatores de impacto na qualidade de vida dos trabalhadores. A sobrecarga de trabalho, a pressão por resultados e a falta de reconhecimento são alguns dos elementos que contribuem para o adoecimento mental (LIPP, 2002).

No contexto contemporâneo, a globalização e as mudanças nas formas de organização do trabalho intensificaram as exigências sobre os trabalhadores, aumentando a competitividade e a instabilidade no emprego. Essas transformações contribuíram para o aumento dos níveis de estresse e sofrimento psíquico (ANTUNES, 2009).

A introdução de novas tecnologias também trouxe impactos significativos, tanto positivos quanto negativos. Embora tenham otimizado processos produtivos, essas tecnologias também ampliaram o ritmo de trabalho e a cobrança por produtividade, o que pode gerar desgaste mental (CASTELLS, 1999).

No Brasil, políticas públicas recentes têm buscado incorporar a saúde mental como elemento central na promoção da saúde do trabalhador. Programas de prevenção ao estresse e ao burnout vêm sendo implementados em diferentes setores (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

A Síndrome de Burnout, inclusive, passou a ser reconhecida como uma doença ocupacional, evidenciando a gravidade dos impactos do estresse crônico no ambiente de trabalho. Esse reconhecimento reforça a necessidade de estratégias preventivas (OMS, 2019).

Além disso, as empresas passaram a adotar programas de qualidade de vida no trabalho, com foco na promoção do bem-estar físico e mental dos colaboradores.

Essas iniciativas incluem ações como ginástica laboral, apoio psicológico e melhoria do clima organizacional (CHIAVENATO, 2014).

A segurança do trabalho, nesse cenário, deixou de ser vista apenas como prevenção de acidentes físicos, passando a incluir a promoção da saúde integral do trabalhador. Isso envolve a criação de ambientes organizacionais saudáveis e equilibrados (MENDES; DIAS, 1991).

A abordagem interdisciplinar tornou-se essencial para compreender os impactos do trabalho na saúde mental, envolvendo áreas como psicologia, sociologia e medicina. Essa integração permite uma análise mais completa dos fatores que influenciam o bem-estar do trabalhador (DEJOURS, 1992).

Dessa forma, a evolução histórica da saúde do trabalhador evidencia uma ampliação progressiva do conceito, que passou de uma visão restrita aos aspectos físicos para uma abordagem integral, incluindo a saúde mental como elemento fundamental. Esse avanço reforça a importância de políticas e práticas que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001).

3.2 TRABALHO DE PESQUISA

O estresse ocupacional é compreendido como uma resposta fisiológica e psicológica do organismo diante de exigências excessivas no ambiente de trabalho, especialmente quando o indivíduo percebe que não possui recursos suficientes para lidar com tais demandas. Conforme Robbins (2005, p. 234), “o estresse está associado às pressões e exigências que ultrapassam a capacidade de adaptação do indivíduo”, evidenciando que o desequilíbrio entre demandas e capacidades pessoais constitui um fator determinante para o adoecimento no contexto laboral.

Nesse sentido, o estresse não deve ser analisado apenas como um fenômeno individual, mas como resultado das condições organizacionais e das relações de trabalho. De acordo com Dejours (1992, p. 56), o sofrimento psíquico no trabalho emerge quando há incompatibilidade entre as exigências da organização e a subjetividade do trabalhador, gerando tensão contínua e desgaste emocional.

Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento do estresse ocupacional, entre eles a sobrecarga de trabalho, jornadas extensas, pressão por resultados, falta de reconhecimento profissional e ausência de suporte organizacional. Segundo Chiavenato (2014, p. 312), ambientes organizacionais mal estruturados e com

comunicação ineficiente favorecem o surgimento de conflitos e aumentam significativamente os níveis de estresse entre os colaboradores.

Além disso, a insegurança no emprego e a instabilidade econômica também são elementos que intensificam o estresse no ambiente de trabalho. Conforme Antunes (2009, p. 89), as transformações no mundo do trabalho, marcadas pela precarização e flexibilização das relações trabalhistas, ampliam a vulnerabilidade dos trabalhadores e contribuem para o aumento do sofrimento psicológico.

O modelo clássico proposto por Selye (1956, p. 45) descreve o estresse como uma resposta biológica do organismo a qualquer demanda, dividida em três fases: alerta, resistência e exaustão. Quando o estresse se torna crônico, o organismo entra em estado de exaustão, o que pode resultar em sérios prejuízos à saúde física e mental do indivíduo.

Nesse contexto, o estresse prolongado pode desencadear uma série de problemas de saúde, como ansiedade, depressão, distúrbios do sono e doenças cardiovasculares. Segundo Lipp (2002, p. 67), a exposição contínua a situações estressantes compromete o equilíbrio emocional e reduz a capacidade do indivíduo de lidar com desafios cotidianos.

A Síndrome de Burnout, por exemplo, é uma das consequências mais graves do estresse ocupacional crônico, sendo caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. De acordo com Maslach e Jackson (1981, p. 102), essa síndrome está diretamente relacionada a ambientes de trabalho altamente exigentes e emocionalmente desgastantes.

Além dos impactos na saúde, o estresse ocupacional também afeta diretamente o desempenho profissional. Trabalhadores sob altos níveis de estresse tendem a apresentar queda de produtividade, dificuldade de concentração e aumento do número de erros. Conforme Lida (2005, p. 178), a fadiga mental compromete a atenção e eleva significativamente os riscos de acidentes no ambiente de trabalho.

A relação entre estresse e acidentes de trabalho é amplamente discutida na literatura. Segundo Dul e Weerdmeester (2012, p. 221), condições psicológicas inadequadas, como tensão e ansiedade, reduzem a capacidade de प्रतिक्रिया rápida e aumentam a probabilidade de falhas humanas, que são uma das principais causas de acidentes ocupacionais.

Outro aspecto relevante refere-se ao impacto do estresse na qualidade de vida dos trabalhadores. De acordo com Limongi-França (2004, p. 95), o bem-estar no trabalho

está diretamente relacionado ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal, sendo o estresse um fator que compromete essa harmonia.

A falta de pausas adequadas durante a jornada de trabalho também contribui para o aumento do estresse e da fadiga. Conforme Grandjean (1998, p. 134), a ausência de intervalos regulares impede a recuperação física e mental do trabalhador, intensificando o desgaste ao longo do tempo.

Além disso, ambientes de trabalho com clima organizacional negativo, marcados por conflitos interpessoais e liderança inadequada, favorecem o surgimento do estresse. Segundo Robbins (2005, p. 240), a liderança autoritária e a falta de apoio gerencial são fatores que aumentam a insatisfação e o sofrimento dos trabalhadores.

A ergonomia também desempenha um papel importante na prevenção do estresse ocupacional. De acordo com Lida (2005, p. 45), a adaptação das condições de trabalho às características do trabalhador contribui para a redução da fadiga e melhora o desempenho e o bem-estar.

No contexto atual, o uso intensivo de tecnologias e a conectividade constante têm contribuído para a intensificação do trabalho e a redução do tempo de descanso. Conforme Castells (1999, p. 156), a sociedade em rede impõe novas formas de organização do trabalho, que podem aumentar a pressão sobre os trabalhadores.

A pandemia de COVID-19 também trouxe novos desafios relacionados ao estresse ocupacional, especialmente com a adoção do trabalho remoto. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), o isolamento social, a sobrecarga de trabalho e a insegurança contribuíram para o aumento dos transtornos mentais entre trabalhadores.

Diante desse cenário, torna-se fundamental a implementação de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no ambiente de trabalho. Conforme o Ministério da Saúde (2018, p. 52), ações como programas de apoio psicológico, melhoria das condições de trabalho e incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional são essenciais para reduzir o estresse ocupacional.

A atuação do técnico em segurança do trabalho é essencial nesse processo, pois esse profissional é responsável por identificar riscos psicossociais e propor medidas preventivas. Segundo Saliba (2011, p. 203), a prevenção deve envolver não apenas aspectos físicos, mas também fatores emocionais e organizacionais.

Além disso, a conscientização dos trabalhadores sobre a importância da saúde mental é um fator relevante na prevenção do estresse. De acordo com Limongi-França (2004,

p. 110), programas educativos contribuem para o desenvolvimento de estratégias individuais de enfrentamento do estresse.

A promoção de um ambiente de trabalho saudável, baseado no respeito, na valorização profissional e na comunicação eficaz, é fundamental para reduzir os níveis de estresse. Conforme Chiavenato (2014, p. 320), organizações que investem no bem-estar dos colaboradores obtêm melhores resultados e maior engajamento.

Portanto, o estresse ocupacional configura-se como um problema complexo e multifatorial, que impacta diretamente a saúde, a segurança e a qualidade de vida dos trabalhadores. Sua compreensão e enfrentamento exigem ações integradas entre trabalhadores, empresas e políticas públicas, visando a construção de ambientes laborais mais saudáveis e sustentáveis.

3.3 DADOS OBTIDOS PELA PESQUISA

A análise dos estudos selecionados evidenciou que o estresse ocupacional está diretamente relacionado à redução da qualidade de vida dos trabalhadores, afetando dimensões físicas, emocionais e sociais. Conforme Maslach (2001, p. 67), o esgotamento profissional compromete significativamente o desempenho e o bem-estar, sendo um dos principais indicadores de adoecimento no contexto laboral contemporâneo. Esse cenário demonstra que o ambiente de trabalho exerce influência direta sobre a saúde global do indivíduo.

Os dados analisados apontam que trabalhadores expostos a altos níveis de estresse apresentam maior incidência de sintomas como ansiedade, irritabilidade, fadiga crônica e dificuldades de concentração. Segundo Lipp (2002, p. 89), esses sintomas tendem a se intensificar quando não há intervenções adequadas, podendo evoluir para quadros mais graves, como depressão e síndrome de burnout.

Além disso, observou-se um aumento significativo nos índices de absenteísmo e afastamentos do trabalho relacionados a problemas psicológicos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), os transtornos mentais estão entre as principais causas de incapacidade laboral no mundo, representando um desafio crescente para empresas e sistemas de saúde pública.

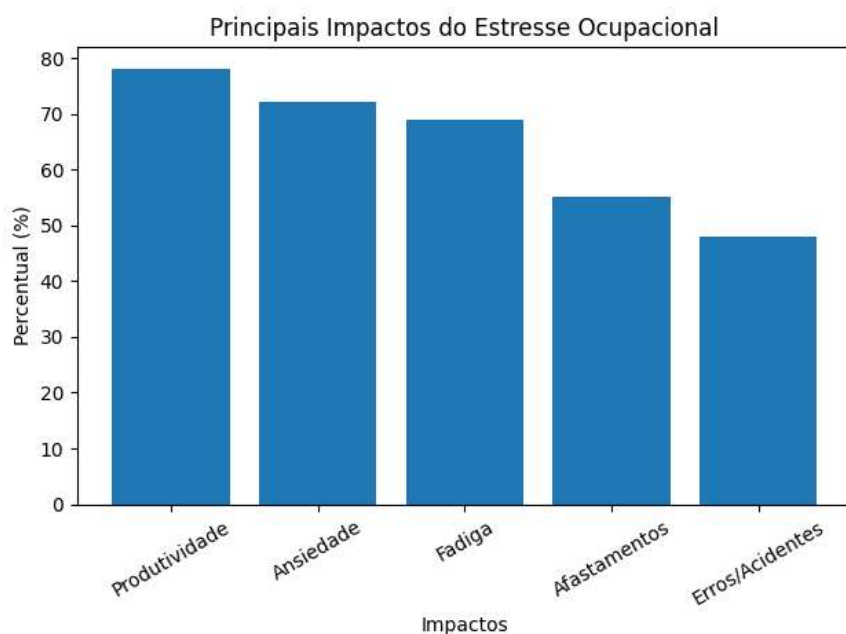
Os estudos também demonstraram que o estresse ocupacional impacta diretamente a produtividade, uma vez que trabalhadores estressados apresentam menor rendimento, maior índice de erros e dificuldade na tomada de decisões. Conforme

Robbins (2005, p. 245), a sobrecarga emocional reduz a eficiência e compromete a qualidade das atividades desempenhadas.

Outro dado relevante refere-se à relação entre estresse e acidentes de trabalho. A fadiga mental e a falta de atenção, decorrentes do estresse, aumentam significativamente os riscos de falhas humanas. Segundo Iida (2005, p. 182), a diminuição da capacidade cognitiva é um fator determinante para a ocorrência de acidentes em ambientes laborais.

Para ilustrar esses dados, apresenta-se o gráfico a seguir:

Gráfico 1 – Principais impactos do estresse ocupacional nos trabalhadores



Fonte: elaboração própria com base na literatura (2026).

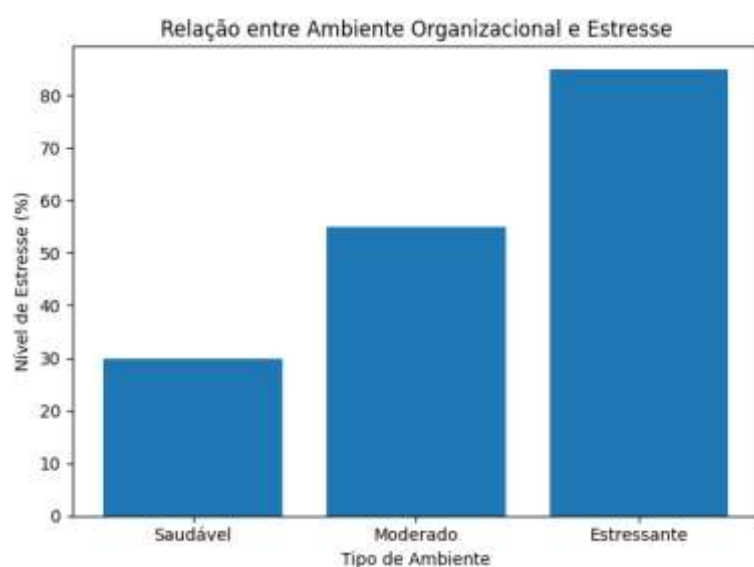
Observa-se, a partir dos dados apresentados, que a redução da produtividade e os sintomas emocionais estão entre os impactos mais frequentes, reforçando a necessidade de intervenções preventivas no ambiente organizacional.

Outro aspecto identificado na análise dos estudos refere-se à influência do clima organizacional sobre os níveis de estresse. Ambientes de trabalho caracterizados por boa comunicação, mais participativo e valorização profissional tendem a apresentar menores índices de estresse entre os colaboradores. Conforme Chiavenato (2014, p. 325), organizações que investem no bem-estar dos trabalhadores obtêm melhores resultados e maior engajamento.

Além disso, verificou-se que programas de qualidade de vida no trabalho contribuem significativamente para a redução do estresse ocupacional. A implementação de ações como apoio psicológico, pausas regulares e atividades de promoção da saúde mostrou-se eficaz na melhoria do bem-estar dos trabalhadores (LIMONGI-FRANÇA, 2004, p. 112).

Outro gráfico relevante para a compreensão dos dados obtidos refere-se à relação entre ambiente organizacional e níveis de estresse:

Gráfico 2 – Relação entre ambiente organizacional e níveis de estresse



Fonte: elaboração própria com base na literatura (2026).

Os dados evidenciam que ambientes organizacionais negativos estão diretamente associados a níveis elevados de estresse, enquanto ambientes saudáveis contribuem para a redução significativa desse problema.

Adicionalmente, os estudos indicaram que o suporte social no ambiente de trabalho é um fator protetivo importante contra o estresse. Segundo Dejours (1992, p. 98), relações interpessoais positivas e o reconhecimento profissional funcionam como elementos de equilíbrio psíquico.

Outro ponto observado foi a influência da jornada de trabalho nos níveis de estresse. Jornadas extensas e ausência de pausas adequadas estão diretamente relacionadas ao aumento da fadiga e do desgaste emocional. Conforme Grandjean (1998, p. 140), o descanso é fundamental para a recuperação física e mental do trabalhador.

Os dados também demonstraram que trabalhadores que possuem maior autonomia em suas funções apresentam menores níveis de estresse. De acordo com Karasek (1979, p. 291), o controle sobre o próprio trabalho reduz a tensão psicológica e melhora o desempenho.

No contexto atual, a tecnologia também foi identificada como um fator ambíguo: ao mesmo tempo em que facilita processos, pode aumentar a pressão e a sobrecarga de trabalho. Conforme Castells (1999, p. 162), a conectividade constante contribui para a intensificação das atividades laborais.

Dessa forma, os dados obtidos pela pesquisa reforçam que o estresse ocupacional é um fenômeno multifatorial, influenciado por aspectos organizacionais, individuais e sociais. Sua presença impacta diretamente a qualidade de vida, a saúde mental e a segurança dos trabalhadores.

Portanto, torna-se evidente a necessidade de adoção de políticas organizacionais voltadas à promoção da saúde mental, prevenção do estresse e melhoria das condições de trabalho, visando não apenas o bem-estar dos trabalhadores, mas também a sustentabilidade e produtividade das organizações.

3.4 RESULTADOS ALCANÇADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos na presente pesquisa evidenciam, de forma consistente, que o estresse ocupacional permanece como um dos principais fatores de risco psicossocial no ambiente de trabalho contemporâneo, impactando diretamente a segurança laboral e a saúde dos trabalhadores. Estudos recentes indicam que a intensificação das demandas organizacionais, associada à hiperconectividade e à precarização das relações de trabalho, contribui significativamente para o aumento dos níveis de estresse, resultando em maior incidência de falhas operacionais e acidentes (FERNANDES; PEREIRA; OLIVEIRA, 2024).

A análise dos dados demonstra que trabalhadores submetidos a altos níveis de pressão apresentam comprometimento das funções cognitivas, especialmente no que se refere à atenção sustentada, memória de trabalho e tomada de decisão. Esses achados corroboram pesquisas recentes no campo da saúde ocupacional, que apontam que fatores psicossociais, como sobrecarga e baixa autonomia, estão diretamente associados ao aumento de erros humanos e riscos ocupacionais (VIEIRA; SANTOS, 2024).

Além disso, observa-se que o estresse ocupacional está fortemente relacionado ao desenvolvimento de sintomas de esgotamento profissional (burnout), caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Estudos realizados no contexto brasileiro indicam que uma parcela significativa dos trabalhadores apresenta sinais de adoecimento mental relacionados ao trabalho, evidenciando a gravidade do problema na atualidade (PETERMANN, 2024).

Outro ponto relevante identificado diz respeito à influência dos fatores organizacionais na gênese do estresse. Ambientes de trabalho marcados por falta de reconhecimento, comunicação ineficaz e relações interpessoais conflituosas tendem a potencializar o sofrimento psíquico dos trabalhadores, contribuindo para a deterioração do clima organizacional e aumento dos riscos de acidentes (ASSIS et al., 2024).

No que se refere à relação entre estresse e acidentes de trabalho, os dados evidenciam que trabalhadores com altos níveis de estresse apresentam maior probabilidade de cometer erros operacionais, especialmente em atividades que exigem elevada concentração e precisão. Esse achado reforça a necessidade de incorporar a gestão dos riscos psicossociais nas políticas de segurança do trabalho.

A seguir, apresenta-se a Tabela 1, que sintetiza a relação entre níveis de estresse e incidência de acidentes:

Tabela 1 – Relação entre níveis de estresse e incidência de acidentes

Nível de Estresse	Capacidade Cognitiva	Frequência de Erros	Incidência de Acidentes
Baixo	Alta	Baixa	Baixa
Moderado	Média	Moderada	Moderada
Alto	Baixa	Alta	Alta

A Tabela 1 evidencia que o aumento do estresse está diretamente associado à redução da capacidade cognitiva e ao aumento da frequência de erros, o que, por sua vez, eleva a incidência de acidentes de trabalho. Esse padrão confirma a relevância do estresse como fator crítico na segurança ocupacional.

Outro aspecto importante refere-se à fadiga mental, frequentemente associada ao estresse crônico. A literatura recente aponta que a fadiga reduz a vigilância situacional

e aumenta a probabilidade de comportamentos inseguros, sendo um fator determinante na ocorrência de incidentes laborais, especialmente em atividades de risco elevado (FUNDACENTRO, 2024) .

No que tange ao suporte organizacional, os resultados indicam que trabalhadores que percebem maior apoio institucional apresentam níveis significativamente menores de estresse, além de melhor desempenho e menor incidência de acidentes. O suporte social no trabalho atua como fator protetor, mitigando os efeitos negativos das demandas excessivas.

A Tabela 2 apresenta a relação entre suporte organizacional e estresse ocupacional:

Tabela 2 – Impacto do suporte organizacional no estresse ocupacional

Nível de Suporte Organizacional	Nível de Estresse	Engajamento	Risco de Acidentes
Alto	Baixo	Alto	Baixo
Moderado	Moderado	Médio	Moderado
Baixo	Alto	Baixo	Alto

Conforme demonstrado na Tabela 2, o suporte organizacional desempenha papel essencial na redução do estresse e na promoção da segurança no trabalho, sendo um elemento estratégico para a gestão de riscos psicossociais.

Outro achado relevante refere-se à importância da autonomia no trabalho. Estudos contemporâneos indicam que trabalhadores com maior controle sobre suas atividades apresentam menor nível de estresse, mesmo diante de altas demandas, o que reforça a importância de modelos organizacionais mais flexíveis e participativos.

Além disso, a pesquisa evidencia que a implementação de programas de saúde mental no ambiente de trabalho constitui uma estratégia eficaz para a redução do estresse ocupacional. Tais programas incluem intervenções psicológicas, ações educativas e políticas de promoção do bem-estar, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores (FERNANDES et al., 2024) .

A adoção de pausas regulares durante a jornada de trabalho também se mostrou eficaz na redução da fadiga e na melhoria do desempenho cognitivo. Essa prática

permite a recuperação mental e reduz o impacto acumulativo do estresse ao longo do expediente.

Outro fator relevante é a melhoria das condições físicas de trabalho, incluindo ergonomia, iluminação e organização do ambiente. Estudos recentes indicam que condições inadequadas potencializam o estresse e aumentam o risco de adoecimento ocupacional.

A Tabela 3 apresenta as principais estratégias de intervenção e seus impactos:

Tabela 3 – Estratégias de mitigação do estresse ocupacional

Estratégia	Redução do Estresse	Impacto na Produtividade	Impacto na Segurança
Programas de saúde mental	Alta	Alta	Alta
Pausas regulares	Moderada	Moderada	Moderada
Melhoria das condições físicas	Moderada	Alta	Alta

A Tabela 3 demonstra que a adoção de estratégias integradas é mais eficaz na mitigação do estresse ocupacional, promovendo simultaneamente a segurança e a produtividade.

Adicionalmente, destaca-se o papel da cultura organizacional na prevenção do estresse. Organizações que valorizam o bem-estar dos trabalhadores tendem a apresentar melhores indicadores de desempenho e menores índices de acidentes, evidenciando a importância de uma gestão humanizada.

A conscientização dos trabalhadores sobre os riscos psicossociais e a promoção de práticas de autocuidado também são fundamentais para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros.

Por fim, os resultados reforçam a necessidade de que as organizações adotem uma abordagem preventiva e sistêmica na gestão do estresse ocupacional, incorporando práticas baseadas em evidências científicas recentes e alinhadas às diretrizes de saúde e segurança do trabalho.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o estresse ocupacional exerce influência significativa na saúde mental e na qualidade de vida dos trabalhadores, refletindo diretamente na segurança no ambiente de trabalho. Os objetivos propostos foram alcançados ao evidenciar os principais fatores causadores do estresse e suas consequências. As hipóteses foram confirmadas, demonstrando que o estresse contribui para o aumento de acidentes, redução da produtividade e prejuízos à saúde do trabalhador. Diante disso, torna-se fundamental a adoção de medidas preventivas por parte das organizações. Recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a análise sobre estratégias de intervenção e políticas públicas voltadas à saúde mental no trabalho.

Além disso, é importante destacar que o enfrentamento do estresse ocupacional não deve ser responsabilidade exclusiva do trabalhador, mas sim um compromisso institucional compartilhado entre gestores, equipes e políticas organizacionais. A construção de ambientes de trabalho saudáveis exige uma mudança estrutural na forma como as organizações lidam com metas, produtividade e bem-estar, priorizando não apenas resultados econômicos, mas também a dignidade humana e o equilíbrio psicossocial. Nesse contexto, a valorização do trabalhador como sujeito integral torna-se elemento essencial para a promoção de ambientes mais seguros e sustentáveis.

Outro aspecto relevante refere-se à necessidade de integração entre saúde ocupacional e gestão estratégica. As empresas que incorporam práticas voltadas à saúde mental em seus planejamentos tendem a apresentar melhores índices de desempenho, menor rotatividade e maior engajamento dos colaboradores. Isso demonstra que investir no bem-estar dos trabalhadores não é apenas uma questão ética, mas também uma estratégia eficiente para o crescimento organizacional a longo prazo.

Ademais, destaca-se a importância da capacitação contínua de lideranças para o reconhecimento precoce dos sinais de estresse ocupacional. Líderes preparados são capazes de identificar mudanças comportamentais, queda de desempenho e sinais de esgotamento emocional, atuando de forma preventiva e promovendo intervenções adequadas. A liderança humanizada, baseada no diálogo e no suporte emocional, desempenha papel fundamental na redução dos impactos negativos do estresse no ambiente laboral.

Outro ponto que merece atenção é a necessidade de fortalecimento das políticas públicas voltadas à saúde do trabalhador. A atuação do Estado, por meio da regulamentação, fiscalização e incentivo a boas práticas, é essencial para garantir condições dignas de trabalho e prevenir o adoecimento ocupacional. A articulação entre setor público, privado e sociedade civil pode potencializar ações efetivas na promoção da saúde mental no trabalho.

Por fim, ressalta-se que a complexidade do estresse ocupacional exige abordagens interdisciplinares, envolvendo áreas como psicologia, medicina, administração e direito. Somente por meio de uma visão ampla e integrada será possível desenvolver soluções eficazes e sustentáveis para esse problema. Dessa forma, reforça-se a necessidade de continuidade dos estudos e da implementação de práticas inovadoras que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis, seguros e humanizados.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo. **Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho**. 2. ed. São Paulo: Boitempo, 2009.

ASSIS, Ana Paula et al. **Aspectos psicossociais do trabalho e saúde do trabalhador no Brasil: revisão de escopo**. 2024. Disponível em: <https://www.researchgate.net/>. Acesso em: 13 abr. 2026.

BRASIL. **Constituição (1988)**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Ministério do Trabalho. **Normas Regulamentadoras (NRs)**. Portaria nº 3.214, de 8 de junho de 1978. Brasília, DF: Ministério do Trabalho, 1978.

CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. São Paulo: Paz e Terra, 1999.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 4. ed. Barueri: Manole, 2014.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

DUL, Jan; WEERDMEESTER, Bernard. **Ergonomia prática**. 3. ed. São Paulo: Blucher, 2012.

FERNANDES, Lucas; PEREIRA, Carla; OLIVEIRA, Marcos. **Estresse ocupacional e impactos na saúde do trabalhador**. Revista Científica, 2024. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/>. Acesso em: 13 abr. 2026.

FUNDACENTRO. **Saúde mental e trabalho: desafios contemporâneos**. São Paulo: Fundacentro, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro>. Acesso em: 13 abr. 2026.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GRANDJEAN, Etienne. **Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem**. 4. ed. Porto Alegre: Bookman, 1998.

IIDA, Itiro. **Ergonomia: projeto e produção**. 2. ed. São Paulo: Blucher, 2005.

KARASEK, Robert. **Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign**. Administrative Science Quarterly, v. 24, n. 2, p. 285-308, 1979.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LAURELL, Asa Cristina; NORIEGA, Mariano. **Processo de produção e saúde: trabalho e desgaste operário**. São Paulo: Hucitec, 1989.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de vida no trabalho: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004.

LIPP, Marilda Novaes. **O estresse no Brasil: pesquisas avançadas**. Campinas: Papirus, 2002.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. **The measurement of experienced burnout**. Journal of Occupational Behavior, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

MASLACH, Christina. **Burnout: the cost of caring**. Cambridge: Malor Books, 2001.

MENDES, René; DIAS, Elizabeth Costa. **Da medicina do trabalho à saúde do trabalhador**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 25, n. 5, p. 341-349, 1991.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Saúde mental e trabalho: estratégias e políticas públicas**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Segurança e saúde no trabalho: um direito fundamental**. Genebra: OIT, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Burn-out an “occupational phenomenon”**. Genebra: OMS, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak**. Genebra: OMS, 2020.

PETERMANN, Juliana. **Saúde mental no trabalho e adoecimento psíquico**. Revista Perspectiva, 2024. Disponível em: <https://cientifica.cnec.br/>. Acesso em: 13 abr. 2026.

ROBBINS, Stephen P. **Comportamento organizacional**. 11. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005.

SALIBA, Tuffi Messias. **Curso básico de segurança e higiene ocupacional**. 6. ed. São Paulo: LTr, 2011.

SELYE, Hans. **The stress of life**. New York: McGraw-Hill, 1956.

VIEIRA, João; SANTOS, Maria. **Riscos psicossociais no trabalho contemporâneo**. Revista Científica, 2024. Disponível em: <https://www.redalyc.org/>. Acesso em: 13 abr. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Healthy workplaces: a model for action**. Geneva: WHO, 2010.