

Artigo científico

**Sobrecarga Laboral e Adoecimento Psíquico nas Relações Contemporâneas de Trabalho e Produtividade**  
*Work Overload and Psychological Illness in Contemporary Relations of Labor and Productivity*

Amanda Cavalcante de Albuquerque<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Residência em Clínica Médica e Medicina Intensiva pelo Hospital de Base Ary Pinheiro, Porto Velho, Rondônia. ORCID: 0000-0001-5891-8074. E-mail: [amandacavalcantealbuquerque@outlook.com](mailto:amandacavalcantealbuquerque@outlook.com).

**RESUMO:** A intensificação das dinâmicas produtivas contemporâneas tem contribuído significativamente para o aumento dos índices de adoecimento mental relacionados ao trabalho. A crescente exigência por desempenho, produtividade e disponibilidade contínua tem provocado impactos expressivos na saúde psíquica dos trabalhadores, especialmente em contextos marcados por pressão organizacional, jornadas excessivas e precarização das relações laborais. Nesse contexto, o presente estudo objetiva analisar os impactos da sobrecarga de trabalho na saúde mental, observando fatores desencadeadores, consequências psicossociais e mecanismos institucionais de prevenção. A pesquisa possui natureza qualitativa, bibliográfica e descritiva, fundamentando-se em produções científicas, legislações e estudos contemporâneos acerca da saúde ocupacional. Verifica-se que a sobrecarga laboral favorece o desenvolvimento de transtornos emocionais, ansiedade, estresse crônico, síndrome de burnout e comprometimento da qualidade de vida, exigindo políticas organizacionais voltadas à proteção da dignidade humana e do equilíbrio psicossocial no ambiente profissional.

**Palavras-chave:** Sobrecarga laboral; Saúde mental; Adoecimento psíquico; Relações de trabalho; Síndrome de burnout.

**ABSTRACT:** The intensification of contemporary productive dynamics has significantly contributed to the increase in mental illnesses related to work activities. The growing demand for performance, productivity, and continuous availability has caused substantial impacts on workers' psychological health, especially in contexts marked by organizational pressure, excessive working hours, and precarious labor relations. In this context, the present study aims to analyze the impacts of work overload on mental health, observing triggering factors, psychosocial consequences, and institutional prevention mechanisms. The research is qualitative, bibliographic, and descriptive, based on scientific productions, legislation, and contemporary studies on occupational health. It is observed that work overload contributes to the development of emotional disorders, anxiety, chronic stress, burnout syndrome, and impairment in quality of life, requiring organizational policies focused on protecting human dignity and psychosocial balance in the professional environment.

**Keywords:** Work overload; Mental health; Psychological illness; Labor relations; Burnout syndrome.

**RESUMEN:** La intensificación de las dinámicas productivas contemporâneas ha contribuido significativamente al aumento de las tasas de enfermedades mentales relacionadas con el trabajo. La creciente demanda de rendimiento, productividad y disponibilidad continua ha causado impactos significativos en la salud mental de los trabajadores, especialmente en contextos marcados por la presión organizativa, las horas de trabajo excesivas y las relaciones laborales precarias. En este contexto, el presente estudio pretende analizar los impactos de la sobrecarga de trabajo en la salud mental, observando factores desencadenantes, consecuencias psicossociales y mecanismos institucionales de prevención. La investigación tiene un carácter cualitativo, bibliográfico y descriptivo, basado en producciones científicas, legislación y estudios contemporâneos sobre salud laboral. Se ha verificado que la sobrecarga laboral favorece el desarrollo de trastornos emocionales, ansiedad, estrés crónico, síndrome de agotamiento y deterioro de la calidad de vida, requiriendo políticas organizativas orientadas a proteger la dignidad humana y el equilibrio psicossocial en el entorno profesional.

**Palabras clave:** Sobrecarga de Trabajo; Salud mental; Enfermedad psíquica; Relaciones laborales; Síndrome de agotamiento.

## 1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A contemporaneidade é marcada por profundas transformações estruturais nas relações de trabalho, especialmente em razão da intensificação dos processos produtivos, da ampliação das exigências mercadológicas e da crescente valorização da lógica do desempenho contínuo. A expansão tecnológica, embora tenha proporcionado avanços significativos no desenvolvimento econômico e na comunicação organizacional, também contribuiu para a consolidação de ambientes laborais progressivamente mais competitivos, acelerados e psicologicamente desgastantes. Nesse contexto, observa-se que a busca incessante por

produtividade, eficiência e resultados imediatos passou a impor aos trabalhadores elevados níveis de cobrança institucional e pessoal, desencadeando uma realidade laboral caracterizada pela sobrecarga física e emocional. Paralelamente, a cultura da hiperdisponibilidade e da conectividade permanente dissolveu os limites entre vida profissional e esfera privada, favorecendo o surgimento de jornadas excessivas, acúmulo de funções e fragilização das condições mínimas necessárias ao equilíbrio psicossocial do indivíduo.

Além disso, a intensificação da sobrecarga de trabalho tem se consolidado como uma das principais problemáticas sociais e ocupacionais da atualidade,



sobretudo diante do expressivo crescimento dos índices de adoecimento mental relacionados ao ambiente profissional. A pressão contínua por desempenho, associada à insegurança empregatícia, à precarização das relações laborais e às exigências organizacionais cada vez mais rigorosas, tem produzido impactos substanciais sobre a saúde psíquica dos trabalhadores. Sob essa perspectiva, transtornos como ansiedade, depressão, estresse ocupacional crônico e síndrome de burnout passaram a integrar, de maneira recorrente, a realidade de inúmeros profissionais inseridos em diferentes setores produtivos. Consequentemente, o trabalho, que historicamente representa instrumento de subsistência, realização pessoal e integração social, também passou a assumir contornos potencialmente adoecedores quando desenvolvido em condições marcadas pela exaustão emocional, pela pressão excessiva e pela ausência de mecanismos institucionais adequados de proteção à saúde mental.

Outrossim, a discussão acerca da saúde mental no ambiente laboral ultrapassa os limites da esfera individual e alcança dimensões jurídicas, sociais, econômicas e institucionais de elevada relevância. Isso porque os impactos decorrentes da sobrecarga laboral não atingem apenas a qualidade de vida do trabalhador, mas também refletem diretamente nos índices de produtividade, nos afastamentos previdenciários, nos custos empresariais e na própria estabilidade das relações sociais contemporâneas. A crescente incidência de doenças psíquicas relacionadas ao trabalho evidencia a necessidade de construção de ambientes organizacionais mais humanizados, pautados na valorização da dignidade da pessoa humana, na preservação do equilíbrio emocional e na promoção de condições laborais compatíveis com os direitos fundamentais do trabalhador. Dessa maneira, torna-se imprescindível analisar criticamente os fatores estruturais que contribuem para o agravamento do adoecimento psicológico no âmbito profissional, bem como compreender os mecanismos institucionais capazes de minimizar os efeitos nocivos decorrentes da sobrecarga ocupacional.

Diante desse cenário, o presente estudo possui como objetivo analisar os impactos da sobrecarga de trabalho na saúde mental, observando os principais fatores desencadeadores do adoecimento psíquico nas relações laborais contemporâneas, bem como as consequências sociais, emocionais e profissionais decorrentes desse fenômeno. Ademais, busca-se examinar a importância da implementação de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde ocupacional e à prevenção de transtornos psicológicos associados ao excesso de trabalho. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, bibliográfica e descritiva, fundamentando-se na análise de produções científicas, legislações, estudos contemporâneos e discussões doutrinárias relacionadas à saúde mental e às dinâmicas laborais atuais. Para melhor organização temática, o artigo encontra-se estruturado em tópicos que abordam as transformações contemporâneas das relações de trabalho, os impactos da sobrecarga laboral na saúde mental e os mecanismos de prevenção e proteção destinados à promoção do equilíbrio psicossocial no ambiente profissional.

## 2 AS TRANSFORMAÇÕES CONTEMPORÂNEAS DAS RELAÇÕES DE TRABALHO

As relações de trabalho contemporâneas passaram por profundas modificações estruturais em decorrência das transformações econômicas, tecnológicas e organizacionais que redefiniram os modelos produtivos nas últimas décadas. A expansão da globalização econômica, associada ao desenvolvimento acelerado das tecnologias digitais, promoveu uma reorganização significativa das dinâmicas laborais, especialmente no que se refere à intensificação das exigências de produtividade e desempenho contínuo. Nesse cenário, o trabalho deixou de ser compreendido exclusivamente como instrumento de subsistência material e passou a assumir centralidade absoluta na construção da identidade social e profissional dos indivíduos. Ademais, a lógica contemporânea de competitividade mercadológica contribuiu para a consolidação de ambientes organizacionais progressivamente mais exigentes, nos quais o trabalhador é constantemente pressionado a demonstrar elevada capacidade produtiva e disponibilidade permanente (Antunes, 2025).

Sob outra perspectiva analítica, a modernização tecnológica introduziu mecanismos organizacionais pautados pela imediatividade, pela conectividade contínua e pela ampliação dos processos de monitoramento profissional. A inserção de plataformas digitais, sistemas automatizados e instrumentos permanentes de comunicação corporativa modificou significativamente os limites entre vida privada e atividade laboral, produzindo impactos expressivos sobre a saúde mental dos trabalhadores. Em semelhante direção, observa-se que a cultura da hiperdisponibilidade passou a naturalizar jornadas excessivas e acúmulo constante de funções, circunstância que favorece o desenvolvimento de exaustão emocional e sofrimento psíquico. A sociedade contemporânea encontra-se estruturada sob uma lógica de desempenho permanente, na qual os indivíduos internalizam mecanismos de autossucessão produtiva e cobrança contínua por eficiência (Han, 2026).

Além disso, as transformações recentes das relações laborais também evidenciam o crescimento de processos de precarização ocupacional e vulnerabilidade psicossocial. A flexibilização contratual, a expansão do trabalho informal e a instabilidade empregatícia passaram a compor a realidade de inúmeros trabalhadores submetidos a condições laborais marcadas pela insegurança e pela fragilidade de direitos sociais historicamente conquistados. Paralelamente, a intensificação das exigências institucionais e a constante pressão por resultados ampliaram significativamente os índices de adoecimento mental relacionados ao trabalho. A degradação das condições organizacionais e o excesso de cobrança psicológica produzem impactos diretos sobre o equilíbrio emocional dos trabalhadores, comprometendo a saúde mental e a qualidade de vida no ambiente profissional (Dejours, 2025).

### 2.1 EVOLUÇÃO HISTÓRICA DAS RELAÇÕES LABORAIS



Historicamente, as relações de trabalho foram profundamente influenciadas pelas transformações econômicas e pelos modelos produtivos predominantes em cada período histórico. Durante a Revolução Industrial, consolidou-se um sistema laboral caracterizado pela mecanização da produção, pela exploração intensiva da força de trabalho e pela ausência de mecanismos efetivos de proteção social. As jornadas excessivas, os baixos salários e as condições insalubres de trabalho passaram a compor a realidade cotidiana da classe trabalhadora, favorecendo o surgimento de inúmeros conflitos sociais e reivindicações por direitos laborais. Nesse contexto, o trabalho assumiu posição central no desenvolvimento econômico capitalista, ainda que frequentemente marcado pela precariedade e pela submissão dos trabalhadores às exigências produtivas das indústrias (Hobsbawm, 2025).

Posteriormente, especialmente ao longo do século XX, verificou-se a ampliação das legislações trabalhistas e o fortalecimento de mecanismos institucionais voltados à proteção dos direitos sociais. A consolidação de direitos relacionados à jornada de trabalho, ao descanso remunerado e à segurança ocupacional representou importante avanço na busca pela dignidade do trabalhador e pela humanização das relações laborais. Todavia, o processo de globalização econômica e a ascensão das políticas neoliberais promoveram novas formas de flexibilização do trabalho, caracterizadas pela redução da estabilidade empregatícia e pela intensificação da competitividade profissional. Em semelhante perspectiva, a reorganização contemporânea do mercado de trabalho contribuiu para a fragilização progressiva dos vínculos ocupacionais e para o aumento das vulnerabilidades sociais (Castel, 2025).

## 2.2 SOCIEDADE DO DESEMPENHO E PRODUTIVIDADE EXCESSIVA

A consolidação da denominada sociedade do desempenho representa uma das principais características das relações laborais contemporâneas, sobretudo em razão da crescente valorização da produtividade contínua, da competitividade exacerbada e da busca incessante por resultados imediatos. O trabalhador contemporâneo passou a ser constantemente submetido a elevados padrões de cobrança institucional, nos quais eficiência, rapidez e disponibilidade integral são frequentemente interpretadas como requisitos indispensáveis para a manutenção da empregabilidade e do reconhecimento profissional. Nesse contexto, a lógica produtivista ultrapassa os limites da esfera organizacional e passa a influenciar diretamente a construção subjetiva dos indivíduos, promovendo uma cultura de autovigilância e autocobrança permanente. Sob semelhante perspectiva, a intensificação das metas corporativas e a imposição de desempenhos progressivamente mais elevados favorecem o surgimento de ambientes laborais emocionalmente desgastantes, marcados pela pressão psicológica contínua e pela naturalização do excesso de trabalho (Han, 2026).

Paralelamente, o avanço das tecnologias digitais contribuiu significativamente para a ampliação dos mecanismos de hiperconectividade e monitoramento

profissional, circunstância que modificou substancialmente os limites tradicionais entre tempo de trabalho e vida privada. A permanente utilização de dispositivos eletrônicos e plataformas corporativas favoreceu a consolidação de uma cultura organizacional pautada pela disponibilidade ininterrupta, na qual o trabalhador permanece constantemente acessível às demandas institucionais, inclusive fora do expediente laboral. Em decorrência disso, observa-se o enfraquecimento dos períodos destinados ao descanso, ao convívio social e à recuperação emocional, fatores essenciais à preservação da saúde mental e da qualidade de vida. Conforme observa Antunes (2025), o atual modelo produtivo estimula formas cada vez mais intensas de exploração subjetiva do trabalhador, ampliando os níveis de desgaste emocional e comprometimento psicossocial.

Além disso, a sociedade do desempenho favorece a internalização de padrões excessivos de perfeccionismo e produtividade, produzindo impactos expressivos sobre o equilíbrio psicológico dos indivíduos inseridos nesse sistema. O medo do fracasso profissional, a constante necessidade de superação de metas e a pressão por alta performance contribuem significativamente para o desenvolvimento de transtornos emocionais relacionados ao ambiente de trabalho. Ademais, a associação entre reconhecimento social e capacidade produtiva intensifica os sentimentos de insuficiência, ansiedade e exaustão emocional, sobretudo em contextos organizacionais marcados pela competitividade extrema. Nessa conjuntura, o trabalho deixa de representar exclusivamente instrumento de realização profissional e passa, em inúmeras situações, a constituir fator potencial de sofrimento psíquico e adoecimento mental (Seligmann-Silva, 2025).

## 2.3 PRECARIZAÇÃO LABORAL E VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA

A precarização das relações de trabalho constitui um dos fenômenos mais expressivos das transformações laborais contemporâneas, especialmente em razão da flexibilização contratual, da ampliação do trabalho informal e da fragilização progressiva das garantias sociais historicamente conquistadas pelos trabalhadores. A expansão de vínculos empregatícios instáveis, associada à crescente terceirização e ao aumento das atividades mediadas por plataformas digitais, contribuiu significativamente para a consolidação de condições laborais marcadas pela insegurança profissional e pela ausência de proteção adequada aos direitos fundamentais do trabalhador. Nesse cenário, a instabilidade financeira e a imprevisibilidade ocupacional passaram a produzir impactos diretos sobre a saúde emocional dos indivíduos, favorecendo o desenvolvimento de sofrimento psíquico e vulnerabilidade psicológica (Castel, 2025).

Sob outra perspectiva, a precarização laboral intensifica substancialmente os mecanismos de pressão organizacional e submissão produtiva, sobretudo porque o receio do desemprego frequentemente conduz os trabalhadores à aceitação de jornadas excessivas, acúmulo de funções e condições laborais emocionalmente

desgastantes. Em semelhante direção, a competitividade exacerbada presente nas estruturas produtivas contemporâneas contribui para o enfraquecimento das relações coletivas de proteção e para a individualização dos conflitos relacionados ao trabalho. Conseqüentemente, muitos trabalhadores passam a enfrentar elevados níveis de exaustão emocional sem o devido suporte institucional ou social, circunstância que amplia significativamente os riscos de adoecimento mental. A degradação das condições laborais e a intensificação da insegurança profissional comprometem diretamente o equilíbrio psicossocial e a dignidade humana dos trabalhadores (Dejours, 2025).

Além disso, a precarização das relações laborais também produz conseqüências relevantes sobre a qualidade de vida, as relações familiares e a estabilidade emocional dos indivíduos submetidos a ambientes profissionais excessivamente vulneráveis. A ausência de segurança ocupacional, associada às elevadas exigências produtivas e à constante necessidade de manutenção da empregabilidade, favorece o surgimento de quadros de ansiedade, estresse crônico, depressão e esgotamento psicológico. Paralelamente, a instabilidade profissional tende a ampliar sentimentos de medo, insegurança e incapacidade, comprometendo significativamente a saúde mental e o bem-estar social dos trabalhadores. Diante dessa realidade, torna-se imprescindível a construção de políticas institucionais voltadas à valorização humana, à promoção de ambientes organizacionais saudáveis e à efetiva proteção da saúde mental nas relações contemporâneas de trabalho (Bauman, 2026).

### 3 SOBRECARGA DE TRABALHO E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

A intensificação das exigências produtivas nas relações laborais contemporâneas contribuiu significativamente para o crescimento dos índices de adoecimento psíquico relacionados ao ambiente profissional. A constante pressão por desempenho, associada à competitividade exacerbada e à ampliação das jornadas de trabalho, favoreceu a consolidação de contextos organizacionais marcados pelo desgaste emocional contínuo e pela fragilização do equilíbrio psicológico dos trabalhadores. Nesse cenário, a sobrecarga laboral passou a representar uma das principais problemáticas sociais e ocupacionais da contemporaneidade, especialmente em razão dos impactos produzidos sobre a saúde mental e sobre a qualidade de vida dos indivíduos submetidos a rotinas profissionais excessivamente exigentes (Antunes, 2025).

Paralelamente, a cultura organizacional fundamentada na produtividade contínua e na disponibilidade permanente ampliou significativamente os mecanismos de pressão institucional presentes nas estruturas laborais modernas. A naturalização das jornadas excessivas, da hiperconectividade e da cobrança constante por resultados favorece o comprometimento progressivo das condições emocionais do trabalhador, sobretudo diante da ausência de períodos adequados de descanso e recuperação psicológica. Além disso, a associação entre desempenho profissional e reconhecimento social contribui para a

internalização de padrões excessivos de autocobrança, potencializando sentimentos de insuficiência, ansiedade e medo do fracasso (Han, 2026).

Ademais, os impactos da sobrecarga de trabalho ultrapassam os limites da esfera individual e alcançam dimensões sociais, familiares e institucionais de elevada relevância. O crescimento dos afastamentos previdenciários relacionados a transtornos mentais, a redução da qualidade de vida e o comprometimento das relações interpessoais evidenciam a gravidade dos efeitos produzidos pelo excesso de trabalho nas sociedades contemporâneas. Conseqüentemente, a discussão acerca da saúde mental no ambiente laboral passou a ocupar posição central nos debates científicos, jurídicos e organizacionais voltados à proteção da dignidade humana e à construção de relações de trabalho mais equilibradas (Dejours, 2025).

#### 3.1 CONCEITO E CARACTERIZAÇÃO DA SOBRECARGA LABORAL

A sobrecarga laboral pode ser compreendida como a imposição excessiva de demandas físicas, cognitivas e emocionais ao trabalhador, ultrapassando os limites saudáveis de desempenho e comprometendo significativamente sua capacidade de recuperação física e psicológica. Tal fenômeno manifesta-se por meio de jornadas extensas, acúmulo de funções, pressão contínua por resultados e exigências organizacionais incompatíveis com a preservação do equilíbrio emocional. Nesse contexto, a intensificação do ritmo produtivo e a ampliação das responsabilidades profissionais favorecem o desenvolvimento de estados permanentes de tensão, desgaste mental e exaustão psíquica (Seligmann-Silva, 2025).

Sob outra perspectiva, a sobrecarga de trabalho não se restringe exclusivamente ao excesso quantitativo de atividades, abrangendo igualmente fatores subjetivos relacionados à pressão psicológica e à complexidade emocional das funções desempenhadas. Em diversas situações, mesmo jornadas aparentemente reduzidas podem produzir elevados níveis de desgaste mental quando associadas a ambientes organizacionais tóxicos, cobranças excessivas e ausência de suporte institucional adequado. Paralelamente, a intensificação da competitividade profissional e a valorização da alta performance contribuem para a naturalização do excesso de trabalho, fazendo com que o sofrimento psíquico seja frequentemente interpretado como conseqüência inevitável do sucesso profissional (Han, 2026).

Além disso, a caracterização da sobrecarga laboral encontra-se diretamente relacionada às transformações estruturais das relações de trabalho contemporâneas, especialmente em razão da expansão tecnológica e da hiperconectividade organizacional. A permanente utilização de dispositivos digitais favoreceu a consolidação de ambientes laborais marcados pela disponibilidade contínua e pela dificuldade de desconexão psicológica em relação às atividades profissionais. Conseqüentemente, os períodos destinados ao descanso e à recuperação emocional tornaram-se progressivamente reduzidos, comprometendo

significativamente a saúde mental e a qualidade de vida dos trabalhadores (Antunes, 2025).

### 3.2 TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS AO EXCESSO DE TRABALHO

Os transtornos psicológicos relacionados ao excesso de trabalho têm apresentado crescimento expressivo nas últimas décadas, especialmente em razão da intensificação das exigências produtivas e da deterioração das condições emocionais presentes no ambiente laboral. A constante exposição a jornadas excessivas, metas abusivas e cobranças institucionais contínuas favorece o desenvolvimento de quadros de ansiedade, estresse ocupacional e exaustão emocional. Nesse cenário, o trabalhador frequentemente passa a experimentar elevados níveis de tensão psicológica, comprometimento cognitivo e instabilidade emocional, fatores que afetam diretamente sua saúde mental e sua capacidade funcional (Dejours, 2025).

Paralelamente, a síndrome de burnout consolidou-se como uma das principais manifestações do adoecimento mental associado à sobrecarga ocupacional contemporânea. Caracterizada pela exaustão física e emocional extrema, pela despersonalização e pela redução da realização profissional, a síndrome representa consequência direta da exposição contínua a ambientes laborais excessivamente exigentes e psicologicamente desgastantes. Em semelhante direção, a pressão constante por produtividade e desempenho favorece o surgimento de sentimentos de incapacidade, frustração e desgaste emocional progressivo, comprometendo significativamente o equilíbrio psicológico do trabalhador (Seligmann-Silva, 2025).

Além disso, os impactos psicológicos decorrentes da sobrecarga de trabalho ultrapassam os limites do ambiente profissional e atingem diretamente as relações familiares, sociais e afetivas dos indivíduos submetidos a condições laborais excessivamente desgastantes. A privação de descanso adequado, associada à constante pressão emocional, favorece alterações comportamentais, distúrbios do sono, irritabilidade e isolamento social. Consequentemente, o sofrimento psíquico relacionado ao trabalho compromete não apenas a qualidade de vida do trabalhador, mas também sua estabilidade emocional e suas relações interpessoais. Sob semelhante perspectiva, observa-se que a naturalização do excesso de trabalho contribui para a invisibilização do adoecimento mental e para a perpetuação de estruturas organizacionais emocionalmente adoecedoras (Han, 2026).

### 3.3 CONSEQUÊNCIAS SOCIAIS, PROFISSIONAIS E FAMILIARES DA SOBRECARGA LABORAL

As consequências decorrentes da sobrecarga de trabalho ultrapassam os limites do ambiente organizacional e produzem impactos significativos sobre a vida social, familiar e profissional dos trabalhadores submetidos a condições laborais excessivamente desgastantes. A intensificação contínua das exigências produtivas compromete progressivamente o equilíbrio emocional dos indivíduos, reduzindo sua capacidade de convivência social

e afetando diretamente suas relações interpessoais. Nesse contexto, o excesso de demandas ocupacionais favorece o surgimento de comportamentos marcados pelo isolamento, pela irritabilidade e pelo distanciamento afetivo, circunstâncias que fragilizam os vínculos familiares e comprometem significativamente a qualidade de vida. Além disso, a dificuldade de conciliar vida profissional e esfera privada amplia os níveis de sofrimento psíquico e contribui para o enfraquecimento das relações sociais construídas fora do ambiente de trabalho (Bauman, 2026).

Sob outra perspectiva, a sobrecarga laboral também produz consequências expressivas sobre o desempenho profissional e sobre a estabilidade ocupacional dos trabalhadores. A exaustão emocional contínua compromete significativamente a capacidade cognitiva, a concentração e a produtividade, favorecendo o aumento de erros operacionais, conflitos organizacionais e redução da eficiência profissional. Paralelamente, o desgaste psicológico associado ao excesso de trabalho contribui para o crescimento dos índices de afastamentos previdenciários relacionados a transtornos mentais e emocionais, especialmente nos casos envolvendo ansiedade, depressão e síndrome de burnout. Em semelhante direção, observa-se que ambientes organizacionais marcados por pressão excessiva e ausência de suporte institucional tendem a intensificar os processos de adoecimento mental e incapacidade laboral (Dejours, 2025).

Além disso, os impactos da sobrecarga ocupacional também alcançam dimensões coletivas e institucionais de elevada relevância social, especialmente em razão do crescimento progressivo dos índices de adoecimento psíquico relacionados ao trabalho nas sociedades contemporâneas. A ampliação dos afastamentos laborais por transtornos mentais, associada ao comprometimento da saúde emocional dos trabalhadores, produz reflexos diretos sobre os sistemas previdenciários, sobre os serviços públicos de saúde e sobre a própria dinâmica econômica das organizações. Paralelamente, a permanência prolongada em ambientes profissionais emocionalmente adoecedores favorece o agravamento de sentimentos de desesperança, insuficiência e esgotamento psicológico, circunstâncias que, em casos mais severos, podem contribuir para o surgimento de pensamentos autodestrutivos e comportamentos suicidas relacionados ao sofrimento laboral. Diante dessa realidade, torna-se imprescindível a construção de políticas institucionais voltadas à valorização da dignidade humana, à promoção do equilíbrio psicossocial e à proteção integral da saúde mental no ambiente de trabalho (Seligmann-Silva, 2025).

## 4 MECANISMOS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO À SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE LABORAL

A crescente incidência de transtornos psíquicos relacionados ao ambiente profissional evidencia a necessidade de implementação de mecanismos institucionais capazes de promover a proteção integral da saúde mental dos trabalhadores. A intensificação das exigências produtivas, associada à naturalização das



jornadas excessivas e da hiperdisponibilidade organizacional, tornou indispensável a construção de estratégias preventivas voltadas à preservação do equilíbrio emocional e da dignidade humana nas relações laborais contemporâneas. Nesse contexto, a promoção de ambientes organizacionais saudáveis deixou de representar mera medida acessória de gestão empresarial e passou a constituir verdadeiro instrumento de proteção social e garantia de direitos fundamentais. Ademais, a valorização da saúde mental no trabalho revela-se indispensável não apenas para a redução dos índices de adoecimento psicológico, mas também para o fortalecimento das relações interpessoais, da produtividade equilibrada e da estabilidade institucional das organizações (Dejours, 2025).

Sob semelhante perspectiva, a discussão acerca da prevenção do sofrimento psíquico no ambiente laboral exige análise multidimensional envolvendo fatores organizacionais, jurídicos, sociais e humanos. A adoção de práticas institucionais humanizadas, associada ao fortalecimento das políticas públicas de saúde ocupacional, representa importante mecanismo de enfrentamento dos impactos decorrentes da sobrecarga laboral contemporânea. Paralelamente, a construção de ambientes profissionais pautados pelo respeito aos limites emocionais do trabalhador contribui significativamente para a redução dos níveis de ansiedade, estresse e exaustão mental relacionados ao trabalho. Em semelhante direção, a promoção de uma cultura organizacional voltada à valorização humana favorece não apenas a preservação da saúde psicológica dos indivíduos, mas também o desenvolvimento de relações laborais mais equilibradas e socialmente sustentáveis (Antunes, 2025).

#### 4.1 POLÍTICAS ORGANIZACIONAIS DE PREVENÇÃO

As políticas organizacionais de prevenção desempenham papel fundamental na construção de ambientes laborais emocionalmente saudáveis e na redução dos impactos psicológicos decorrentes da sobrecarga de trabalho. A implementação de programas institucionais voltados à promoção da saúde mental possibilita o desenvolvimento de estratégias preventivas destinadas à identificação precoce de fatores de risco relacionados ao adoecimento psíquico ocupacional. Nesse contexto, medidas como acompanhamento psicológico, flexibilização equilibrada das jornadas, incentivo ao descanso adequado e fortalecimento do suporte emocional interno representam importantes instrumentos de preservação do equilíbrio psicossocial dos trabalhadores. Além disso, organizações que adotam práticas humanizadas de gestão tendem a apresentar menores índices de afastamentos laborais e maior estabilidade nas relações profissionais (Seligmann-Silva, 2025).

Sob outra perspectiva analítica, a construção de políticas preventivas eficazes exige o reconhecimento de que a saúde mental constitui elemento essencial para o funcionamento equilibrado das estruturas organizacionais contemporâneas. A valorização exclusiva da produtividade, dissociada das condições emocionais do trabalhador,

contribui significativamente para a intensificação dos processos de sofrimento psíquico e desgaste ocupacional. Em contrapartida, ambientes profissionais fundamentados no diálogo institucional, no respeito aos limites humanos e na valorização da qualidade de vida favorecem o fortalecimento das relações interpessoais e a redução dos conflitos organizacionais. Consequentemente, a adoção de modelos de gestão mais humanizados representa medida indispensável para a promoção do bem-estar emocional no ambiente de trabalho (Han, 2026).

Além disso, a efetividade das políticas organizacionais de prevenção encontra-se diretamente relacionada à construção de uma cultura institucional comprometida com a proteção integral da dignidade humana. A promoção de campanhas educativas sobre saúde mental, associada ao desenvolvimento de práticas voltadas à conscientização acerca dos impactos da sobrecarga laboral, contribui significativamente para a redução do estigma relacionado ao adoecimento psicológico no ambiente profissional. Paralelamente, a capacitação de gestores para identificação de sinais de sofrimento emocional possibilita intervenções preventivas mais eficazes e fortalece os mecanismos institucionais de acolhimento e suporte aos trabalhadores. Dessa maneira, a prevenção do adoecimento mental exige atuação organizacional contínua, integrada e comprometida com a valorização das condições humanas de trabalho (Bauman, 2026).

#### 4.2 RESPONSABILIDADE DAS EMPRESAS E DO ESTADO

A proteção da saúde mental nas relações laborais contemporâneas constitui responsabilidade compartilhada entre organizações empresariais e Poder Público, especialmente diante do crescimento expressivo dos índices de adoecimento psíquico relacionados ao trabalho. As empresas possuem dever institucional de assegurar condições laborais compatíveis com a preservação da dignidade humana e do equilíbrio emocional dos trabalhadores, adotando medidas preventivas destinadas à redução dos fatores organizacionais geradores de sofrimento psicológico. Nesse contexto, a negligência empresarial em relação à saúde ocupacional pode contribuir diretamente para o agravamento de transtornos mentais e para o comprometimento das condições mínimas necessárias ao exercício profissional saudável. Além disso, ambientes organizacionais marcados por pressão abusiva, jornadas excessivas e ausência de suporte emocional tendem a ampliar significativamente os riscos de adoecimento psíquico e incapacidade laboral (Dejours, 2025).

Paralelamente, o Estado desempenha função essencial na regulamentação e fiscalização das condições de trabalho, especialmente por meio da elaboração de normas voltadas à proteção da saúde física e mental dos trabalhadores. A atuação dos órgãos fiscalizadores, associada ao fortalecimento das políticas públicas de saúde ocupacional, representa importante mecanismo de enfrentamento dos impactos sociais decorrentes da precarização laboral e da sobrecarga ocupacional. Em semelhante direção, a efetivação de direitos fundamentais



relacionados à saúde, ao trabalho digno e à qualidade de vida exige atuação estatal comprometida com a promoção de ambientes profissionais equilibrados e socialmente sustentáveis. Consequentemente, a omissão institucional diante das condições laborais adoecedoras contribui para a perpetuação de estruturas organizacionais incompatíveis com os princípios da dignidade humana e da proteção social do trabalhador (Antunes, 2025).

Além disso, a responsabilidade compartilhada entre empresas e Estado exige a construção de estratégias integradas voltadas à prevenção do sofrimento psíquico relacionado ao trabalho. A promoção de campanhas educativas, o fortalecimento da fiscalização trabalhista e a ampliação do acesso a serviços de saúde mental constituem medidas indispensáveis para o enfrentamento da crise contemporânea de adoecimento psicológico ocupacional. Sob semelhante perspectiva, a consolidação de políticas públicas voltadas à valorização das condições humanas de trabalho favorece a redução das desigualdades sociais e o fortalecimento da proteção integral ao trabalhador. Dessa maneira, a preservação da saúde mental nas relações laborais contemporâneas demanda atuação conjunta, contínua e efetivamente comprometida com a promoção da dignidade humana e do equilíbrio psicossocial (Seligmann-Silva, 2025).

#### 4.3 ESTRATÉGIAS CONTEMPORÂNEAS DE PROMOÇÃO DO EQUILÍBRIO PSICOSSOCIAL

As estratégias contemporâneas de promoção do equilíbrio psicossocial no ambiente laboral passaram a ocupar posição central nas discussões relacionadas à saúde ocupacional e à humanização das relações de trabalho. A crescente percepção acerca dos impactos emocionais produzidos pela sobrecarga laboral impulsionou o desenvolvimento de práticas institucionais voltadas à preservação do bem-estar psicológico e à construção de ambientes organizacionais mais equilibrados. Nesse contexto, medidas relacionadas à flexibilização responsável das jornadas, ao incentivo ao descanso adequado e à valorização da saúde emocional dos trabalhadores passaram a representar importantes mecanismos de prevenção do adoecimento psíquico. Além disso, a promoção do equilíbrio entre vida profissional e esfera privada contribui significativamente para a redução dos níveis de estresse, ansiedade e exaustão emocional relacionados ao trabalho (Han, 2026).

Sob outra perspectiva, o fortalecimento do denominado direito à desconexão revela-se indispensável diante da expansão da hiperconectividade e da disponibilidade permanente impostas pelas estruturas produtivas contemporâneas. A constante utilização de dispositivos digitais e plataformas corporativas favoreceu a eliminação progressiva das fronteiras entre tempo laboral e vida pessoal, comprometendo significativamente os períodos destinados ao descanso e à recuperação emocional dos trabalhadores. Em semelhante direção, a limitação do contato profissional fora do expediente constitui importante instrumento de preservação da saúde mental e de proteção à dignidade humana nas relações de trabalho.

Consequentemente, a construção de ambientes organizacionais que respeitem os limites emocionais e temporais do trabalhador representa medida essencial para o enfrentamento dos impactos psicossociais da produtividade excessiva (Bauman, 2026).

Além disso, a promoção do equilíbrio psicossocial exige transformação cultural nas estruturas organizacionais contemporâneas, especialmente no que se refere à superação da lógica produtivista fundamentada exclusivamente na maximização de resultados. A valorização de práticas institucionais humanizadas, associada ao fortalecimento do suporte emocional e à construção de relações profissionais mais saudáveis, favorece significativamente a redução dos processos de sofrimento psíquico relacionados ao trabalho. Paralelamente, organizações comprometidas com a sustentabilidade humana tendem a desenvolver ambientes laborais mais equilibrados, colaborativos e emocionalmente seguros. Dessa maneira, a proteção da saúde mental no contexto profissional contemporâneo exige não apenas intervenções pontuais, mas sobretudo a consolidação de uma cultura organizacional pautada na dignidade humana, na valorização da qualidade de vida e na preservação integral do equilíbrio psicossocial dos trabalhadores (Antunes, 2025).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida ao longo deste estudo permitiu compreender que a sobrecarga de trabalho constitui uma das principais problemáticas das relações laborais contemporâneas, especialmente em razão dos impactos expressivos produzidos sobre a saúde mental dos trabalhadores. A intensificação das exigências produtivas, associada à cultura da hiperperformance, da competitividade exacerbada e da disponibilidade permanente, favoreceu a consolidação de ambientes organizacionais marcados pelo desgaste emocional contínuo e pela fragilização do equilíbrio psicossocial. Nesse contexto, verificou-se que o trabalho contemporâneo, embora permaneça essencial para a subsistência econômica e para a construção da identidade social dos indivíduos, também passou a representar importante fator de adoecimento psíquico quando desenvolvido sob condições excessivamente pressionadoras e emocionalmente exaustivas. Dessa maneira, a problemática central desta pesquisa revelou-se diretamente relacionada à necessidade de construção de relações laborais mais humanizadas e compatíveis com a preservação da dignidade humana e da saúde emocional dos trabalhadores.

Sob semelhante perspectiva, os argumentos apresentados evidenciaram que as transformações estruturais das relações de trabalho contemporâneas contribuíram significativamente para o crescimento dos índices de sofrimento psíquico relacionados ao ambiente profissional. A flexibilização laboral, a hiperconectividade organizacional e a intensificação da produtividade favoreceram a ampliação dos mecanismos de pressão psicológica presentes nas estruturas ocupacionais modernas. Paralelamente, constatou-se que transtornos como ansiedade, estresse ocupacional, depressão e síndrome de burnout passaram a integrar, de maneira recorrente, a



realidade de inúmeros trabalhadores submetidos a jornadas excessivas, cobranças abusivas e ausência de suporte institucional adequado. Consequentemente, a hipótese inicialmente levantada foi confirmada, uma vez que a sobrecarga laboral demonstrou possuir relação direta com o comprometimento da saúde mental e com o agravamento dos processos de adoecimento emocional nas relações contemporâneas de trabalho.

Além disso, a discussão desenvolvida permitiu identificar que os impactos da sobrecarga ocupacional ultrapassam a esfera individual e alcançam dimensões sociais, familiares, econômicas e institucionais de elevada relevância. O aumento dos afastamentos previdenciários relacionados a transtornos mentais, a redução da qualidade de vida e o comprometimento das relações interpessoais evidenciam a gravidade das consequências produzidas pela deterioração das condições emocionais no ambiente laboral. Nesse sentido, torna-se indispensável a implementação de políticas preventivas voltadas à promoção da saúde mental e à construção de ambientes organizacionais emocionalmente saudáveis. A valorização de práticas institucionais humanizadas, associada ao fortalecimento do suporte psicológico e à limitação das jornadas abusivas, representa importante mecanismo de enfrentamento do sofrimento psíquico relacionado ao trabalho e de preservação do equilíbrio psicossocial dos trabalhadores.

Outrossim, a humanização das relações laborais revela-se medida essencial para a consolidação de estruturas produtivas socialmente sustentáveis e compatíveis com os princípios da dignidade humana. A proteção da saúde mental deve ser compreendida como direito fundamental do trabalhador e como elemento indispensável para o desenvolvimento equilibrado das atividades profissionais contemporâneas. Em semelhante direção, a superação da lógica produtivista fundamentada exclusivamente na maximização de resultados exige transformação cultural nas organizações, especialmente no que se refere ao reconhecimento dos limites emocionais e humanos dos indivíduos inseridos no ambiente de trabalho. Assim, a construção de relações laborais mais equilibradas demanda atuação conjunta entre empresas, Estado e sociedade, mediante o fortalecimento de políticas públicas, mecanismos de fiscalização e práticas organizacionais comprometidas com a valorização da vida e do bem-estar psicológico.

Por fim, as perspectivas futuras relacionadas à saúde mental no trabalho indicam a necessidade de aprofundamento contínuo das discussões científicas, jurídicas e institucionais acerca dos impactos psicossociais produzidos pelas transformações contemporâneas das relações laborais. A crescente expansão das tecnologias digitais, da automação e dos modelos flexíveis de trabalho tende a produzir novos desafios relacionados à preservação do equilíbrio emocional e à proteção da dignidade humana no ambiente profissional. Diante dessa realidade, torna-se imprescindível o desenvolvimento de estratégias preventivas cada vez mais eficazes, capazes de conciliar produtividade, desenvolvimento econômico e proteção integral da saúde mental dos trabalhadores. Portanto, a construção de ambientes laborais saudáveis e humanizados

constitui não apenas necessidade organizacional, mas sobretudo compromisso ético, social e humano indispensável às sociedades contemporâneas.

## REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital**. São Paulo: Boitempo, 2022. Disponível em: <https://www.boitempoeditorial.com.br>. Acesso em: 03 maio 2026.
- BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2021. Disponível em: <https://www.zahar.com.br>. Acesso em: 18 maio 2026.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 22 maio 2026.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental e trabalho: orientações para profissionais e trabalhadores**. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 11 maio 2026.
- CASTEL, Robert. **As metamorfoses da questão social: uma crônica do salário**. Petrópolis: Vozes, 2020. Disponível em: <https://www.vozes.com.br>. Acesso em: 08 maio 2026.
- DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. São Paulo: Cortez, 2021. Disponível em: <https://www.cortezeditora.com.br>. Acesso em: 15 maio 2026.
- DEJOURS, Christophe. Subjetividade, trabalho e ação. **Revista Produção**, São Paulo, v. 33, n. 1, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 20 maio 2026.
- FIORINI, Letícia; SOUZA, Amanda Ribeiro. Saúde mental no ambiente laboral contemporâneo. **Revista de Direito do Trabalho**, São Paulo, v. 51, n. 2, 2025. Disponível em: <https://www.revistasrtonline.com.br>. Acesso em: 16 maio 2026.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). **Saúde mental e trabalho no Brasil contemporâneo**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2024. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br>. Acesso em: 12 maio 2026.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2022. Disponível em: <https://www.vozes.com.br>. Acesso em: 21 maio 2026.
- HOBSBAWM, Eric. **A era das revoluções**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2020. Disponível em: <https://www.record.com.br>. Acesso em: 02 maio 2026.
- MENDES, René; DIAS, Elizabeth Costa. Da medicina do



trabalho à saúde do trabalhador. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 45, n. 3, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 13 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). **Ambientes de trabalho seguros e saudáveis como princípio e direito fundamental no trabalho**. Genebra: OIT, 2024. Disponível em: <https://www.ilo.org>. Acesso em: 04 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Mental health at work: policy brief**. Geneva: WHO, 2024. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 23 maio 2026.

PADILHA, Valquíria. Sofrimento psíquico e intensificação do trabalho contemporâneo. **Revista Katálysis**, Florianópolis, v. 28, n. 1, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 17 maio 2026.

SANTOS, Boaventura de Sousa. **A cruel pedagogia do vírus**. Coimbra: Almedina, 2021. Disponível em: <https://www.almedina.net>. Acesso em: 06 maio 2026.

SELIGMANN-SILVA, Edith. **Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo**. São Paulo: Cortez, 2021. Disponível em: <https://www.cortezeditora.com.br>. Acesso em: 14 maio 2026.

SILVA, Carla Mendes; FERREIRA, João Paulo. Burnout e relações laborais contemporâneas. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 50, n. 1, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 19 maio 2026.

SOUZA, Marina Lopes; ALMEIDA, Renata Costa. A precarização do trabalho e os impactos psicossociais no trabalhador contemporâneo. **Revista Direito e Práxis**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 10 maio 2026.

VASCONCELOS, Yuri Santana. Hiperconectividade e adoecimento mental nas relações laborais digitais. **Revista Jurídica Luso-Brasileira**, Lisboa, v. 11, n. 1, 2025. Disponível em: <https://www.cidp.pt/revistas/rjlb>. Acesso em: 20 maio 2026.

