



# **SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO: UMA REVISÃO SOBRE A DEPRESSÃO E ANSIEDADE ENTRE OS TRABALHADORES**

## **Eixo: Prevenção, Diagnóstico e Tratamento das Doenças Mentais**

### **Rayane Bastos Santana**

Graduanda em enfermagem pelo Centro Universitário Aparício Carvalho - FIMCA, Porto Velho RO

### **Paulo Brenno Sampaio Lima**

Graduando em Enfermagem pela Universidade Estadual de Feira de Santana - UEFS, Feira de Santana BA

### **João victor dos Santos dos Santos Carvalho**

Graduando em enfermagem pela Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, Coroatá MA

### **Julia Simons Gomes Ferreira**

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Castelo Branco - UCB, Rio de Janeiro RJ

### **Carlos Alberto Gomes Pereira Junior**

Graduando em Ciências Biológicas pela Universidade UniCesumar, Maringá PR

### **Michelle Juliana Vieira Gomes**

Enfermeira, especialista em Auditoria em Enfermagem, Urgência e Emergência, Gestão em Saúde Pública e Docência em Ciências da Saúde. Docente e preceptora em estágios no curso de Enfermagem do Centro Universitário Aparício Carvalho - FIMCA, Porto Velho – RO

**Resumo:** A saúde mental é muito mais do que a ausência de doenças, ela é a base para que possamos enfrentar os desafios do dia a dia. O impacto da saúde mental no ambiente de trabalho é cada vez mais evidente, transtornos como ansiedade e depressão têm se tornado cada vez mais comuns, impulsionados por sobrecarga, cobrança excessiva, insegurança, longas jornadas e ausência de suporte institucional. Este estudo, por meio de uma revisão narrativa da literatura, analisou publicações disponíveis entre 2018 e 2024 nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, além de materiais do Ministério da Saúde, utilizando os descritores “Ansiedade”, “Depressão”, “Local de Trabalho”, “Saúde Mental” e “Trabalhador”. Os achados demonstram que ambientes laborais com condições adversas estão diretamente associados ao surgimento de sofrimento psíquico, com manifestações como estresse, irritabilidade, distúrbios do sono, burnout, queda de produtividade e aumento dos afastamentos. Além disso, os impactos extrapolam o ambiente profissional, afetando relações familiares, sociais e emocionais. O adoecimento mental não é apenas reflexo de questões individuais, mas sobretudo das condições laborais impostas. Diante disso, o estudo reforça a necessidade de medidas institucionais que priorizem o bem-estar, como apoio psicológico, práticas de promoção da saúde, flexibilização das jornadas e desenvolvimento de uma cultura organizacional mais empática.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Depressão; Local de Trabalho; Saúde Mental; Trabalhador

### **Introdução:**

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), em conjunto com a Organização Mundial da Saúde (OMS), destaca que, a saúde mental é muito mais do que a ausência de doenças, ela é a base para que possamos enfrentar os desafios do dia a dia, reconhecer nossas próprias capacidades, aprender, trabalhar e contribuir com as pessoas ao nosso redor. Ela está profundamente ligada ao nosso bem-estar e à forma como nos relacionamos com o mundo. Ter saúde mental significa ter espaço para pensar com clareza, fazer escolhas com consciência, construir vínculos saudáveis e encontrar sentido na vida (OPAS; OMS, 2025).



O impacto da saúde mental no ambiente de trabalho é cada vez mais evidente, mais pessoas estão reagindo ao custo que o trabalho tem sobre sua saúde mental. Em um ambiente de trabalho caracterizado por quantidades insanas de esforço e responsabilidade, incerteza de um emprego seguro, horas longas e esgotantes para muitos trabalhadores, o sofrimento emocional acaba por ser um aspecto cotidiano da vida. A depressão e a ansiedade, de longe os dois resultados mais comuns da saúde mental, estão a aumentar em intensidade e frequência enquanto, simultaneamente, assumem um lugar cada vez maior nas discussões sobre qualidade de vida e bem-estar do trabalho (Brasil, 2018).

Estudos indicam que tais condições dificilmente são desenvolvidas de forma isolada, mas, no geral, são decorrentes de ambientes laborais doentios, caracterizados pela sobrecarga, exigência de metas inalcançáveis, conflitos de vida em sociedade e a falta de apoio institucional. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2022), cerca de 15% dos adultos em idade trabalhista convivem com algum transtorno mental. Muitos dos casos têm no ambiente de trabalho a principal causa desencadeadora ou agravante do quadro. Esse número foi potencializado no Brasil em decorrência da pandemia de COVID-19, o que resultou em uma carga emocional ainda mais extensa à população que se viu exposta a níveis astronômicos de estresse, insegurança e precarização do trabalho, principalmente os profissionais da linha de frente, como trabalhadores da saúde (Dias *et al.*, 2024).

Segundo estimativa da Organização Mundial da Saúde (2022), os transtornos depressivos e de ansiedade aumentaram em mais de 25% no mundo inteiro no primeiro ano da pandemia, refletindo a ruptura dos vínculos sociais, o medo do adoecimento, a pressão ocupacional e a sobrecarga emocional vivida em diversos setores.

Dentro deste panorama, é necessário combater o estigma do tema relacionado à saúde mental e integrá-lo de maneira ativa e estratégica nas políticas institucionais. Cuidar do bem-estar emocional dos funcionários não é apenas uma questão de produtividade, mas de humanidade, dignidade e justiça social. Com base nisso, este estudo propôs uma revisão narrativa da literatura, com o intuito de promover reflexão sobre o modo como o ambiente de trabalho pode contribuir com o desenvolvimento e/ou agravamento de transtornos como a ansiedade e depressão e, a partir dessa análise, evidenciar as subdimensões propostas para um ambiente mais saudável e acolhedor (Godoy, 2024).

### **Objetivo:**

Analisar, por meio de uma revisão de literatura, a ocorrência e os impactos dos transtornos de depressão e ansiedade entre profissionais no ambiente de trabalho, identificando fatores

associados, consequências para a saúde e produtividade, bem como estratégias de prevenção e de enfrentamento.

### **Materiais e métodos:**

Essa pesquisa configura-se como um estudo do tipo revisão narrativa da literatura. Rother (2007) afirma que “os artigos de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o 'estado da arte' de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual”. As referências foram obtidas na Plataforma Scielo, Google Acadêmico e Publicações Oficiais do Ministério da Saúde, a partir do uso dos descritores “Ansiedade”, “Depressão”, “Local de Trabalho”, “Saúde Mental” e “Trabalhador”, combinados a partir do Operador Booleano “AND”.

O recorte temporal adotado para este trabalho considerou publicações entre os anos de 2018 e 2024. Para a inclusão, foram selecionadas publicações científicas que abordassem a temática da saúde mental do trabalhador e/ou transtornos de depressão e ansiedade, publicadas em língua portuguesa e disponíveis na íntegra. Consequentemente, foram excluídas as publicações fora do período estabelecido, em língua estrangeira, incompletas ou duplicadas. Após a pesquisa e seleção, foram levantadas aproximadamente 09 publicações, entre manuais e artigos científicos que atenderam aos critérios de inclusão para esta revisão.

A análise das publicações foi realizada por meio de uma leitura criteriosa, buscando identificar convergências e conceitos pertinentes à temática desta pesquisa. Os principais achados foram categorizados por eixos temáticos relacionados à ansiedade, depressão e aos fatores de risco e de proteção para a saúde mental no trabalho. Esse processo teve como propósito fundamentar uma perspectiva crítica e científica sobre a saúde mental do trabalhador, bem como compreender os impactos do ambiente laboral no adoecimento psicológico e nas capacidades funcionais desses indivíduos.

### **Resultados e discussão:**

A saúde mental no ambiente de trabalho é um tema de crescente relevância, pois transtornos como depressão e ansiedade afetam diretamente a qualidade de vida, a produtividade e a satisfação profissional (Ministério da Saúde, 2018). Nesse contexto, torna-se fundamental criar uma cultura organizacional que valorize o bem-estar mental e reconheça os sinais de sofrimento psicológico entre os colaboradores, promovendo ambientes mais saudáveis e acolhedores (OPAS; OMS, 2025).

A ansiedade no trabalho tende a se intensificar, por conta dos estresses físico e psicológico, seguindo de agravos mentais, as demandas emocionais intensas e falta de controle sobre as

atividades diárias. Profissionais da saúde, por exemplo, enfrentam situações de alta pressão, o que pode desencadear sintomas como por exemplo a irritabilidade, dificuldade de concentração e distúrbios do sono (Araújo *et al.*, 2023; Ferreira *et al.*, 2018). A falta de reconhecimento e o medo de perder o emprego também, o que aumenta o estresse e a ansiedade no âmbito de trabalho (Dapper; Sobrinho, 2023).

A depressão decorre do esgotamento profissional causando o burnout, caracterizado pela falta de motivação, baixa realização e sensação de fracasso tanto pessoal quanto profissional (Caixeta *et al.*, 2021). Esse quadro é comum em profissões que exigem contato constante com situações emocionais intensas e decisões rápidas a serem tomadas no cotidiano, como profissionais de saúde, segurança pública e educação (Dias *et al.*, 2024). Essa condição pode levar ao esgotamento, redução da produtividade e aumento do risco de afastamentos prolongados destes profissionais (Vieira; Santos, 2024).

As repercussões dos transtornos mentais no ambiente de trabalho ultrapassam os limites individuais, afetando diretamente o clima organizacional e a dinâmica entre equipes. É comum que trabalhadores sob pressão emocional apresentem queda no rendimento, dificuldades de comunicação e menor engajamento com as demandas do dia a dia. Em situações mais críticas, essas condições podem resultar em afastamentos prolongados ou até desligamentos, prejudicando não apenas o indivíduo, mas também a continuidade e a qualidade dos serviços prestados (Araújo *et al.*, 2023; Godoy, 2024).

Fora do ambiente profissional, os reflexos da saúde mental fragilizada se estendem às relações interpessoais. Conflitos familiares, distanciamento social e rompimentos conjugais são algumas das consequências possíveis quando o sofrimento psicológico não é reconhecido e tratado adequadamente. Diante disso, torna-se imprescindível compreender a saúde mental como uma responsabilidade coletiva, que envolve tanto o indivíduo quanto às instituições que o cercam (Caixeta *et al.*, 2021).

De acordo com Dapper e Sobrinho (2023), o instituto nacional do seguro social (INSS) aponta que os transtornos mentais comportamentais (TMC) já ocupam a terceira posição entre as principais causas de afastamento do trabalho por meio de pedidos de auxílio-doença. Esse cenário acaba, inevitavelmente, afastando muitos profissionais de suas atividades. Segundo especialistas, essas situações geralmente são provocadas por ambientes de trabalho mentalmente desgastantes, onde os colaboradores são expostos constantemente a pressões emocionais, levando ao surgimento de queixas psicossomáticas e sintomas relacionados à saúde mental.

Para mitigar esses efeitos, é essencial que as empresas desenvolvam uma cultura organizacional que valorize o bem-estar e reconheça os sinais de sofrimento psicológico entre os



colaboradores, oferecendo apoio psicológico, promovendo equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, flexibilizando as jornadas e incentivando práticas que fortaleçam as relações interpessoais, visando a criação de ambientes mais saudáveis e acolhedores (Godoy *et al.*, 2024).

Portanto, fica evidente que investir na saúde mental dos profissionais transcende a mera questão de produtividade, configurando-se como um imperativo da humanidade. Ambientes que promovem a saúde mental fomentam o bem-estar duradouro e, consequentemente, estabelecem relações profissionais mais equilibradas (Ministério da Saúde, 2018).

### **Considerações Finais:**

A presente pesquisa atingiu o objetivo inicialmente proposto, de analisar como o ambiente laboral influencia diretamente na saúde mental dos trabalhadores e, adicionalmente, evidenciou a complexidade e a urgência do tema na contemporaneidade. Ao analisar os principais fatores contextuais relacionados ao sofrimento psíquico no trabalho, a revisão demonstrou que os transtornos como ansiedade e depressão são mais do que reações individuais: eles refletem, sobretudo, a estrutura organizacional, as condições laborais e a ausência de políticas institucionais voltadas ao cuidado emocional.

As evidências teóricas analisadas indicam a necessidade de uma mudança paradigmática nas relações de trabalho, em que o bem-estar mental deixe de ser visto como responsabilidade exclusiva do indivíduo e passe a ser compreendido como um compromisso coletivo e organizacional. A atuação preventiva, com foco na promoção da saúde e na escuta qualificada, deve ser parte integrante das práticas de gestão, especialmente em contextos de alta pressão emocional.

Valorizar a saúde mental no trabalho é, portanto, investir em produtividade sustentável, em vínculos laborais mais humanos e na construção de uma cultura organizacional comprometida com a dignidade do sujeito que trabalha. Medidas como a capacitação contínua de líderes para o reconhecimento do sofrimento psíquico, a implementação de ginástica laboral preventiva e a promoção de práticas intersetoriais são estratégias que se mostram potencialmente eficazes para mitigar o adoecimento mental. Essas ações devem fazer parte de uma política institucional mais ampla, comprometida não apenas com os indicadores de desempenho, mas com a qualidade de vida dos trabalhadores. Não há saúde do trabalhador sem a devida atenção à dimensão psíquica da experiência laboral.



## Referências:

ARAÚJO, F. G.; SOBREIRA, P. T. M.; VALÉRIO, E. A.; SOUZA, A. C.; SILVA, M. L.; BRAGA, T. R. O. Técnicas de manejo da ansiedade no ambiente de trabalho: uma revisão bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 9, n. 8, p. 1807–1815, ago. 2023. ISSN 2675-3375. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i8.10927>. Acesso em: 14 jul. 2025.

BRASIL. *Saúde do trabalhador e da trabalhadora: cadernos de atenção básica, nº 41*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. 136 p. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/cadernoab\\_saude\\_do\\_trabalhador.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/cadernoab_saude_do_trabalhador.pdf). Acesso em: 24 maio 2025.

CAIXETA, N. C.; SILVA, G. N.; QUEIROZ, M. S. C.; NOGUEIRA, M. O.; LIMA, R. R.; QUEIROZ, V. A. M.; ARAÚJO, L. M. B.; AMÂNCIO, N. F. G. A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências/Burnout syndrome between professions and their consequences. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 593–610, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-051. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/22804>. Acesso em: 25 jun. 2025.

DAPPER, A. P.; SOBRINHO, J. B. M. Saúde mental no trabalho: aspectos que afetam o indivíduo no ambiente de trabalho. **Revista Foco**, v. 16, n. 12, e3857, dez. 2023. DOI: 10.54751/revistafoco.v16n12-048.

DIAS, G. N.; JUNIOR, W. M.; FILHO, L. G. C. Impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos profissionais da atenção primária. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S. l.], v. 24, n. 9, e16870, 20 set. 2024. DOI: 10.25248/reas.e16870.2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/16870>. Acesso em: 24 maio 2025.

FERREIRA, A. P.; GRAMS, M. T.; ERTHAL, V. R. G.; GIRIANELLI, V. R.; OLIVEIRA, M. H. B. Revisão da literatura sobre os riscos do ambiente de trabalho quanto às condições laborais e o impacto na saúde do trabalhador. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 3, p. 360–370, 2018. DOI: 10.5327/Z1679443520180267. Acesso em: 24 maio 2025.

GODOY, L. M. Ansiedade e depressão: psicopatologias que afetam o ambiente laboral. **Revista Tópicos**, 2024. DOI: 10.5281/zenodo.14025197. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/ansiedade-e-depressao-psicopatologias-que-afetam-o-ambiente-laboral>. Acesso em: 24 maio 2025.

Organização Pan-Americana da Saúde; Organização Mundial da Saúde. Saúde mental. 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>. Acesso em: 29 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial sobre saúde mental: transformando a saúde mental para todos. Genebra: OMS, 2022. 296 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 25 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Pandemia de COVID-19 provoca aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão no mundo. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>. Acesso em: 29 jun. 2025.



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde mental: fortalecendo nossa resposta. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 26 maio 2025.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 5–6, jun. 2007. DOI: 10.1590/S0103-21002007000200001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/>. Acesso em: 25 maio 2025.

VIEIRA, Carlos Eduardo Carrusca; SANTOS, Nayara Cristina Teixeira. Fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho: uma análise contemporânea. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 49, edsmsubj1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/35222pt2024v49edsmsubj1>. Acesso em: 11 jul. 2025.