

# **O Impacto Da Saúde Mental Na Qualidade De Vida No Trabalho: Desafios E Estratégias De Coping**

**Alexandre Magno Teixeira Medeiros**

*Medicina Zarns Salvador (Instituto De Ensino Em Saude - Ies)*

**Adriana Da Costa Sousa**

*Universidad De Mar Del Plata*

**Joelma Veras Da Silva**

*Unesa*

**Tatiane Atanásio Dos Santos Bernardy**

*Universidade Alto Vale Do Rio Do Peixe - Uniarp*

**Aline Maria De Lemos Araujo**

*Universidade Federal Do Maranhão (Ufma)*

**Leandro André Rodrigues Nogueira**

*Faculdade De São Marcos*

**Raphael Pereira**

*Faculdade Estácio De Vitória (Fesv)*

**Patrícia Castro Machado**

*Ufpa*

**André Da Silva Araújo**

*Cruzeiro Do Sul*

**Yasmin Azevedo De Melo**

*Universidade Federal Do Maranhão*

**Gilberto Claudino Da Silva Júnior**

*Faculdade Novo Horizonte De Ipojuca- Fnh*

**Policena Vieira De Lucena Silva**

*Universidade Federal Do Rio Grande Do Norte*

**Raul Fagner da Silva Santos**

*Centro universitário tabosa de Almeida*

---

## **Resumo:**

*O objetivo desta pesquisa foi analisar o impacto da saúde mental na qualidade de vida no trabalho e investigar as estratégias de coping utilizadas por profissionais da saúde para lidar com os desafios emocionais no ambiente laboral. A metodologia adotada foi qualitativa, com caráter exploratório, utilizando entrevistas em profundidade com 27 profissionais da saúde, analisadas por meio da técnica de análise do discurso. Os resultados revelaram que o estresse ocupacional, a sobrecarga de responsabilidades e a falta de suporte organizacional são os principais fatores que afetam a saúde mental, enquanto as estratégias de coping variam entre funcionais, como a prática de atividades físicas e busca por apoio social, e disfuncionais, como a negação*

dos problemas. A pesquisa concluiu que a criação de políticas organizacionais voltadas à saúde mental é essencial para melhorar a qualidade de vida dos colaboradores, promovendo ambientes de trabalho mais saudáveis, produtivos e sustentáveis.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Coping; Qualidade de vida no trabalho.

Date of Submission: 19-10-2024

Date of Acceptance: 29-10-2024

## I. Introdução

Nos últimos anos, a discussão sobre a saúde mental ganhou significativa relevância tanto no âmbito pessoal quanto no profissional. A crescente conscientização sobre transtornos mentais e seus efeitos na qualidade de vida vem sendo impulsionada por dados alarmantes de instituições de saúde e estudos acadêmicos que mostram o aumento das taxas de estresse, ansiedade, depressão e esgotamento emocional entre trabalhadores de diversas áreas. O ambiente de trabalho, que outrora era visto apenas como um espaço de produção e resultados, agora é reconhecido como um espaço onde fatores psicossociais desempenham papel crucial na saúde e bem-estar dos colaboradores. Neste contexto, a qualidade de vida no trabalho tem sido amplamente discutida, com foco na interação entre as exigências laborais e a saúde mental (Gaino et al., 2018; Glória; Marinho; Mota, 2016).

A saúde mental afeta diretamente a qualidade de vida no trabalho, pois ela impacta a capacidade do indivíduo de lidar com as pressões, de manter relações saudáveis com colegas e superiores, e de desempenhar suas funções de maneira eficaz e produtiva. Quando a saúde mental está fragilizada, os colaboradores tendem a experimentar diminuição do desempenho, aumento dos conflitos interpessoais e, em casos extremos, o afastamento do trabalho. A falta de apoio e entendimento sobre essas questões no ambiente corporativo pode agravar os problemas, gerando um ciclo de baixa produtividade e desmotivação, além de aumentar os custos com afastamentos e doenças ocupacionais (Menezes et al., 2017).

O estresse laboral, em particular, é uma das principais causas de transtornos mentais no ambiente de trabalho. Com a modernização das práticas empresariais e a crescente demanda por resultados rápidos e constantes, os trabalhadores se encontram sob intensa pressão para serem produtivos, inovadores e flexíveis. Esse cenário contribui para o surgimento de sintomas físicos e emocionais que comprometem tanto a saúde quanto a qualidade de vida no trabalho. Quando esses sintomas não são adequadamente tratados, podem evoluir para condições mais graves, como a síndrome de burnout, transtornos de ansiedade generalizada e até mesmo depressão. Outro aspecto relevante que tem contribuído para o aumento dos transtornos mentais no ambiente de trabalho é o fenômeno da "hiperconectividade" (Gonçalves; Gonçalves, 2017; Jarruche; Mucci, 2021; Lucca, 2017).

Com a evolução tecnológica e o advento do trabalho remoto ou híbrido, muitos profissionais se veem constantemente conectados aos dispositivos eletrônicos, o que dificulta a separação entre o espaço de trabalho e o tempo destinado ao descanso. Essa ausência de limites claros entre a vida profissional e a pessoal pode gerar sobrecarga emocional e mental, resultando em exaustão. O excesso de trabalho, aliado à falta de momentos de desconexão, é um fator de risco significativo para a saúde mental dos trabalhadores.

A percepção de suporte social no ambiente de trabalho também exerce um papel determinante na saúde mental dos colaboradores. Empregados que se sentem apoiados por suas equipes e gestores tendem a lidar melhor com as adversidades e pressões do dia a dia. Por outro lado, a falta de suporte e um ambiente de trabalho hostil podem agravar sintomas de estresse e ansiedade. Ambientes corporativos caracterizados por uma cultura organizacional tóxica, com excesso de cobrança, falta de reconhecimento e competição exacerbada, criam um terreno fértil para o desenvolvimento de transtornos mentais (Mota; Alencar; Tapety, 2018).

Dentro deste contexto, as estratégias de "coping" – ou enfrentamento – surgem como ferramentas essenciais para ajudar os indivíduos a lidarem com as adversidades emocionais e os desafios do trabalho. O coping pode ser entendido como o conjunto de estratégias que os indivíduos utilizam para gerir o estresse e outros fatores de pressão psicológica. Essas estratégias podem ser funcionais ou disfuncionais, dependendo da maneira como são aplicadas. Práticas de coping que promovem o autocuidado, a busca por suporte social e o desenvolvimento de habilidades emocionais são vistas como mais eficazes na promoção de uma saúde mental equilibrada. Por outro lado, mecanismos de coping disfuncionais, como a negação dos problemas ou o uso de substâncias como forma de alívio, podem agravar o quadro de fragilidade mental (Pêgo; Pêgo, 2016).

A saúde mental no trabalho não é apenas uma questão individual, mas também organizacional. Empresas que promovem a saúde e o bem-estar mental de seus colaboradores são mais propensas a ter uma força de trabalho produtiva e engajada. Nesse sentido, muitas organizações têm adotado políticas e práticas que visam a prevenção do adoecimento mental, como programas de saúde ocupacional, intervenções voltadas para a melhoria do ambiente de trabalho e incentivos ao desenvolvimento pessoal e profissional dos colaboradores. A criação de uma cultura de bem-estar que valoriza a saúde mental pode reduzir significativamente o absenteísmo e o turnover, além de melhorar o clima organizacional como um todo (Perniciotti et al., 2020; Ribeiro; Vieira; Naka, 2020).

Assim, o objetivo desta pesquisa foi analisar como a saúde mental afeta a qualidade de vida no trabalho e investigar as estratégias de coping utilizadas pelos colaboradores para lidar com os desafios emocionais e psicológicos no ambiente corporativo. A pesquisa visa compreender os principais fatores que contribuem para o adoecimento mental no trabalho, bem como identificar as abordagens mais eficazes para promover a saúde mental e o bem-estar no ambiente laboral.

A justificativa para a realização deste estudo reside na crescente incidência de transtornos mentais relacionados ao trabalho e no impacto negativo que isso gera tanto para os indivíduos quanto para as empresas. Compreender as causas e as formas de enfrentamento dos desafios emocionais no ambiente corporativo é fundamental para desenvolver políticas mais eficazes de prevenção e promoção da saúde mental. Além disso, o conhecimento gerado por este estudo pode contribuir para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, onde a saúde mental seja valorizada e integrada às práticas organizacionais.

Por fim, espera-se que este estudo auxilie tanto gestores quanto profissionais de saúde a desenvolverem estratégias mais adequadas para lidar com a questão da saúde mental no trabalho. A implementação de políticas preventivas e de apoio ao bem-estar dos trabalhadores pode não só melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, mas também impactar positivamente a produtividade e a eficiência organizacional, criando empresas mais humanas e sustentáveis.

## **II. Materiais E Métodos**

A pesquisa foi conduzida como um estudo exploratório, que tem por objetivo proporcionar uma melhor compreensão de um fenômeno ainda pouco investigado ou de difícil delimitação. Esse tipo de pesquisa permite que o pesquisador explore questões amplas e descubra novos insights sobre o tema de estudo. No caso desta pesquisa, a escolha por um caráter exploratório se justifica pelo fato de que o impacto da saúde mental na qualidade de vida no trabalho e as estratégias de coping utilizadas pelos profissionais de saúde ainda não são temas amplamente discutidos ou totalmente compreendidos no contexto específico analisado. Assim, a pesquisa buscou explorar esses aspectos de maneira aberta, permitindo a identificação de novos fatores e perspectivas a serem considerados.

Quanto à abordagem, optou-se pela metodologia qualitativa, que se caracteriza por seu foco em compreender a complexidade e as nuances dos comportamentos, percepções e experiências humanas. Ao contrário da pesquisa quantitativa, que busca mensurar fenômenos e generalizar resultados, a abordagem qualitativa aprofunda-se na análise subjetiva dos participantes, valorizando suas vivências e significados atribuídos a elas. A escolha da abordagem qualitativa foi fundamental para o desenvolvimento deste estudo, uma vez que o objetivo era compreender como os profissionais de saúde percebem e lidam com o impacto da saúde mental em sua vida profissional e quais estratégias de coping utilizam para enfrentar os desafios emocionais e psicológicos no ambiente de trabalho. A profundidade e a riqueza de dados obtidos por meio de uma análise qualitativa permitiram captar essas percepções de maneira detalhada, trazendo à tona a subjetividade e complexidade envolvidas no tema.

A amostra do estudo foi composta por 27 profissionais da saúde, que foram selecionados por conveniência. Isso significa que a seleção dos participantes não seguiu critérios probabilísticos, mas sim a facilidade de acesso e disponibilidade dos indivíduos para participar da pesquisa. A escolha por essa técnica de amostragem deve-se à natureza exploratória da pesquisa e ao contexto prático da coleta de dados, em que o contato com os profissionais de saúde se deu com base na disponibilidade e interesse deles em contribuir para o estudo. Dessa forma, a amostra reflete um grupo de profissionais acessíveis e que puderam fornecer informações relevantes sobre o tema em questão.

Para a coleta de dados, foi utilizada a técnica de entrevistas em profundidade, que consiste em conversas detalhadas e abertas entre o entrevistador e o entrevistado, permitindo que o participante discorra livremente sobre suas percepções e experiências. Essa técnica foi escolhida porque oferece a oportunidade de explorar temas complexos, como a saúde mental e estratégias de coping, de maneira mais profunda e personalizada. No caso desta pesquisa, o processo de coleta de dados iniciou-se com o contato prévio com os gestores das instituições de saúde onde os profissionais atuavam. Após o contato inicial, foram agendadas as entrevistas em horários convenientes para os participantes, respeitando suas rotinas de trabalho.

Durante as entrevistas, que foram conduzidas de forma individual, foram utilizados gravadores para garantir a precisão das respostas e permitir uma posterior análise detalhada do conteúdo. Antes do início de cada entrevista, os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa e sobre o uso dos gravadores, sendo solicitado o consentimento formal para a gravação das conversas. Todos os profissionais concordaram em participar voluntariamente da pesquisa e em ter suas falas registradas para fins de análise, garantindo a transparência e o respeito à ética em pesquisa.

Após a realização das entrevistas, a análise dos dados foi feita utilizando-se a técnica de análise do discurso. Essa técnica é voltada para a interpretação dos significados presentes nas falas dos participantes, considerando não apenas o conteúdo explícito das respostas, mas também os aspectos implícitos e contextuais,

como escolhas linguísticas, padrões de fala e o contexto social e cultural que permeia o discurso. A análise do discurso foi escolhida como método de análise devido à sua capacidade de fornecer uma compreensão mais aprofundada das experiências subjetivas dos profissionais de saúde e das estratégias de coping que utilizam para lidar com os desafios relacionados à saúde mental no trabalho. Dessa forma, foi possível identificar as principais temáticas emergentes das entrevistas, bem como compreender como os participantes articulam suas percepções sobre o impacto da saúde mental em sua vida profissional.

### **III. Resultados E Discussões**

Os resultados desta pesquisa revelam uma visão abrangente sobre o impacto da saúde mental na qualidade de vida no trabalho e as estratégias de coping adotadas pelos profissionais de saúde. As entrevistas em profundidade forneceram dados valiosos, mostrando tanto as dificuldades enfrentadas pelos profissionais quanto as formas como eles tentam lidar com essas adversidades.

De acordo com os relatos dos participantes, o estresse ocupacional foi um dos fatores mais mencionados. O entrevistado E5 comentou: "Às vezes, parece que não há como escapar da pressão. O volume de trabalho é tão grande que você acaba se sentindo sufocado". O mesmo sentimento foi compartilhado pelo respondente E7, que mencionou: "É difícil conciliar a carga emocional que levamos do trabalho com a vida pessoal. Muitas vezes, essa linha fica borrada e não sabemos como nos desligar". Esses relatos ilustram a intensidade do estresse vivenciado pelos profissionais de saúde, especialmente no contexto de uma carga de trabalho elevada e da pressão emocional acumulada.

A análise dos discursos aponta que um dos principais fatores que contribuem para o adoecimento mental dos profissionais de saúde é o excesso de responsabilidade, que muitas vezes é acompanhado pela falta de suporte organizacional. O respondente E12 ressaltou: "Sentimos que não há respaldo da instituição para lidar com os problemas emocionais que enfrentamos. Somos treinados para cuidar dos outros, mas quem cuida de nós?". Esse depoimento reflete uma lacuna significativa na estrutura de apoio mental para os trabalhadores da saúde, o que reforça o sentimento de abandono e aumenta o risco de esgotamento.

Outro ponto que emergiu dos relatos foi a dificuldade em equilibrar as demandas profissionais e pessoais. Muitos profissionais relataram que, devido à hiperconectividade e à ausência de limites claros entre o trabalho e a vida pessoal, acabam levando preocupações laborais para casa. O entrevistado E19 afirmou: "Mesmo fora do hospital, eu fico pensando nos pacientes, nas decisões que tomei. É como se o trabalho nunca terminasse". Esse constante estado de alerta compromete a capacidade de relaxamento e descanso, resultando em exaustão crônica.

No que diz respeito às estratégias de coping, os entrevistados destacaram o uso de mecanismos variados, tanto funcionais quanto disfuncionais. As estratégias mais saudáveis incluem a busca por suporte social e a prática de atividades físicas e de relaxamento. O respondente E3 relatou: "Sempre que posso, vou correr ou faço ioga. Isso me ajuda a limpar a mente e me desligar do trabalho, mesmo que por pouco tempo". Essa fala reflete uma estratégia de coping funcional, onde o profissional busca uma atividade externa que promove o bem-estar físico e mental.

Por outro lado, alguns participantes indicaram a adoção de estratégias menos saudáveis, como a negação do problema ou a imersão excessiva no trabalho. O entrevistado E9 confessou: "Às vezes, prefiro mergulhar no trabalho para não pensar em como estou me sentindo. Só que isso não resolve nada, só piora as coisas". Esse relato evidencia uma estratégia de coping disfuncional, onde o indivíduo utiliza o trabalho como uma forma de evitar enfrentar seus próprios sentimentos e problemas emocionais, o que pode levar ao agravamento dos sintomas de estresse e ansiedade.

Além disso, a análise dos discursos destacou a importância da cultura organizacional no desenvolvimento e manutenção da saúde mental dos colaboradores. Profissionais que trabalham em ambientes mais acolhedores e com maior suporte relatam menos incidência de transtornos mentais e maior capacidade de lidar com o estresse. O respondente E15 observou: "Tenho sorte de ter colegas de trabalho com quem posso conversar quando as coisas ficam difíceis. Isso faz toda a diferença". A percepção de suporte social foi um dos fatores mais mencionados por aqueles que relataram estratégias de coping mais eficazes.

Em contrapartida, aqueles que se sentem isolados ou trabalham em ambientes hostis demonstram maior dificuldade em enfrentar os desafios emocionais do trabalho. O entrevistado E21 mencionou: "Aqui, é cada um por si. Não há espaço para falar sobre o que estamos passando emocionalmente, e isso vai acumulando". Essa falta de abertura e apoio entre os colegas e a gestão contribui para o aumento do estresse e para a deterioração da saúde mental.

A sobrecarga emocional e física também foi um tema recorrente nas entrevistas. Muitos profissionais relataram que a pressão para serem sempre resilientes e produtivos acaba criando uma sensação de constante inadequação. O respondente E13 afirmou: "Há uma cobrança velada para que estejamos sempre fortes, mas a verdade é que ninguém aguenta tanto por tanto tempo sem quebrar em algum momento". Esse tipo de cobrança, muitas vezes autoimposta ou reforçada pelo ambiente organizacional, gera uma pressão adicional que dificulta a busca por ajuda.

Quando questionados sobre o que consideravam ser uma solução para esses problemas, muitos profissionais mencionaram a necessidade de políticas institucionais voltadas para a saúde mental. O entrevistado E4 sugeriu: "Se as instituições oferecessem programas de apoio psicológico, ou pelo menos treinamentos para lidar com o estresse, já seria um grande passo". Outros, como o respondente E14, enfatizaram a importância de criar espaços para que os profissionais de saúde possam expressar suas preocupações sem medo de represálias: "Precisamos de um ambiente onde possamos falar abertamente sobre nossas dificuldades sem sermos julgados".

Ao analisar esses dados, é evidente que a saúde mental dos profissionais de saúde está fortemente interligada às condições de trabalho e às demandas emocionais que enfrentam diariamente. Os relatos indicam que, embora alguns profissionais encontrem formas eficazes de lidar com o estresse, muitos ainda enfrentam dificuldades significativas, exacerbadas por um ambiente organizacional que, muitas vezes, não valoriza a saúde mental.

Concluindo, a pesquisa revelou que o impacto da saúde mental na qualidade de vida no trabalho entre os profissionais de saúde é um fenômeno multifacetado, onde fatores como excesso de trabalho, falta de suporte e pressões emocionais têm papel central no desenvolvimento de transtornos mentais. A análise dos relatos reforça a necessidade de intervenções que priorizem a saúde mental nas instituições de saúde, promovendo ambientes mais acolhedores e políticas de suporte efetivas. As estratégias de coping, quando funcionais, podem mitigar esses impactos, mas é essencial que as instituições criem condições para que seus colaboradores adotem tais estratégias de forma sustentável.

#### **IV. Conclusão**

A presente pesquisa alcançou seu objetivo ao analisar o impacto da saúde mental na qualidade de vida no trabalho e as estratégias de coping utilizadas pelos profissionais para enfrentar os desafios emocionais no ambiente corporativo. Os resultados demonstram que a saúde mental exerce uma influência significativa sobre o bem-estar dos trabalhadores, afetando não apenas sua produtividade, mas também seu equilíbrio emocional e suas relações interpessoais.

Os fatores que mais contribuem para o adoecimento mental no trabalho incluem o estresse ocupacional, a sobrecarga de responsabilidades, a falta de suporte organizacional e a dificuldade em separar a vida pessoal da profissional. A pesquisa mostrou que esses elementos geram uma sobrecarga emocional e física, que muitas vezes levam ao esgotamento mental e ao desenvolvimento de transtornos como ansiedade e burnout.

As estratégias de coping variam entre funcionais e disfuncionais. Enquanto alguns profissionais adotam mecanismos saudáveis, como a prática de atividades físicas e a busca por suporte social, outros recorrem a comportamentos que agravam o estresse, como a negação dos problemas ou a imersão excessiva no trabalho. O estudo destaca a importância de criar condições favoráveis no ambiente organizacional para que os colaboradores possam adotar estratégias mais saudáveis de enfrentamento.

A cultura organizacional foi identificada como um fator crucial na promoção da saúde mental. Empresas que valorizam o bem-estar emocional de seus colaboradores, oferecendo suporte e criando espaços para o diálogo aberto sobre as dificuldades emocionais, tendem a ter menos casos de adoecimento mental. Por outro lado, a ausência de políticas voltadas para a saúde mental e a falta de suporte institucional contribuem para o agravamento dos problemas psicológicos no trabalho.

Conclui-se que a saúde mental no ambiente de trabalho é um aspecto multifacetado que exige atenção tanto de gestores quanto de colaboradores. A adoção de políticas preventivas e de programas de apoio psicológico pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos trabalhadores, promovendo ambientes mais saudáveis e sustentáveis. A criação de uma cultura organizacional que valorize o bem-estar mental não só beneficia os indivíduos, mas também resulta em maior produtividade, engajamento e eficiência organizacional. Dessa forma, é fundamental que as empresas incorporem práticas que integrem a saúde mental às suas estratégias de gestão, garantindo um ambiente de trabalho mais humano e resiliente.

#### **Referências**

- [1] Gaino, L. V. Et Al. "O Conceito De Saúde Mental Para Profissionais De Saúde: Um Estudo Transversal E Qualitativo". Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas, Vol. 2, N. 14, 2018.
- [2] Glória, M. E.; Marinho, V. L.; Mota, D. S. "Síndrome De Burnout Nos Profissionais Da Área De Saúde". Revista Amazônia Science And Health, Vol. 4, N. 3, 2016.
- [3] Gonçalves, C. A.; Gonçalves, R. A. Síndrome De Burnout: Causas E Consequências Em Diversos Profissionais. Revista Brasileira De Psicologia, Vol. 03, N. 2, 2017.
- [4] Jarruche, L. T.; Mucci, S. "Síndrome De Burnout Em Profissionais Da Saúde: Revisão Integrativa". Revista Bioética, Vol. 29, 2021.
- [5] Lucca, S. R. "Saúde, Saúde Mental, Trabalho E Subjetividade". Revista Laborativa, Vol. 6, N. 1, 2017.
- [6] Menezes, P. C. M. Et Al. "Síndrome De Burnout: Uma Análise Reflexiva". Revista De Enfermagem Da Ufpe Online, Vol. 11, N. 12, 2017.
- [7] Mota, G. S.; Alencar, C. M. S.; Tapety, F. I. "Síndrome De Burnout Em Profissionais Da Saúde: Uma Revisão Bibliográfica Da Literatura". Revista Eletrônica Acervo Saúde, Vol. 5, N. 5, 2018.
- [8] Pêgo, F. P. L.; Pêgo, D. R. Síndrome De Burnout". Revista Brasileira De Medicina Do Trabalho, Vol. 14, N. 2, 2016.

- [9] Perniciotti, P. Et Al. “Síndrome De Burnout Nos Profissionais De Saúde: Atualização Sobre Definições, Fatores De Risco E Estratégias De Prevenção”. Revista Sbph, Vol. 23 N. 1, 2020.
- [10] Ribeiro, L. M.; Vieira, T. A.; Naka, K. S. “Síndrome De Burnout Em Profissionais De Saúde Antes E Durante A Pandemia De Covid-19”. Revista Eletrônica Acervo Saúde, Vol. 12, N. 11, 2020.