

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO CURSO DE  
ADMINISTRAÇÃO

ISTEFFANI M. RODRIGUES DA SILVA DO M. SANTOS  
LUIZ FERNANDO SANTOS DE LIMA  
MAYARA SANTOS DE LIMA

**EFEITOS CAUSADOS PELA JORNADA DE  
TRABALHO EM EXCESSO**

RECIFE  
2023

ISTEFFANI M. RODRIGUES DA SILVA DO M. SANTOS  
LUIZ FERNANDO SANTOS DE LIMA  
MAYARA SANTOS DE LIMA

## **EFEITOS CAUSADOS PELA JORNADA DE TRABALHO EM EXCESSO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel(a) em Administração de Empresas.

Professor orientador: Dr. Jadson Freire Silva

RECIFE

2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S237e Santos, Isteffani M. Rodrigues da Silva Do M.  
Efeitos causados pela jornada de trabalho em excesso / Isteffani M.  
Rodrigues da Silva do M. Santos; Luiz Fernando Santos de Lima; Mayara  
Santos de Lima. - Recife: O Autor, 2023.

27 p.

Orientador(a): Dr. Jadson Freire Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Administração, 2023.

Inclui Referências.

1. Efeitos do excesso de trabalho. 2. Doenças causadas pela  
jornada de trabalho excessiva. 3. Excesso de trabalho. 4. Efeitos da  
jornada de trabalho 5. Impactos na saúde do trabalhador. I. Lima, Luiz  
Fernando Santos de. II. Lima, Mayara Santos de. III. Centro Universitário  
Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 658

## **AGRADECIMENTOS**

### **ISTEFFANI M. RODRIGUES DA SILVA DO M. SANTOS AGRADECE:**

Dedico este trabalho a presença divina que sempre orientou minha jornada acadêmica. Agradeço, primeiramente, a Deus, cuja graça me sustentou em cada desafio. Sua orientação foi à luz que iluminou meu caminho, e por isso, expressei minha profunda gratidão a minha amada família e aos amigos que acreditaram em mim, meu sincero agradecimento. Seu apoio constante foi a força que impulsionou este trajeto. Este trabalho não é apenas meu, mas uma colaboração de fé, amor familiar e amizades verdadeiras.

### **LUIZ FERNANDO SANTOS DE LIMA AGRADECE:**

Agradeço sinceramente a Deus, aos meus pais e aos meus amigos incríveis por estarem ao meu lado durante o TCC. Agradeço a Deus pela clareza de entendimento e orientação em momentos difíceis. Aos meus pais, meu porto seguro, por apoiarem meus sonhos. Aos amigos que acreditaram em mim, suas palavras de encorajamento foram luzes brilhantes nos momentos desafiadores. Cada risada compartilhada e desafio superado tornaram esta jornada especial. Este TCC não representa apenas palavras no papel, mas sim uma jornada de aprendizado e crescimento. Agradeço a todos por seu amor, apoio e crença, pois este trabalho reflete não apenas meu esforço, mas também a contribuição valiosa de cada um de vocês.

### **MAYARA SANTOS DE LIMA AGRADECE:**

Em primeiro lugar gostaria de agradecer a Deus por nos guiar em toda nossa jornada, nos dando capacidade e o conhecimento para realização deste trabalho com êxito. Presto também meus sinceros agradecimentos a minha família que sempre me apoiou e aos meus amigos que sempre me impulsionou a acreditar que no final tudo daria certo.

Por fim agradeço aos nossos excelentíssimos orientadores que contribuíram grandiosamente para minha formação profissional, transmitindo o seu conhecimento e nos guiando no decorrer da pesquisa.

“O verdadeiro heroísmo está em transformar os momentos mais desafiadores em oportunidades de crescimento e superação.” - Albert Einstein

## RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar os fatores que contribuem para os efeitos adversos causados pela jornada de trabalho excessiva, examinando os impactos gerados na saúde dos colaboradores, com o objetivo de mapear as causas do excesso de trabalho e compreender por que os colaboradores o aceitam, até os efeitos concretos que resultam nessa prática. Essa análise fundamentará e transmitirá a compreensão das informações abordadas no decorrer deste artigo.

Para atingir esses objetivos, foi aplicado um método de revisão bibliográfica, examinando documentos acadêmicos que puderam fornecer novas interpretações dos temas abordados no estudo. Ao final, a pesquisa abordou uma variedade de problemas associados à jornada de trabalho excessiva, propondo estratégias preventivas e de combate aos seus efeitos.

**Palavra-chave:** Efeitos do excesso de trabalho, Doenças causadas pela jornada de trabalho excessiva, Excesso de trabalho, Efeitos da jornada de trabalho, Impactos na saúde do trabalhador pela jornada de trabalho excessiva e Síndrome de Burnout.

## **ABSTRACT**

This study aims to analyze the factors contributing to the adverse effects caused by excessive working hours, examining the impacts on the health of employees. The objective is to map the causes of overwork and understand why employees accept it, up to the tangible effects resulting from this practice. This analysis will underpin and convey the understanding of the information addressed throughout this article.

To achieve these objectives, a method of literature review was applied, examining academic documents that could provide new interpretations of the topics covered in the study. In conclusion, the research addressed a variety of problems associated with excessive working hours, proposing preventive and remedial strategies.

**Keywords:** Effects of overwork, Diseases caused by excessive working hours, Overwork, Effects of working hours, Health impacts of excessive working hours, Burnout Syndrome.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Abordagens Práticas na saúde ocupacional.....	19
Tabela 2: Abordagens Práticas na saúde ocupacional.....	20
Tabela 3: Documentos utilizados na Discursão.....	23

## **LISTA DE ABREVIÇÕES E SIGLAS**

OMS Organização Mundial da Saúde.

APS Atenção Primária à Saúde.

UTI Unidade de Terapia Intensiva

USDHHS Departamento de Saúde dos Estados Unidos.

CLT Consolidação das Leis Trabalhista.

COVID-19 Corona Vírus Disease 19.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	13
2.1. O Início das Longas Jornadas de Trabalho.....	13
2.2. Os Efeitos Causados pela Jornada de Trabalho Excessiva.....	14
2.3. Estratégias para prevenção e tratamento das doenças dos trabalhadores....	16
2.4. Investimentos na saúde mental dos trabalhadores.....	17
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	21
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	23
4.1 Impactos na Saúde Física e Mental dos Trabalhadores.....	26
4.2 Relações entre Excesso de Trabalho e Doenças Ocupacionais.....	27
4.3 Prevenção e Estratégias de Saúde Ocupacional.....	29
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	31
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	33

## 1. INTRODUÇÃO

O trabalhador, com o passar do tempo dedicando-se a jornadas longas e exaustivas, conseqüentemente se obtém uma parcela insuficiente do seu tempo para descanso e lazer (Dejours, 1991; Trigo *et al.* 2007). Esse tipo de rotina traz alguns efeitos negativos, com essas demandas excessivas e exercendo o direito do trabalho, é fundamental estar atento a buscar e entender sobre os impactos que ao decorrer do tempo acarretará na vida de cada indivíduo. Por isso é de suma importância que a organização forneça boas condições de trabalho aos seus colaboradores, pois isso está ligado a motivação do funcionário, segundo Casado (2002) motivação é definida como um impulso, é também traduzida como necessidade ou tendência.

De acordo com Chiavenato (2004), na relação de trabalho ao trabalhador é que não se pode haver uma absolvição de tempo e energia do colaborador junto a sua atividade exercida, pois isso impacta diretamente na relação com sua vida particular seja entre familiares ou com os amigos. Até mesmo nas suas atividades particulares, são afetadas. O ambiente de trabalho e a dinâmica preestabelecida aos colaboradores tende a ignorar as narrativas individuais de cada pessoa envolvida. A presença de um funcionário problemático pode muitas vezes iniciar conflitos no local de trabalho, o que pode resultar em problemas pessoais para todos os envolvidos na organização. Para Robbins (2005, p. 326), o conflito pode ser um problema sério em uma organização.

No mercado de trabalho atual e muito competitivo, pela necessidade básica e fisiológica e pelas oportunidades em escassez, muitas pessoas se propõem a aceitar determinadas condições propostas pelos recrutadores, e que fazem questão de deixar claro que embora nada esteja declarado no contrato, ficar um pouco a mais depois do horário programado é algo bem vistos pelos gestores. Devido a isso, as pessoas tendem a serem submissas a grandes horas de trabalho e aturando mais tempos que outras. Numa corrida sem freio, provando-se limites extremos e injustos, colocando não apenas o indivíduo, mas o coletivo em “xeque-mate” (Dal Rosso, 2013).

Segundo Trillo (2010) observa-se que é fundamentalmente importante para o sistema financeiro capitalista que haja uma relação entre os ganhos financeiros de uma empresa e as horas exercidas pelos seus colaboradores, representando quase

como uma obrigação o aumento da carga horária dos seus funcionários. As buscas por lucros cada vez mais altos tendem a criar um cenário onde a exigência pela alta demanda resulta em níveis de estresses elevados. Com esse cenário, contribuiu-se para as buscas da regulamentação dos empregos em relação às excessivas jornadas de trabalho, principalmente como resultado das lutas pelo movimento trabalhista, tendo como interesse a preservação da integridade física e mental dos trabalhadores (Silva, 2013).

Atualmente a população encontra-se cada vez mais sobrecarregadas com demandas excessivas de trabalho, isso impacta diretamente na nossa sociedade, gerando problemas no âmbito físico, psicológico e/ou mental (Antunes, 2020). Desta forma, é relevante mitigar os riscos à qualidade de vida, trazendo como ponto importante e necessário que a organização/empresa esteja atenta, inclusive fazendo-se uso de cumprimentos e autorizações previstas por lei, a fim de que se cumpra a jornada de trabalho estabelecida em contrato. Conforme o artigo 58 da CLT (de acordo com a legislação trabalhista vigente, a regra determina um período de trabalho de oito horas por dia e 44 horas semanais). Embora as horas excedidas possam até ter compensações financeiras e possíveis bonificações como aumento de cargo ou até mesmo salário, a pressão da jornada e os efeitos da longa jornada pode diminuir o tempo de vida (Jackson, 2011).

Visando esses impactos na vida cotidiana, por meio deste, apresentar um mapeamento dos artigos científicos sobre as consequências do excesso de trabalho, bem como para o nosso bem-estar e qualidade de vida, mostrando as razões pelas quais precisamos desacelerar para se manter saudável.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 INICIO DAS LONGAS JORNADAS DE TRABALHO

Idealmente, o trabalho deveria ser uma fonte de satisfação, alegria e prazer, visto que, por meio dele, as pessoas se tornam indivíduos e afirmam sua relevância e importância no meio da sociedade. No entanto, ao longo da história, para grande parte de humanidade, o trabalho simbolizou a dor, a doença e a morte, a consequência dentre várias formas de exploração que as pessoas sofreram ao longo dos séculos, e no início do século XXI, esses cenários vem se agravando. (Braga *et al.* 2010).

Em todo mundo se tem exigido cada vez mais jornadas de trabalho extensas, onde se tem uma cobrança ao colaborador para que esteja em processo de produção, intensificado devido à alta demanda econômica e o crescimento excessivo da concorrência (Antunes, 2020).

A Revolução Industrial teve um impacto direto na sociedade. Uma vez dominada por burgueses que visavam apenas o lucro, o homem passou a ser apenas uma ferramenta do capitalismo. O desejo de produzir em larga escala para poder atender às necessidades internas e externas misturou-se com o desejo de desenvolver os negócios (Coggiola, 2016).

Dal Rosso (2008), explica em sua busca sobre o aumento da intensidade de horas trabalhadas, que a conjectura atual da jornada de trabalho é a contextualização do que se vê sendo imposto ao trabalho nos atuais mercados de trabalho: “Empregos, não mais empregos”. A Revolução industrial ainda no século XVII e XIX, e se proliferando até o período do “Taylorismo, fordismo, Toyotismo”, e por muito tempo, os trabalhadores aceitaram incansavelmente as intensificações pela jornada de trabalho extra sem pensar nas consequências por elas causadas (Costa, 2023).

Nas indústrias exercia-se um ritmo exorbitante de jornada de trabalho, exigindo dos colaboradores que sua atividade assemelhasse aos ritmos das máquinas, para que pudesse ter uma produção onde se equiparasse ao por elas exercidas. O autor Dal Rosso (2008), refere-se ao emprego com um conceito destinto do trabalho, descrevendo assim: Estar de acordo com a relação laboral é estabelecer os termos contratuais de trabalho, com direitos laborais semanais

regulamentados por lei, estabelecidos com períodos de descansos semanais, com regulamentos das atividades exercidas, com as contribuições para segurança social postas mensalmente ou quinzenalmente, o que poderá garantir ao funcionário uma possível futura aposentadoria e alguns benefícios em caso de desemprego (Dal Rosso, 2008).

Já o trabalho assume, portanto, uma concepção dissemelhante e mais forte do emprego. Definida como: Os trabalhos atuais têm o seu pagamento de salários dependentes exclusivamente das suas atividades praticadas, e não de um salário previamente estabelecido (Dal Rosso, 2008).

O mundo cada vez mais globalizado tem dado início a tempos tecnológicos, exigindo assim automações pragmáticas. Com o intuito de aumentar a velocidade de produção e diminuir seus custos, visando o aumento significativo do lucro (Oliveira, 2004). Com o mercado de trabalho cada vez mais exigente quanto a sua busca por mão de obra barata e produtiva. Logo, têm-se quebrado os padrões de civilidade humana tornando os empregos cada vez exaustivos. A máquina humana tem sido substituída pela tecnologia, tornando injusta a concorrência e a eficácia pela jornada de trabalho (Dal Rosso, 2013).

A tecnologia cada vez mais frequente nas corporações, atendendo produções em largas escala, torna a vida das pessoas um pouco mais difícil. Uma vez que a tecnológica robótica tem por finalidade realizar produções mais baratas, em grandes quantidades e operadas por computadores (Tessarini e Saltorato, 2018).

Apesar de viver na era tecnológica, ainda se faz necessária a mão de obra humana, validada pela sua capacidade de se assemelhar à máquina, seja na produção ou eficiência. Para cumprir as metas pré-estabelecidas pelas organizações (Oliveira, 2004). O mundo está passando por transformações imersivas, provocando mudanças na vida das pessoas, alterando sua realidade de vida e a forma com que é interligada a relação trabalho e bem-estar (Binotto, E., & Nakayama 2000).

## 2.2 OS EFEITOS CAUSADOS PELA JORNADA EXCESSIVA

Os efeitos causados pela jornada de trabalho excessiva têm trazido consequências devastadoras na saúde do trabalhador em todo mundo, pode-se perceber que na maioria dos casos os sintomas gerados por essa jornada de

trabalho excessivo são: esgotamento, exaustão, fadiga emocional, ansiedade, depressão, perda da capacidade de poder realizar as atribuições diárias. Dessa forma, podemos mencionar a síndrome de Burnout, que se refere a uma pessoa que chegou ao seu limite, ou seja, sente-se esgotada no seu âmbito profissional. Entende-se que a palavra síndrome de Burnout está relacionada a tudo aquilo que o funcionário deixou de fazer por se sentir sem energia para realizar suas atividades laborais (Trigo *et al.*, 2007. p 225).

A síndrome de burnout é associada a cargos como enfermeiros, telemarketing, atendimento ao cliente, prestadores de serviços sociais, professores e demais profissionais que atendem diretamente ao público. Na busca pelo conhecimento da síndrome, nota-se que o assunto é muito extenso. As rotinas exercidas por essas funções criam um estresse crônico, o aparecimento da síndrome é principalmente ligado a falta de reconhecimento no trabalho, condições favoráveis de emprego e, principalmente, à jornada de trabalho excessiva (Carlotto e Câmara, 2008).

Síndrome de burnout tem impacto direto tanto para as empresas quanto para as pessoas envolvidas. Como resultado, a síndrome resulta em complicações de saúde como ansiedade, depressão, problemas no sono, doenças cardiovasculares e até mesmo cansaço emocional e muito mais. Atingindo principalmente a vida cotidiana dos trabalhadores, em suas relações afetivas, gerando desavenças dentro da família e desencadeando discórdia entre amigos, comprometendo a qualidade de vida. Levando ao cenário do trabalho uma perda no profissionalismo, modificando diretamente a eficiência do trabalho, que estará relacionada aos danos devido ao cansaço psicológico e à jornada excessiva (Ramos, 2019).

Desafios são observados na jornada de trabalho no Brasil. Não apenas burnout é notado em ambiente cooperativo, mas também outras patologias emocionais. Segundo Braga *et al.* (2010), outros efeitos muito comuns causados pela jornada de trabalho excessiva são os transtornos mentais, doenças como ansiedade, depressão, crise de pânico, transtorno do sono, esgotamento profissional e outros.

### 2.3 ESTRATÉGIAS PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DAS DOENÇAS DOS TRABALHADORES

Diante das adversidades no ambiente de trabalho e sua influência na saúde humana, é necessária a implementação de estratégias, prevenção e enfrentamento contínuo. Segundo o Ministério da Saúde (MS, 2006), a atenção primária à saúde (APS) envolve uma série de intervenções para assegurar uma prevenção efetiva. Seja de maneira individual ou global, a prevenção de doenças demanda ações preventivas com diagnósticos, tratamentos e reabilitação (Braga et al., 2010).

Para a prevenção, torna-se necessário procurar ajuda profissional, pois é cada vez mais comum encontrar pessoas com enfermidades relacionadas ao excesso de trabalho. Essas doenças estão associadas a fatores biológicos, psicológicos e sociais. A saúde mental dos colaboradores no âmbito trabalhista está cada vez mais preocupante, causando até mesmo alterações no indivíduo. Segundo Silva Filho & Jardim (2000), 'A psicopatologia do trabalho assume como objeto de estudo exatamente a dinâmica geradora de sofrimento psíquico vinculado ao trabalho'.

Os meios de tratamento e prevenção ainda são pouco conhecidos. Vale ressaltar que existem dois tipos de medicina que tratam dessas enfermidades, são elas: a medicina alternativa e a medicina convencional. Entende-se por cada uma delas que a alternativa está relacionada ao uso de tratamentos que fazem uso da terapia, com o uso de medicamentos fitoterapêuticos feitos por meio de plantas, enquanto a convencional está relacionada à meditação.

Segundo Gonzalez Rey (2007), é de extrema importância que o profissional preste muita atenção aos sintomas de desconforto do paciente para atendê-lo da melhor forma e ter uma relação ainda melhor com o paciente. Os tratamentos podem trazer benefícios tanto para o colaborador quanto para a organização, pois, quando o funcionário está motivado, ele consegue ter um nível de produtividade ainda maior, gerando assim mais lucratividade para a organização. Dessa forma, compreende-se que a motivação está relacionada com o modo como o colaborador se impõe diante de uma situação na empresa e como ele vai resolver os problemas que poderão aparecer no futuro (Bergamini, 2008).

A organização pode fazer uso dessa ferramenta com o intuito de ajudar seu

funcionário na sua saúde e no seu bem-estar, buscando sempre deixar seu funcionário motivado. De acordo com Vergara (2011), destacam-se as diferenças individuais na motivação, pois aquilo que pode motivar uma pessoa pode não ter o mesmo impacto em outra pessoa. Assim, as motivações variam de acordo com cada indivíduo.

A atividade física tem atualmente sido uma prática bastante comum de se ver. É uma importante forma de lidar com as doenças do trabalho, pois a prática de exercício físico tem trazido consigo muitos benefícios para a vida das pessoas, ajudando até na diminuição de enfermidades. Segundo o Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos (USDHHS, 2004), a prática de atividades físicas pode melhorar a saúde e reduzir o risco de morte prematura de inúmeras formas. A busca pela qualidade de vida está cada vez mais comum, e é por isso que muitas pessoas têm saído do comodismo e têm encarado fazer alguma atividade física para aliviar a tensão da rotina exaustiva do âmbito profissional. Atualmente, adotar um estilo de vida mais saudável tornou-se uma prática cada vez mais comum. Essa prática previne o desenvolvimento de doenças causadas pelo estresse do trabalho diário (Nahas, Barros; Françalacci, 2000).

#### 2.4 INVESTIMENTOS NA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

Segundo a OMS (2021), a saúde mental tem reflexo direto na saúde do trabalhador e entende que o conceito de saúde vai além da 'ausência de doença ou enfermidade', mas refere-se a 'um estado de completo bem-estar físico, mental e social'. Na ciência biológica e comportamental, têm ocorrido grandes avanços, melhorando a compreensão para lidar com os problemas vindouros (Opas/OMS, 2001).

Segundo Ballone (2002), o trabalho exaustivo é um fator importante na saúde emocional de um indivíduo, desenvolvendo transtornos mentais e tornando evidentes problemas como 'as depressões, ansiedades patológicas, pânico, fobias, doenças psicossomáticas, entre outras' (Guimarães et al., 2005).

Na sua carreira, para manter a saúde mental, subordinados e subalternos precisam compartilhar dos mesmos propósitos. Dedicar um pouco do seu tempo ao bem-estar dos seus colaboradores traz em si os resultados para suas comercializações. Segundo Harvey (2004), a forma como ordenamos os nossos

conceitos intelectuais sobre tempo e espaço é o que nos faz entender a nossa experiência na jornada. Mediante disso e como foi aprendido sobre o que somos na sociedade e quem somos. Isso significa, mais adiante, em relação a um ponto no espaço ou no tempo em suas composições sociais, eles também define em sua ordenação contribuir para o seu avanço nas relações sociais; logo, são categorias básicas para a estruturação de um mundo social (Robbins; Judge, 2012, p. 567).

Atualmente já não se é mais notado uma divergência entre as pessoas exclusas e inclusas dentro do trabalho. Segundo Rey (2002), essa separação não se encaixa no mundo contemporâneo.

Até mesmo os mais privilegiados, com suas empregabilidades supostamente garantidas, estão à mercê da nefasta experiência ruim na participação de uma possível demissão. O medo, a insegurança e o antagonismo são descritos por Danièle Linhart (2009) como a 'precariedade subjetiva'. A mesma nos traz a reflexão sobre os atuais cenários empregatícios; o trabalho moderno tem definido as imposições administrativas aos seus colaboradores 'em nome da autonomia e da responsabilização', conduzindo incontáveis disfunções dentro das instituições. Que, por sua vez, cobra-se uma demanda frente ao seu trabalho desproporcional ao que de fato promove de recursos apropriados para melhor gerir a capacidade de um eficiente desempenho. Ao mesmo tempo, ampliam consideravelmente o ritmo de trabalho (Kovács, 2005).

De acordo com Nardi (2002), a 'subjetividade' desempenha um papel essencial no psíquico civil. Acredita-se que no campo das interações sociais, é permitido considerar uma possibilidade que não pode ser fragmentada entre diferentes partes, sejam elas individuais ou coletivas internas ou externas, individuais ou sociais. Entretanto, não é somente a origem da palavra, mas principalmente a origem da concepção da 'subjetividade' que nos leva ao indivíduo (Chiavenato, 2005, p. 183).

Portanto, trabalhar com diferentes individualidades gera uma amplitude na visão de negócio, aumenta a produtividade, melhora a resolução de problemas e promove mais inovação (Vilas Boas et al., 2018). Permitir que as pessoas fossem quem elas são é um indicador de estímulo para seus desenvolvimentos e para as empresas, causando um senso de pertencimento dentro do ambiente corporativo, tornando-o mais saudável (Barbosa Filho e Nunes, 2001).

Com as pessoas buscando seus objetivos e sendo incentivadas quanto aos

seus interesses individuais, o intuito é proporcionar cada vez mais ocasiões onde poderão optar por posturas mais benéficas, promovendo bem-estar e adotando práticas saudáveis que mais lhes interessarem, restabelecendo assim as suas energias, participando de atividades e tendo consciência do quanto têm sorte no trabalho e na vida (Calvosa, 2010).

Inclusão e diversidade vão além de cotas raciais e/ou de deficientes físicos, é saber trabalhar a particularidade de cada indivíduo dentro da equipe (Morin, 2001). Estruturar processos, definir objetivos e estabelecer metas são fundamentais para promover esse vínculo e acolhimento. Diante disso, identificamos e reunimos alguns passos para ajudar no processo de transformação.

Tabela 1 – Abordagens Práticas na saúde ocupacional

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação Interna: Por meio de pesquisas, é possível identificar o nível de pertencimento e engajamento dos colaboradores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Vilas Boas &amp; Morin, 2021, p. 35)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planejar o futuro: Avaliando os dados quantitativos e qualitativos, definindo metas e programas para desenvolver a inclusão e diversidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Fernandes, 2009, p. 680)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permanecer no foco: Com as metas estabelecidas, podem-se analisar as expectativas de cada colaborador com os objetivos da organização.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Gomes, 1978)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liderança treinada imagine ter uma equipe com pessoas nas quais possuem habilidades, pensamentos e personalidades diferentes. A organização deve desenvolver e capacitar a liderança para que o líder consiga conduzir abordagens para perfis diferentes de colaboradores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Edgar Schein, 2001, p.39).</li> </ul>

“Fonte: Próprios autores”

Sabe-se que não é uma tarefa fácil gerir pessoas. O treinamento para liderança visa, segundo Sérgio Alves (1997, p. 42), destacar que é necessária uma aproximação na abordagem, tanto na investigação, que é feita dentro das empresas. Visando uma compreensão clara e completa sobre a realidade da organização (Robbins, 2009, p. 47).

Tabela 2 - Abordagens práticas na saúde ocupacional

• Promover dinâmicas para estimular o autoconhecimento profissional para que o líder conheça suas forças e fraquezas e exerça uma liderança tranquila e segurança	• (Robbins, 2009. p. 47)
• Simule situações de conflitos para que o líder mantenha a equipe engajada, motivada e entenda as necessidades dos colaboradores.	• (Vergara, 2000, p. 42).
• Desenvolva a inteligência emocional para que o líder conduza os conflitos e resoluções da equipe de maneira mais eficiente.	• (Vilas boas & Morin, 2021, p. 11).
• Estimule o empoderamento para que o líder possa tomar decisões e administrar sua equipe com autonomia, este é um dos pilares da liderança estratégica.	• (Pereira, 2000).
• Cultura de feedback contínuo, O feedback contínuo é uma ferramenta poderosa para avaliação do líder e liderado, além de ser uma conversa mais aberta sobre as ações de ambos, é uma forma de apontar as habilidades e oportunidades da individualidade do colaborador e manter alinhados às expectativas da empresa e do indivíduo.	• (Casado, 2002, p.254)

“Fonte: Próprios autores”

Conseqüentemente, tais soluções permitem um entendimento de que criar estruturas e estabelecer metas diárias para aperfeiçoar a rotina da organização tem impactos diretos e indiretos na gestão do ambiente organizacional. Dentre os direcionamentos possíveis, é válido destacar o protocolo em que o gestor comece todos os dias identificando o que está mais alinhado ao seu propósito e objetivos. E que, ao definir sua meta diária, o gestor está consistentemente conectando seu trabalho de volta ao seu propósito maior (Dejours; Bègue, 2010).

### 3. METODOLOGIA

A pesquisa bibliográfica tem seu uso frequentemente elaborado no meio acadêmico. Essa abordagem visa o desenvolvimento de artigos acadêmicos como o principal propósito em obter conhecimento e informações através da análise de várias literaturas bibliográficas ou até meios de diálogos verbais, recebendo uma oportunidade para contribuição referente aos assuntos prontamente abordados relacionados a determinados temas. Uma vez que tudo atualiza e se mantém em constante desenvolvimento, pode-se desenvolver uma nova maneira de enxergar sobre tal assunto (Boccatto, 2006).

A pesquisa bibliográfica deve ser encarada como uma oportunidade de reavaliar tópicos específicos, por meio de questionamentos e novos contextos, buscando entendimentos a serem alcançados cada vez mais atualizados. Não se pode subestimar ou simplificar as pesquisas a serem feitas. A fundamentação da pesquisa é feita por meio de teorias em estudos já publicados, o que é essencialmente importante (Boccatto, 2006).

A pessoa que estuda o artigo científico deverá aprofundar-se no conhecimento com base na leitura e relacionar de maneira organizada todo o conhecimento que está sendo analisado. É necessário que haja, por parte do pesquisador, uma leitura criteriosa, um estudo analítico e a documentação do seu estudo. Dessa forma, ele deverá refletir para poder reformular e teorizar a sua base de estudo. Os trabalhos já documentados têm como propósito auxiliar diretamente na construção de uma nova pesquisa, muitas vezes sendo organizados em ficha de pesquisa (De Sousa et al., 2021).

A abordagem que está sendo utilizada é a qualitativa, é uma abordagem que se apresenta via pesquisa bibliográfica. Na pesquisa qualitativa, é importante desenvolvimento da pesquisa a lucidez e a clareza nas razões destacadas por cada assunto previamente estudados. O propósito é desenvolver novas compreensões mais profundas e claras, alcançando descobertas cada vez maiores. (Medeiros, 2012).

O modelo de pesquisa utilizado é exploratório, visando aprofundar a relação com o problema em discussão. Essa abordagem proporciona maior clareza e permite a formulação mais detalhada de hipóteses, especialmente quando combinada com uma revisão bibliográfica (Gil, 2007).

Para realizar esta pesquisa, foi feito o uso do Google Acadêmico como base para entrada e processamento dos dados utilizados na pesquisa. A ferramenta foi escolhida devido ao seu grande arsenal de conteúdos, onde são reunidos artigos científicos de instituições de ensino renomadas, coletando dados de maneira online, seja de forma indireta ou diretamente dos seus autores, os quais, antes de compartilhar suas conclusões publicamente, se submeteram a uma análise e comprovação científica (Puccini et al. 2015).

Apesar do tema 'excesso sobre as jornadas de trabalho excessivo' ser discutido desde os séculos anteriores, ainda muito pode ser explorado e debatido sobre o assunto (Brandão, 2009). Com a finalidade de tornar o artigo mais rico e detalhado, foram utilizados documentos gratuitos. Tornando o artigo algo acessível a todos, conteúdos pagos foram previamente deixados de fora, uma vez que, pensando nos futuros pesquisadores que desejarem coletar e se aprofundar no assunto, poderão ter acesso de forma gratuita.

Na busca pela coleta de informações, foi levantado um mapeamento dos assuntos previamente já tratados academicamente no Brasil sobre os efeitos causados pela jornada de trabalho em excesso. Selecionamos algumas palavras-chave para colher os documentos gratuitos, como: Excesso de trabalho, Efeitos da jornada de trabalho, Impactos na saúde do trabalhador pela jornada de trabalho excessiva e Síndrome de Burnout. Utilizando critérios de inclusão para filtrar artigos e revistas de 2019 a 2023, especialmente relacionados ao curso de administração.

Para concluir, foram utilizados aproximadamente 15 documentos bibliográficos desenvolvidos nos últimos anos, conteúdos retirados de artigos acadêmicos, com o propósito de demonstrar em ordem sequencial os temas que melhor transcreveriam desde o início das longas jornadas de trabalho, até como se pode melhorar na qualidade de vida junto aos trabalhos exercidos hoje. A pesquisa foi realizada da página 1 até a página 6, permitindo ao leitor compreender e assimilar todo o assunto exposto nesse trabalho.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.

A seguir, os artigos que compõem esta pesquisa foram organizados em uma tabela de acordo com um cenário pré-determinado. Contêm dados e características específicas, como ano, nome do autor e título do artigo.

Os documentos bibliográficos discutidos a seguir abordam temas relacionados ao desenvolvimento e compreensão dos assuntos tratados, bem como todas as pesquisas realizadas para atingir com sucesso o objetivo proposto por meio de análise e estudo.

Tabela 3: Documentos utilizados na Discussão

<b>Autor</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Modalidade</b>	<b>Ano</b>
Almeida <i>et al.</i>	O direito à desconexão: uma análise dos impactos do teletrabalho na saúde do trabalhador teletrabalho ocasiona na saúde física e mental do trabalhador, destacando-se a importância do direito à desconexão.	Realizar uma análise crítica dos impactos que o teletrabalho ocasiona na saúde física e mental do trabalhador, destacando-se a importância do direito à desconexão.	Artigo	2022
Nascimento <i>et al.</i>	Trabalhador bancário: reflexões acerca da jornada de trabalho e saúde mental.	Analisar como a jornada de trabalho dos bancários afeta sua saúde mental, considerando o contexto histórico do direito do trabalho e a legislação brasileira.	Revista	2023
Pereira <i>et al.</i>	A precarização do teletrabalho e seus impactos na saúde do trabalhador decorrentes do cenário da pandemia.	Analisar a eficiência e aplicação do teletrabalho e as consequências disso, discorrendo, em três tópicos, sobre as relações sociais dos trabalhadores, sua saúde física e mental e sua jornada de trabalho.	Revista	2022

Cardoso <i>et al.</i>	O impacto do excesso de trabalho e turno na unidade de terapia intensiva.	Identificar o impacto e a influência do excesso de trabalho e turno na unidade de terapia intensiva (UTI).	Revista	2019
Vieira e Braz	Flexibilização do intervalo intrajornada pós-reforma trabalhista.	Estudo do intervalo intrajornada e as consequências na saúde do trabalhador com a possibilidade de redução desse instituto.	Artigo	2022
Gomes e Maciel	O controle da jornada de trabalho à luz da introdução do teletrabalho: repercussões práticas trazidas pela pandemia do covid-19.	Estudar as principais mudanças introduzidas no controle da jornada de trabalho do empregado em regime de teletrabalho a partir do surgimento da pandemia do covid-19 no Brasil.	Revista	2022
Sedlacek <i>et al.</i>	Impactos do home Office na saúde do trabalhador durante a pandemia do covid-19.	Pesquisar os impactos do home Office na saúde física e mental dos colaboradores.	Revista	2022
Diniz e Enes.	A importância da qualidade de vida do trabalhador diante das jornadas especiais de trabalho.	Analisar a questão da qualidade de vida dos trabalhadores que cumprem jornadas diferenciadas tais como as jornadas noturnas e turnos ininterruptos.	Artigo	2020
Teixeira e Manus.	A consolidação do teletrabalho em tempos de pandemia e seus efeitos nas condições de trabalho e na saúde do trabalhador. Direito à desconexão e repercussões.	Aborda o regime de teletrabalho, adotado como importante forma de enfrentamento das restrições de convívio em razão da pandemia.	Artigo	2021

Gaidzinski <i>et al.</i>	O crunch e seus impactos na saúde dos desenvolvedores da indústria de jogos.	Conceituar o crunch, uma prática comum na indústria de jogos que se resume a horas extras não remuneradas e como esta prática tem o potencial de afetar a saúde física e mental dos trabalhadores que sofrem com isso constantemente.	Artigo	2023
Marinho e Vieira.	A jornada exaustiva e a escravidão contemporânea.	Estudar a prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout em profissionais militares pela psicologia, com ênfase na Terapia Cognitiva Comportamental.	Artigo	2009
Souza <i>et al.</i>	Trabalho noturno e as repercussões na saúde dos trabalhadores de enfermagem.	Descrever acerca do trabalho noturno e as repercussões na saúde dos trabalhadores de enfermagem.	Revista	2022
Gomes <i>et al.</i>	O direito à desconexão como forma de prevenir doenças ocupacionais no âmbito do teletrabalho.	Destacar a importância do direito à desconexão como um direito fundamental dos trabalhadores, enfatizando suas implicações para a saúde ocupacional.	Revista	2023
Carneiro.	Os efeitos da síndrome de burnout em profissionais militares e as contribuições da psicologia.	Analisar como a psicologia, incluindo a Terapia Cognitiva Comportamental, pode prevenir e tratar a Síndrome de Burnout em profissionais militares.	Revista	2021
Caixeta <i>et al.</i>	A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências.	Identificar as profissões mais afetadas pela Síndrome de Burnout e suas causas e consequências.	Revista	2021

**“Fonte: Próprios autores”**

#### 4.1 IMPACTOS NA SAUDE FÍSICA E MENTAL DOS TRABALHADORES

Durante as pesquisas realizadas para recolher o material utilizado e examinado nesta fundamentação, foi notado que os problemas atuais do trabalho são algo que surgiu com a revolução industrial. Mesmo com a nova configuração global sobre leis trabalhistas, que deveriam garantir o direito ao descanso, percebem-se ainda certas transgressões a esses direitos (Almeida et al. 2022).

Mesmo com regras, os novos empregos e trabalhos, mesmo os feitos em casa, têm suas jornadas de trabalho que geram dúvidas sobre as horas trabalhadas. Isso acontece devido ao trabalho não ter um controle fixo de horário, prejudicando a saúde dos trabalhadores. Seu direito de ter tempo longe do trabalho e aproveitar momentos de lazer é negligenciado (Almeida et al. 2022).

Trabalhadores do setor bancário, por exemplo, enfrentam uma pressão enorme devido à alta exigência no seu ramo de trabalho, cobranças constantes por alto rendimento nos setores exigidos. Isso impacta significativamente na saúde dos trabalhadores envolvidos devido à insegurança no trabalho, sobrecargas nas tarefas, cobranças exageradas por metas, alta competitividade e a falta de reconhecimento pelos serviços prestados. Essas pressões são cada vez mais existentes nos locais de trabalho atuais e contribuem, em grande parte, para o adoecimento dos trabalhadores (Nascimento et al. 2023).

No período da pandemia, até mesmo o teletrabalho, que foi desenvolvido para proporcionar mais opções de emprego, não escapou dos impactos. Trabalhar de qualquer lugar pode, de fato, ter efeitos prejudiciais na saúde mental e física dos trabalhadores. Isso ocorre devido à má utilização do mesmo. Durante a pandemia, quando o teletrabalho foi amplamente adotado, muitos colaboradores enfrentaram problemas de saúde. Estar disponível para o trabalho de forma contínua resulta em vários efeitos colaterais (Pereira et al. 2022).

Neste contexto, é importante destacar a importância do cumprimento do horário de trabalho dos colaboradores. Não fazer isso pode prejudicar os funcionários e ser contra a lei. Estender o horário de trabalho acaba sendo prejudicial, deixa os funcionários mais cansados e reduz a eficiência. Isto tornou-se ainda mais evidente com a mudança para o trabalho remoto durante a pandemia. Esta situação também agrava a precariedade desta forma de trabalho (Pereira et al. 2022).

Muitos trabalhadores da área da saúde, devido ao seu alto excesso de plantões e sua jornada no horário noturno, têm sua saúde física comprometida. Estar ativo em horários em que não condizem com nosso 'relógio biológico', onde deveríamos estar com nosso organismo em processo de descanso, gera alterações devido às adaptações que são exigidas dos trabalhadores. Essa alteração é um fator crucial no desenvolvimento de patologias, afetando assim seu desempenho profissional. O estresse, a fadiga e os desafios psicológicos são frequentemente encontrados nesses profissionais (Cardoso et al. 2019).

Embora a reforma trabalhista, focando na ideia de mudança no tempo de descanso durante o expediente, conhecido como parada para descanso, ou popularmente chamando de “horário de almoço” vise-se diminuir é notado ainda uma grande uma discursão acerca da flexibilização desse intervalo por meio de acordos coletivos, o que segundo Vieira e Bráz (2022), pode impactar negativamente na saúde dos trabalhadores, em especial os trabalhadores que desempenham atividades físicas mais intensas. Sendo assim, percebe-se que o ato laboral pode trazer doenças ocupacionais.

#### 4.2 RELAÇÕES ENTRE EXCESSO DE TRABALHO E DOENÇAS OCUPACIONAIS.

Durante a pandemia do COVID-19, o home office tornou-se cada vez mais comum, resultando em mudanças na jornada de trabalho. Com essa opção de trabalho a distância, o trabalho híbrido tornou-se cada vez mais frequente. No entanto, apesar da facilidade que o trabalho remoto proporciona, muitos colaboradores enfrentam dificuldades em tirar proveito dele, o que pode levar a sérios problemas de saúde (Gomes e Maciel, 2022).

Com a utilização do modo home Office, muitos colaboradores acabam fazendo uso dessa ferramenta de forma inadequada. A falta de estabelecimento de horários específicos no trabalho resulta em jornadas exaustivas, trabalhando mais do que o necessário. Com a incapacidade de separar sua vida profissional da pessoal, isso pode prejudicar tanto a saúde mental quanto a física dos trabalhadores (Sedlacek et al. 2022).

Garantir a qualidade de vida dos trabalhadores é uma tarefa primordial nas

organizações, portanto, assegurar que o trabalhador faça seu horário de acordo com o que a lei determina é muito importante. Observa-se também que muitos funcionários tendem a fazer horários especiais e acabam esquecendo-se de sua própria saúde mental e física. Vale ressaltar que, para evitar esse desgaste no funcionário, é de suma importância que existam pausas durante sua jornada de trabalho (Diniz e Enes, 2020).

Com a chegada da pandemia no Brasil, ocorreram diversas mudanças no âmbito profissional, onde a alternativa de trabalho home office foi adotada para atender às demandas das organizações. Com essas mudanças, as mulheres que antes só trabalhavam fora de casa passaram a ter uma preocupação ainda maior com as tarefas domésticas, tendo que conciliar suas atividades domésticas com o seu trabalho. Essa mudança tornou-se uma dupla jornada de trabalho para as mulheres. Com toda essa situação, gerou-se um grave problema para a saúde física e mental das mulheres no mundo inteiro. Doenças como burnout e exaustão estão cada vez mais presentes na sociedade, tornando assim um cenário muito crítico, em destaque para as mulheres (Teixeira e Manus, 2021).

Trabalhar durante a noite está associado a problemas de saúde física, como distúrbios metabólicos, doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes. O desgaste emocional também é comum entre os trabalhadores de enfermagem noturnos, devido ao isolamento social, à dificuldade em conciliar o trabalho com a vida pessoal e à exposição a situações estressantes e emocionalmente desafiadoras. É importante que as instituições de saúde adotem medidas para minimizar os impactos negativos do trabalho noturno na saúde dos trabalhadores oferecendo horários flexíveis, promovendo intervalos regulares, fornecendo condições adequadas para descanso, sono e oferecer suporte psicossocial aos profissionais. (Souza et al. 2022).

A síndrome de burnout pode afetar profissionais de diversas áreas, como saúde, educação, serviços sociais e atendimento ao cliente. Suas consequências incluem exaustão física e emocional, despersonalização, redução da satisfação no trabalho, baixo desempenho, problemas de saúde física e mental, dificuldades nos relacionamentos pessoais e aumento do absenteísmo. É crucial reconhecer os sinais precoces do burnout e buscar apoio adequado para prevenir ou lidar com suas consequências (Caixeta et al. 2021).

A era digital vem ganhando forças ainda mais nos dias atuais, pois vem

sendo muito valorizada no mercado de jogos. Vale salientar que os programadores de crunch têm dedicado horas de seu tempo para resolver os problemas nos jogos digitais, sendo gasto muitas vezes 100 horas de trabalho que podem se prolongar durante muitos meses. Esse excesso de trabalho gera tanto desconforto para a saúde do programador quanto para sua família. As doenças mais comuns que esses programadores podem desenvolver são: a síndrome de Burnout e lesões por esforços repetitivos causados devido à grande quantidade de trabalho sem descanso necessário. De acordo com o artigo 66 da CLT, determina que entre duas jornadas de trabalho haja um período mínimo de 11 horas consecutivas para descanso (Gaidzinski et al. 2023).

A implementação eficaz de medidas preventivas inclui a compreensão dos meios para proteger os colaboradores nas suas carreiras profissionais, proporcionando-lhes uma vida mais digna e preservando-se a sua saúde.

#### 4.3 PREVENÇÃO E ESTRATÉGIAS DE SAÚDE OCUPACIONAL.

A intensidade e o alcance da sobreposição de trabalho dentro de um horário de trabalho completo aumentam as exigências de produtividade, afetando a saúde física e mental dos trabalhadores e colocando-os em situações precárias, como trabalho forçado, trabalho pesado, más condições de trabalho e restrições de trabalho. Esta é uma violação muito grave dos direitos humanos e deve ser combatida (Marinho e Vieira 2019).

Garantir o direito à desconexão permite que os trabalhadores tenham tempo para descansar, recarregar as energias e cuidar de sua saúde física e mental. O direito à desconexão é uma medida importante para prevenir doenças ocupacionais no contexto do teletrabalho. Estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida pessoal, como horários de trabalho definidos e períodos de descanso adequados, ajuda a evitar o esgotamento, o estresse crônico e outros problemas de saúde relacionados ao trabalho (Gomes et al. 2023).

A psicologia desempenha um papel importante no tratamento e prevenção do burnout, oferecendo suporte psicológico, técnicas de gerenciamento do estresse e estratégias de autocuidado. Além disso, a psicologia ajuda a promover mudanças organizacionais que visam reduzir os fatores de estresse e melhorar o bem-estar dos profissionais militares (Carneiro, 2021).

Segundo Vieira e Braz (2022), ressalta-se a importância das pausas, que desempenham um papel crucial na medida preventiva dos trabalhadores, agindo para a prevenção da saúde e combate do estresse. Neste contexto, não é só o impacto imediato destes momentos de “pausa para respirar” que se destaca, mas acima de tudo, destaca-se sua contribuição essencial para preservar e equilibrar tanto psicologicamente quanto fisicamente os colaboradores.

No entanto, os autores destacam uma lacuna importante no conhecimento atual, a uma grande escassez em encontrar evidências científicas que explorem os efeitos da flexibilidade das pausas na saúde dos trabalhadores. Este apelo a mais investigações destaca a necessidade urgente de compreender melhor estes aspectos é fundamental, sugerindo que, ao expandir a nossa compreensão, podemos melhorar as práticas no local de trabalho. Portanto, o debate sobre a importância destas pausas não é apenas científico, mas também uma reflexão humana sobre como podemos melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos intervenientes, papel essencial na nossa organização (Vieira e Braz, 2022).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta pesquisa, aprofundou-se nos efeitos prejudiciais do trabalho em excesso, revelando um conjunto completo de impactos, seja ele individual ou coletivo. Os resultados obtidos destacam a necessidade urgente de abordar esta questão, pois tem implicações profundas para a saúde dos trabalhadores e para o desempenho organizacional. Não é apenas uma questão de estar cansado, mas todo um impacto gerado na saúde, na eficiência e até na qualidade do trabalho que está sendo entregue.

Não é apenas um reflexo de estar trabalhando demais e nos sentirmos exausto. Nota-se claramente um impacto direto na saúde, tanto física quanto mentalmente. Além disso, afeta a forma como se faz o seu respectivo trabalho e pode acabar tendo desempenho profissional de maneira não tão eficaz.

Compreender essas conexões é como descobrir peças importantes de um quebra-cabeça. Somente quando entendermos como tudo se encaixa, poderemos começar a encontrar melhores formas de trabalhar, beneficiando o funcionário e a empresa. É possível constatar que um dos grandes desafios das organizações, que deve fazer parte do cotidiano da empresa, é desenvolver maneiras que incluam ao descanso flexível, ajuda psicológica, intervalos com tempos adequados e não sobrecarregar com excessivas horas de trabalho adicionais. Pois, Isso estimula os colaboradores a realizarem suas atividades com mais efetividade.

O apoio a saúde aos colaboradores é de extrema importância, pois comprova que a empresa não só se preocupa com o bom desenvolvimento das operações, mas também se preocupa com a saúde mental dos colaboradores, argumentando que o tratamento do apoio psicológico pode prevenir o desenvolvimento da síndrome de Burnout. Problemas psicológicos, como depressão e ansiedade e até problemas físicos. Ao evitar esses problemas, a empresa também evita a necessidade de mudanças constantes na equipe, reduzindo custos elevados, como multas e impostos associados à contratação e demissão de funcionários.

Concluindo, ao longo do desenvolvimento desse estudo bibliográfico foi-se adquirido e proporcionado aos seus autores uma compreensão de maneira clara, abrangente em relação à importância da saúde mental e física dos trabalhadores e os efeitos gerados dentro das organizações. Abordam-se quais as melhores

medidas devem ser tomadas para prevenir, em específico, a os efeitos causados pela jornada de trabalho em excesso e os problemas que a acompanham. Este trabalho não é apenas para ressaltar a importâncias dessas questões, mas também destaca caminhos para promover ambientes de trabalhos mais saudáveis e equilibrados.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Antonio Carlos. **Direito do trabalho 2.0: digital e disruptivo**. LTr Editora, 2018.

ANTUNES, José. Longas jornadas de trabalho: efeitos na saúde. **Psicologia, saúde e doença**, v. 21, n. 2, p. 311-321, 2020.

BARBOSA FILHO, Antonio Nunes. Segurança do trabalho e gestão ambiental. In: **Segurança do trabalho e gestão ambiental**. 2001. p. 158-158.

BINOTTO, Erlaine; NAKAYAMA, Marina Keiko. Os reflexos das mudanças no mercado de trabalho. **Read: revista eletrônica de administração. Porto Alegre. Edição 14, vol. 6, n. 2 (mar/abr 2000), documento eletrônico**, 2000.

BOCCATO, Vera Regina Casari. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo, São Paulo**, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

BRAGA, Ludmila Candida de; CARVALHO, Lidia Raquel de; BINDER, Maria Cecília Pereira. Condições de trabalho e transtornos mentais comuns em trabalhadores da rede básica de saúde de Botucatu (SP). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 1585-1596, 2010.

BRANDÃO, Cláudio Mascarenhas. Jornada de trabalho e acidente de trabalho: reflexões em torno da prestação de horas extraordinárias como causam de adoecimento no trabalho. **Revista do Tribunal Superior do Trabalho. Brasília**, v. 75, n. 2, p. 35-52, 2009.

CAIXETA, Natália Caroline et al. A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 593-610, 2021.

CALVOSA, Marcello Vinicius Doria. Relevância do trabalho e da qualidade de vida

no trabalho para a sociedade. 2022.

CALVOSA, Marcello Vinicius Doria. Relevância do trabalho e da qualidade de vida no trabalho para a sociedade. 2022.

CÂNDIDO, Jéssica; SOUZA, LR de. Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. **Psicologia. pt**, v. 28, p. 1-12, 2017.

CARDOSO, Hugo Ferrari et al. Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017.

CARNEIRO, Amanda Laurentino Dominguês. Os efeitos da síndrome de burnout em profissionais militares e as contribuições da psicologia. **MIMESIS**, v. 42, n. 2, 2021.

COGGIOLA, Osvaldo. Da revolução industrial ao movimento operário. **As origens do mundo contemporâneo**.

COLNAGO, Lorena de Mello Rezende. Dano existencial decorrente de violações à jornada de trabalho. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 18ª Região. Goiânia**, v. 15, p. 343, 2012.

COSTA, Danielle Loren. **Análise da relação entre saúde mental e trabalho de docentes universitários**. 2016. Dissertação de Mestrado. Brasil.

COSTA, Josias Alves da. Mais trabalho! A intensificação do labor na sociedade contemporânea. 2010.

COUTINHO, Maria Chalfin. Sentidos do trabalho contemporâneo: as trajetórias identitárias como estratégia de investigação. **Cadernos de psicologia social do trabalho**, v. 12, n. 2, p. 189-202, 2009.

DA SILVA FARINHA, Emília de Fátima et al. A PRECARIZAÇÃO DO

TELETRABALHO E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DO TRABALHADOR DECORRENTES DO CENÁRIO DA PANDEMIA. **Revista Jurídica do Cesupa**, v. 3, n. 2, p. 150-171, 2022.

DE ALMEIDA, Yasmin Lago; DE SOUZA, Yasmin Moraes Saavedra; FERREIRA, Vanessa Rocha. O direito à desconexão: uma análise dos impactos do teletrabalho na saúde do trabalhador. **Revista Jurídica do Cesupa**, v. 3, n. 1, p. 79-97, 2022.

DE CAMPOS CARDOSO, Daniela et al. O impacto do excesso de trabalho e turno na unidade de terapia intensiva. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 35, p. e1394-e1394, 2019.

DE SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, 2021.

DE SOUSA, Maria Talissa Oliveira et al. Trabalho noturno e as repercussões na saúde dos trabalhadores de enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, p. e11219-e11219, 2022.

DINIZ, Pollyanna Souza; ENES, Wilson Machado. A importância da qualidade de vida do trabalhador diante das jornadas especiais de trabalho. **Revista Mediação**, n. 10, p. 16-42, 2020.

FRANCISCO DO NASCIMENTO, Carlos; SANTOS DE OLIVEIRA, Iva Érica. Trabalhador Bancário: Reflexões Acerca da Jornada de Trabalho e Saúde Mental. **Revista FSA**, v. 20, n. 6, 2023.

FURBINO, Isabella. Trabalho Excessivo: Por Que Sua Empresa Deve se Preocupar? *solides tangerino*.

GAIKZINSKI, João V. et al. O Crunch e seus Impactos na Saúde dos Desenvolvedores da Indústria de Jogos. In: **Anais do IV Workshop sobre as Implicações da Computação na Sociedade**. SBC, 2023. p. 131-139.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, Ana Kelly Pimentel; RIBEIRO, Ewerthon Cruz; FERREIRA, Vanessa Rocha. O DIREITO À DESCONEXÃO COMO FORMA DE PREVENIR DOENÇAS OCUPACIONAIS NO ÂMBITO DO TELETRABALHO. **Revista Jurídica do Cesupa**, v. 4, n. 1, p. 152-169, 2023.

GOMES, Marcísio Magalhães; MACIEL, Leonardo Meneses. O CONTROLE DA JORNADA DE TRABALHO À LUZ DA INTRODUÇÃO DO TELETRABALHO: REPERCUSSÕES PRÁTICAS TRAZIDAS PELA PANDEMIA DO COVID-19. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 10, p. 1435-1448, 2022.

IANNI, Octavio. A questão social. **Ciência & Trópico**, v. 17, 1989.

LINHART, Danièle. Modernisation et précarisation de la vie au travail. 2009.

MANUS, Pedro Paulo Teixeira; MANUS, Ruth Olivier Moreira. A consolidação do teletrabalho em tempos de pandemia e seus efeitos nas condições de trabalho e na saúde do trabalhador. Direito à desconexão e repercussões. **Revista do Tribunal do Trabalho da 2. Região: N. 26 (2021)**, 2021.

MARINHO, Maiara Oliveira; VIEIRA, Fernando de Oliveira. A jornada exaustiva e a escravidão contemporânea. **Cadernos EBAPE. BR**, v. 17, p. 351-361, 2019.

MEDEIROS, Marcelo. Pesquisas de abordagem qualitativa. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 14, n. 2, p. 224-9, 2012.

MOREIRA, Mikelle David; SILVA, Luciana de Araújo Mendes. Dejours, C.(1992). A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez; Oboré. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 5, n. 2, p. 140-144, 2019.

NARDI, Henrique Caetano. TRABALHO E ÉTICA: OS PROCESSOS DE SUBJETIVAÇÃO DE DUAS GERAÇÕES DE TRABALHADORES METALÚRGICOS

E DO SETOR INFORMAL (1RESUMO 70-1999). 2002.

OLIVEIRA, Elisângela Magela. Transformações no mundo do trabalho, da revolução industrial aos nossos dias. **Caminhos de Geografia**, v. 5, n. 11, p. 84-96, 2004.

PUCCINI, Lucas Rebelo Silva et al. Comparativo entre as bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico com o foco na temática Educação Médica. **Cadernos UniFOA**, v. 10, n. 28, p. 75-82, 2015.

RAMOS, Carlos Eduardo Barbosa et al. Impactos da síndrome de burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem da atenção básica à saúde. **Rev. bras. ciênc. saúde**, p. 285-296, 2019.

SEDLACEK, Ana Cristina Garcia et al. IMPACTOS DO HOME OFFICE NA SAÚDE DO TRABALHADOR DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19. **Inova+ Cadernos da Graduação da Faculdade da Indústria**, v. 3, n. 1, 2022.

SELIGMANN-SILVA, Edith. Desgaste mental no trabalho dominado. In: **Desgaste mental no trabalho dominado**. 1994. p. 332-332

SILVA, José Antônio Ribeiro de Oliveira. A FLEXIBILIZAÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO E SEUS REFLEXOS NA SAÚDE DO TRABALHADOR<sup>1</sup>. **Avesso do trabalho III: Saúde do trabalhador e questões contemporâneas**. São Paulo: **FAPESP**, p. 59-88, 2013.

SILVA, Pollyana Mara Silva. O papel do líder na motivação da equipe. **Centro De Pós Graduação Oswaldo Cruz, SD**, 2017.

TEIS, Mirtes Aparecida; TEIS, Denise Terezinha. A abordagem qualitativa: a leitura no campo de pesquisa. **Biblioteca On-line de Ciências da Comunicação**, v. 1, p. 1-8, 2006.

VIEIRA, Antônio Augusto Melo; BRAZ, Virgínia Lara Bernardes. Flexibilização do intervalo intrajornada pós-reforma trabalhista: impactos na saúde do

trabalhador. **Jurisvox**, v. 23, p. 131-146, 2022.

VIGNOLI, Vanessa de Almeida. **Flexibilização da Jornada de Trabalho: importância e limitações**. 2010. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.