

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e
Cuidado na Sociedade Moderna

Capítulo 30

Edição XXX

A CULTURA DA PRODUTIVIDADE E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL: BURNOUT, ANSIEDADE E DEPRESSÃO.

MARIA LUÍZA RIBEIRO¹
HELEN DE LIMA DA SILVA²
AMANDA HELOÍSA XAVIER DELFINO²
ANNA CLARA SILVA XAVIER¹
LAURA VITÓRIA CARVALHO DO NASCIMENTO¹
VÍVIAN MÁXIMO QUATIO²
NÁDIA MOREIRA DOURADO²
MARIELLE DINIZ NASCIMENTO²
LUCYLLA HORRANA BARBOSA CARDOSO²
IRAN DELFINO DE SOUSA FILHO²
NICOLE PINHEIRO DUTRA²
BEATRIZ GONÇALVES DE SOUZA²

¹Discente - Medicina, Universidade de Rio Verde, Campus Goianésia.

²Discente – Medicina, Universidade de Rio Verde, Campus Formosa.

Palavras-chave: Burnout; Saúde Mental; Estresse Ocupacional.

DOI:

10.59290/6030270117

EP EDITORA
PASTEUR

INTRODUÇÃO

As transformações contemporâneas no mundo do trabalho intensificaram a valorização do desempenho, da competitividade e da produtividade contínua. Nesse contexto, jornadas prolongadas, excesso de atividades, pressão por resultados e dificuldade de conciliar a vida profissional e pessoal podem favorecer a exposição persistente ao estresse ocupacional. Quando a produtividade é colocada acima dos limites físicos e emocionais dos trabalhadores, o ambiente laboral pode contribuir para o comprometimento da saúde mental e para o surgimento da síndrome de burnout, ansiedade e depressão (AGYAPONG *et al.*, 2022).

O burnout constitui uma resposta ao estresse crônico relacionado ao trabalho, sendo geralmente caracterizado por exaustão emocional, distanciamento em relação às atividades profissionais e redução da percepção de eficácia profissional. Apesar de apresentar relação com a ansiedade e a depressão, não deve ser considerado sinônimo dessas condições. Evidências demonstram associação significativa entre burnout e sintomas ansiosos e depressivos, embora sejam fenômenos distintos, que podem compartilhar fatores desencadeantes e ocorrer simultaneamente (KOUTSIMANI *et al.*, 2019).

Os impactos desse processo ultrapassam o sofrimento individual, podendo comprometer o desempenho profissional, aumentar o absenteísmo e prejudicar a qualidade dos serviços prestados. Entre médicos, o burnout apresenta associação consistente com depressão e ansiedade, além de estar relacionado a fatores como o desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal, relações profissionais desfavoráveis e uma cultura de aparente invulnerabilidade, que pode dificultar o reconhecimento do adoecimento e a busca por ajuda (RYAN *et al.*, 2023).

Embora os profissionais da saúde constituam um dos grupos mais investigados, devido à elevada carga emocional e às exigências inerentes à assistência, as repercussões desse modelo de organização do trabalho estendem-se a diferentes setores econômicos, afetando indivíduos submetidos a metas excessivas, alta competitividade, insegurança ocupacional e intensificação do ritmo laboral. Nesse cenário, fatores organizacionais, como sobrecarga, jornadas prolongadas, baixa autonomia, insuficiência de recursos, remuneração inadequada e fragilidade do suporte institucional, desempenham papel central na gênese do adoecimento psíquico, não devendo esse processo ser atribuído exclusivamente às características individuais (WHO, 2022; AGYAPONG *et al.*, 2022).

Paralelamente, cresce o reconhecimento de que intervenções direcionadas exclusivamente ao indivíduo apresentam impacto limitado quando não são acompanhadas de mudanças nas condições e na organização do trabalho. Estratégias que combinam promoção da saúde mental, fortalecimento do suporte psicossocial, capacitação de lideranças para o reconhecimento e o manejo de riscos psicossociais, adequação da carga de trabalho e implementação de políticas institucionais voltadas ao bem-estar apresentam maior potencial para prevenir o burnout e reduzir sintomas ansiosos e depressivos, favorecendo ambientes laborais mais saudáveis e sustentáveis (WHO, 2022; AGYAPONG *et al.*, 2022).

Diante desse contexto, compreender a relação entre a cultura da produtividade e o adoecimento psíquico torna-se fundamental para subsidiar ações de prevenção, promoção da saúde e formulação de políticas organizacionais voltadas à proteção da saúde mental dos trabalhadores. Assim, este capítulo tem como objetivo discutir os impactos da cultura da produtividade sobre a saúde mental, com enfoque na

síndrome de burnout, na ansiedade e na depressão, abordando seus principais fatores associados, suas repercussões individuais e organizacionais, bem como estratégias de prevenção e enfrentamento fundamentadas nas evidências científicas disponíveis.

O objetivo deste estudo foi analisar, à luz das evidências científicas publicadas entre 2015 e 2025, os impactos da cultura da produtividade sobre a saúde mental dos trabalhadores, enfatizando sua relação com o desenvolvimento da síndrome de burnout, da ansiedade e da depressão. Além disso, discutir os principais fatores ocupacionais envolvidos no adoecimento psíquico, suas repercussões para trabalhadores e organizações e as estratégias de prevenção e promoção da saúde mental fundamentadas nas evidências disponíveis.

MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de natureza qualitativa e descritiva, cujo objetivo foi reunir e discutir as principais evidências científicas acerca dos impactos da cultura da produtividade na saúde mental dos trabalhadores, com enfoque nos desfechos relacionados à síndrome de burnout, ansiedade e depressão.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), por contemplarem publicações relevantes nas áreas da saúde, medicina, psicologia e saúde coletiva.

Foram considerados artigos científicos publicados entre os anos de 2015 e 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol. A estratégia de busca foi elaborada mediante a combinação de descritores controlados (DeCS/MeSH) e palavras-chave relacionadas ao tema, utilizando operadores booleanos (AND e OR).

Entre os principais termos empregados destacam-se: “síndrome de burnout”, “estresse ocupacional”, “saúde mental”, “ansiedade”, “depressão”, “ambiente de trabalho” e “cultura da produtividade” bem como seus correspondentes em inglês.

Incluíram-se estudos originais, revisões sistemáticas, metanálises e revisões de literatura que abordassem a relação entre a cultura da produtividade, as condições de trabalho e o adoecimento psíquico de trabalhadores de diferentes categorias profissionais. Também foram considerados documentos técnicos e diretrizes de organismos nacionais e internacionais quando contribuíam para a contextualização do tema.

Como critérios de exclusão, foram descartados artigos duplicados, estudos publicados fora do período estabelecido, trabalhos sem acesso ao texto completo, resumos de eventos científicos, editoriais, cartas ao editor, dissertações, teses e pesquisas que não abordassem diretamente a associação entre produtividade laboral e saúde mental.

Após a seleção, os estudos foram lidos na íntegra e analisados de forma crítica. As informações consideradas mais relevantes, como objetivos, principais resultados e conclusões, foram organizadas e comparadas entre si, permitindo identificar os fatores associados ao adoecimento psíquico relacionado ao trabalho, bem como as estratégias apontadas pela literatura para sua prevenção e enfrentamento. Por se tratar de uma revisão narrativa, não foi realizada a avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos, sendo priorizada a análise crítica e a integração das evidências encontradas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura demonstrou que a cultura da produtividade constitui importante

fator psicossocial associado ao adoecimento mental relacionado ao trabalho. Ambientes organizacionais caracterizados por elevada cobrança por desempenho, competitividade constante, metas progressivamente mais exigentes, jornadas prolongadas, intensificação do ritmo laboral e dificuldade de conciliação entre vida profissional e pessoal favorecem a exposição persistente ao estresse ocupacional. Nesse contexto, observa-se maior vulnerabilidade ao desenvolvimento da síndrome de burnout, de sintomas ansiosos e depressivos, especialmente quando as exigências profissionais ultrapassam os recursos disponíveis para o enfrentamento das demandas laborais.

Entre os desfechos analisados, o burnout apresentou relação mais direta com o estresse ocupacional crônico, manifestando-se principalmente por exaustão, distanciamento mental ou atitudes negativas em relação ao trabalho e redução da eficácia profissional. Embora esteja frequentemente associado à ansiedade e à depressão, não deve ser considerado sinônimo dessas condições. Os achados de Koutsimani *et al.* (2019) demonstram que burnout, ansiedade e depressão apresentam importante sobreposição clínica, porém constituem fenômenos distintos, que podem compartilhar fatores desencadeantes, coexistir e potencializar seus efeitos sobre a saúde mental e o desempenho funcional.

Os estudos também evidenciaram que fatores organizacionais exercem papel determinante nesse processo. Sobrecarga de trabalho, déficit de profissionais, infraestrutura inadequada, baixa autonomia, remuneração insuficiente, insegurança ocupacional, fragilidade do suporte institucional e estilos de liderança pouco participativos foram descritos como fatores associados ao aumento do sofrimento psíquico. Esses resultados corroboram as evidências apresentadas por Agyapong *et al.* (2022), que des-

tacam a influência das condições organizacionais sobre a saúde mental dos trabalhadores.

Dessa forma, o adoecimento mental relacionado ao trabalho não pode ser compreendido exclusivamente como consequência da vulnerabilidade individual. A valorização permanente do alto desempenho, da disponibilidade contínua e da maximização dos resultados pode contribuir para a normalização da sobrecarga laboral, da exaustão física e emocional e da negligência das necessidades pessoais. Responsabilizar apenas o trabalhador pelo esgotamento profissional representa, portanto, uma interpretação reducionista, que desconsidera a influência dos determinantes institucionais e organizacionais sobre o processo saúde-doença.

As repercussões identificadas também ultrapassam o sofrimento individual, produzindo impactos relevantes sobre as organizações e sobre os serviços prestados. A literatura analisada relaciona o adoecimento mental ao aumento do absenteísmo, do presenteísmo, da rotatividade profissional e dos erros relacionados ao trabalho, além da redução da produtividade, da satisfação profissional e da qualidade dos serviços. Também podem ocorrer afastamentos laborais prolongados e elevação dos custos associados ao tratamento dos transtornos mentais e à substituição de trabalhadores. Assim, a promoção da saúde mental deve ser compreendida não apenas como responsabilidade ética, mas também como estratégia de sustentabilidade organizacional.

Em relação às medidas de enfrentamento, os estudos demonstraram que intervenções centradas exclusivamente no indivíduo, como técnicas isoladas de manejo do estresse, podem apresentar benefícios limitados quando não são acompanhadas por mudanças estruturais nas condições de trabalho. Estratégias que apenas ampliam a capacidade de adaptação do trabalhador podem ser insuficientes diante da manu-

tenção da sobrecarga, da baixa autonomia e da fragilidade do suporte institucional.

Em consonância com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022), as intervenções multidimensionais apresentam maior potencial de efetividade. Entre as principais medidas descritas estão a reorganização das cargas e dos processos de trabalho, o fortalecimento do suporte psicossocial, a capacitação de lideranças, a melhoria da comunicação entre gestores e equipes, a participação dos trabalhadores nas decisões institucionais, a valorização profissional e a ampliação do acesso ao acompanhamento psicológico. Programas permanentes de promoção da saúde mental e identificação precoce de sinais de sofrimento também podem contribuir para a redução do estresse ocupacional, do burnout e dos sintomas ansiosos e depressivos.

Por se tratar de uma revisão narrativa, o presente estudo apresenta limitações relacionadas à ausência de avaliação sistemática da qualidade metodológica dos trabalhos incluídos e à impossibilidade de quantificar a magnitude das associações identificadas. Além disso, a diversidade das populações, dos instrumentos de avaliação e dos contextos profissionais analisados pode dificultar a comparação direta entre os estudos. Apesar dessas limitações, a convergência dos achados reforça a influência da cultura da produtividade e das condições organizacionais sobre a saúde mental dos trabalhadores, demonstrando a necessidade de mudanças institucionais permanentes e de novas investigações destinadas a avaliar a efetividade

das diferentes estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no ambiente laboral.

CONCLUSÃO

Este estudo indica que a cultura da produtividade constitui um determinante social relevante para o adoecimento mental no ambiente de trabalho, favorecendo o desenvolvimento da síndrome de burnout, da ansiedade e da depressão por meio de fatores organizacionais como sobrecarga, jornadas prolongadas, baixa autonomia e fragilidade do suporte institucional. Os achados reforçam que essas condições, embora clinicamente distintas, compartilham fatores desencadeantes e repercutem tanto na saúde individual quanto no desempenho organizacional, ampliando absenteísmo, presenteísmo e custos institucionais. Por conseguinte, o enfrentamento do adoecimento psíquico relacionado ao trabalho não deve se restringir a intervenções centradas exclusivamente no indivíduo, devendo ser prioritariamente pautado por mudanças estruturais na organização laboral e por políticas institucionais permanentes de promoção da saúde mental. A inclusão de suporte psicossocial contínuo e de lideranças capacitadas para o reconhecimento precoce de riscos psicossociais mostra-se um importante aliado nesse contexto, porém novos estudos, sobretudo de natureza longitudinal e com avaliação sistemática da qualidade metodológica, devem ser realizados para confirmar a efetividade dessas estratégias a médio e longo prazo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGYAPONG, B. *et al.* Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 17, art. 10706, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>.

KOUTSIMANI, P.; MONTGOMERY, A.; GEORGANTA, K. The relationship between burnout, depression, and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, v. 10, art. 284, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>.

RYAN, E. *et al.* The relationship between physician burnout and depression, anxiety, suicidality and substance abuse: a mixed methods systematic review. *Frontiers in Public Health*, v. 11, art. 1133484, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1133484>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health at work: policy brief. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>.