

**O ESTRESSE OCUPACIONAL E O IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DOS
TRABALHADORES DE UMA INDÚSTRIA DE MINERAÇÃO**

LHUANA INÁCIO DA SILVA DOS SANTOS
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO (UFES)

CARLA ERLER MATTOS BATISTA

O ESTRESSE OCUPACIONAL E O IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES DE UMA INDÚSTRIA DE MINERAÇÃO

1. INTRODUÇÃO

Atualmente o mercado de trabalho é caracterizado por condições de precariedade e vulnerabilidade (Marques; Freitas, 2019), resultado do processo de reestruturação produtiva, que exigiu uma ressignificação dos contextos laborais. Esse processo é intensificado pelas rápidas e constantes evoluções tecnológicas que contribuem para o aumento da pressão por produtividade e aumento da insegurança dos trabalhadores em relação à estabilidade no emprego, impactando diretamente em sua qualidade de vida e no bem-estar.

Logo, a demanda por colaboradores mais capacitados nas empresas cresceu, empregando pessoas que consigam trabalhar sob pressão e administrar diversas atividades ao mesmo tempo, exigindo do indivíduo adaptabilidade a circunstâncias variáveis, ênfase no curto prazo nas entregas, a larga utilização de novas tecnologias de informação, automatização e robótica, além de novas formas de controle dos trabalhadores (Serva; Ferreira, 2006).

As transformações nos processos produtivos, impactaram profundamente as condições de trabalho e as relações interpessoais no ambiente laboral. O aumento da competitividade e a crescente exigência por produtividade resultaram em consequências negativas diretas para a saúde física, mental e emocional dos trabalhadores (Aragão, 2019).

Essa transição trouxe desafios como a insegurança, a pressão por resultados rápidos, intensificação da competitividade e a sobrecarga de informações, que geraram um cenário propenso ao estresse e impuseram altos custos para a saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores, impactando na qualidade de vida no trabalho desses indivíduos.

Em 1936, Selye definiu o estresse como uma síndrome geral de adaptação, já em 1974, reformulou sua definição, entendendo-o como uma resposta não específica do organismo a qualquer tipo de exigência (Selye, 1956).

O estresse ocorre quando o organismo responde a situações que são vistas como desafiadoras ou ameaçadoras. Essa resposta envolve mecanismos fisiológicos, como liberação de hormônios, preparando o corpo para enfrentar a situação, porém o estresse quando se torna excessivo pode prejudicar a saúde física e mental.

De acordo com Lazarus (1995), o estresse ocupacional evidencia-se no momento em que o sujeito entende as exigências laborais como excessivas em relação aos recursos de enfrentamento que dispõe. É de suma importância, para a qualidade de vida, um equilíbrio entre trabalho e bem-estar, pois reflete diretamente na saúde mental e física do indivíduo, impactando em sua qualidade de vida no trabalho.

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) tem sido um tema de estudo desde a década de 1970, quando diversos fatores influenciaram a forma de organizar a produção e o trabalho (Ferreira; Alves; Tostes, 2009). Mesmo após anos de estudos, a QVT continua sendo um campo em constante evolução e pesquisa, em razão das transformações contínuas no mundo.

É possível que altos índices de estresse impactam na qualidade de vida, por aumentar os níveis de ansiedade, depressão e diminuir a capacidade para o trabalho. O setor industrial apresenta atividades que podem causar estresse excessivo e prejudicar a saúde dos trabalhadores, devido à alta competitividade, cobranças por resultados, promovendo repetitividade e monotonia no ambiente laboral.

Diante disso, o trabalho se propõe a estudar a seguinte problemática em uma empresa do setor de Mineração no Estado do Espírito Santo: Como o estresse ocupacional afeta a qualidade de vida do trabalhador no setor da indústria mineradora? Nesse sentido, o estudo tem o objetivo geral de entender os impactos do estresse ocupacional na qualidade de vida dos trabalhadores, do setor de Operações de uma indústria de mineração em Vitória - ES. Esse objetivo se desmembra nos seguintes objetivos específicos:

- Identificar as fontes de estresse ocupacional na visão dos trabalhadores da indústria de mineração.
- Mapear os fatores que determinam a qualidade de vida do trabalhador.
- Relacionar o estresse x qualidade de vida dos trabalhadores.

A análise do tema estresse ocupacional se revela de extrema importância, especialmente no contexto das mineradoras, uma vez que esse setor apresenta tanto benefícios econômicos significativos quanto sérios desafios para a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores.

Diante desse cenário, torna-se fundamental aprofundar a discussão sobre o estresse ocupacional, para a preservação da saúde dos trabalhadores. Portanto, o trabalho busca preencher essa lacuna e contribuir na compreensão dos desafios enfrentados pelos trabalhadores da indústria, o tema precisa ser cada vez mais explorado, considerando o crescente impacto na saúde mental dos empregados.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Fontes de Estresse no Trabalho

As primeiras referências ao termo estresse, no sentido de aflição e adversidade, surgem no século XIV. No século XVII, a palavra de origem latina passou a ser utilizada no inglês onde descreve situações de opressão, desconforto e dificuldades (Lipp, 2005). Atualmente, o termo estresse se tornou onipresente no mundo contemporâneo, repleto de pressões e complexidades, tornando o estresse um desafio para o bem-estar social.

O estresse ocupacional pode ser definido como o resultado da interação entre o indivíduo e seu ambiente de trabalho, ocorre quando há um desequilíbrio entre as exigências psicológicas do trabalho e a capacidade do indivíduo para enfrentá-las, levando a um desgaste significativo e à redução do desempenho profissional. (Couto, 2020).

Também pode ser definido como o processo de resposta a uma situação com potencial ameaçador. Sendo essa, situações que representam ameaça ao bem-estar do indivíduo e demandam uma resposta de enfrentamento, provocando estresse. Como uma resposta física ou emocional

prejudicial que ocorre quando as exigências do trabalho não estão em equilíbrio, com as necessidades do trabalhador (Baker e Karasek, 2000)

Chiavenato (2014) identifica vários fatores indutores de estresse ocupacional, incluindo desconfiança, pressões e cobranças, monotonia, falta de segurança e insatisfação pessoal. A sobrecarga de funções pode ser um fator significativo no desencadeamento do estresse, seja pela excessiva quantidade de tarefas ou pela falta de habilidades necessárias para cumprir as responsabilidades atribuídas.

O estresse ocupacional é uma realidade crescente e pode ser causado por uma série de fatores classificados como estressores organizacionais, como sobrecarga de trabalho, falta de controle, ambiente de trabalho hostil, insegurança no emprego e excesso de tarefas. Esses estressores não apenas afetam a saúde física e mental do trabalhador, mas também comprometem sua produtividade e bem-estar.

As "Fontes do Estresse Ocupacionais" referem-se aos estímulos relacionados ao estresse no ambiente de trabalho, que podem causar impactos físicos ou psicológicos negativos ao indivíduo. Esses fatores têm se tornado um paradoxo nas organizações contemporâneas, pois, enquanto as pessoas buscam oportunidades para o crescimento pessoal, o aprimoramento de habilidades e a integração social, elas enfrentam desafios como insegurança, ambiguidade, exigências competitivas e pressões constantes (Sousa, 2015).

De acordo com Zille (2020), uns dos principais agentes estressores é a sobrecarga e a pressão no trabalho, além da sua alta complexidade. Esses fatores geram o estresse excessivo e provocam nos indivíduos um desequilíbrio entre a sua estrutura psíquica e as demandas psíquicas geradas no contexto ocupacional. Gomes (2018) corrobora com a afirmação de que um agente estressor no ambiente de trabalho, é a carga elevada de tarefas e a cobrança de curto tempo para a execução das atividades.

2.2 Qualidade de vida no trabalho

Atualmente, a QVT (Qualidade de vida no trabalho) é tema de vários estudos e tem interessado as organizações, pois seus efeitos afetam diretamente na produtividade (Barcaui e Limongi-França, 2014; Forno & Finger, 2015; Santos et al., 2020). De forma simples, a qualidade de vida no trabalho está relacionada ao trabalhador, ao trabalho e à organização. Porém, para conceituar QVT é necessário considerar os fatores individuais (crenças, expectativas e necessidades do profissional), e os fatores situacionais (ambiente de trabalho, recursos, tecnologia e outros), tudo isso ligado ao bem-estar e saúde dos empregados.

As pessoas têm características pessoais próprias e diferentes, vários aspectos interferem na qualidade de vida de cada um. Na realização do serviço mesmo quando as necessidades econômicas e sociais são atendidas os funcionários devem ser motivados. Fernandes (1996) diz que a expressão "qualidade de vida no trabalho", abrange, além dos atos legislativos que resguardam o trabalhador, o atendimento a necessidades e anseios humanos, baseado na ideia de humanização do trabalho e na responsabilidade social da empresa.

De acordo com Gramms e Lotz (2017), o conceito de qualidade de vida no trabalho refere-se à experiência geral vivenciada pelo indivíduo em relação ao trabalho, estando diretamente ligado à satisfação pessoal proporcionada pelo ambiente organizacional de atuação.

A QTV só é possível se as interações humanas no ambiente de trabalho estiverem sustentadas em uma convivência com respeito mútuo, contribuindo para a saúde e qualidade de vida da coletividade organizacional. Porém, devido às mudanças no mundo do trabalho, a realidade apresenta características adversas onde o interesse da relação empregatícia está em desequilíbrio. Tendo assim, o objetivo de conciliar os interesses de todos os envolvidos na organização, a partir de dois fatores: o bem-estar do trabalhador e a eficácia da organização (Soares, 2014).

Um estudo sobre QTV realizado por Leite, Nascimento e Oliveira (2014), analisou diversas variáveis que influenciam a rotina laboral e o bem-estar dos trabalhadores. Entre essas variáveis, merecem destaques a infraestrutura disponível, a autonomia no trabalho, a carga excessiva de tarefas, a identificação com as atividades realizadas, as relações interpessoais e a colaboração em equipe. Esses fatores podem atuar tanto como facilitadores quanto como obstáculos no cotidiano profissional, impactando diretamente a qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Os resultados encontrados por Phan e Vo (2016), indicam que fatores como o ambiente de trabalho, as relações interpessoais, o apoio organizacional e a compensação têm um impacto direto na qualidade de vida no trabalho percebida pelos colaboradores. Melhorias nesses aspectos não só aumentam a satisfação dos funcionários, mas também favorecem a produtividade e o desenvolvimento sustentável da organização.

Diante disso, a QVT torna-se algo indispensável para as organizações que precisam manter seus colaboradores ativos, como parte integrante e fundamental dentro da organização, de forma de atender e ajudar nas carências dos funcionários em sua atividade dentro da organização, tendo como premissa de que o colaborador desenvolve melhor sua atividade se estão mais felizes e satisfeitos em suas atividades laborais.

2.3 A relação entre estresse e qualidade de vida dos trabalhadores de uma indústria mineradora

No ramo da indústria, sabe-se que existe grande demanda de produtividade e a busca por excelência operacional. As atividades realizadas na linha de produção demandam alto nível de organização, atenção aos detalhes e precisão na execução, uma vez que erros podem comprometer a eficiência dos processos, gerar perdas financeiras e até mesmo colocar em risco a segurança dos funcionários. Além disso, o cumprimento de prazos rigorosos e a necessidade de atender metas cada vez mais exigentes intensificam a pressão no ambiente de trabalho. Esse cenário é agravado por fatores como jornadas prolongadas, sobrecarga de tarefas e a competitividade inerente ao setor (Guimarães, 1992).

A indústria da mineração é um setor caracterizado por condições de trabalho intensas e frequentemente desafiadoras. Na rotina dos trabalhadores da indústria de mineração, muitas vezes existem exposição a ambientes de risco, jornadas de turnos longas e pressão por produtividade.

Além disso, exposição a ruídos, vibrações, poeira, temperaturas extremas e a repetitividade de movimentos e posturas inadequadas, tudo isso pode também gerar o aumento significativo de estresse no trabalhador. Fatores que afetam diretamente para a geração de altos níveis de estresse físico e mental, exigindo maior atenção à segurança e ao bem-estar dos profissionais do setor.

Além disso, os funcionários do setor de operações são responsáveis por operar, inspecionar e garantir o funcionamento dos equipamentos de grande porte da área. Com isso, entregar os resultados das metas e programas de produção da empresa. Os empregados lidam com a constante pressão, a fim de evitar erros, já que qualquer dano aos equipamentos pode resultar em prejuízos financeiros significativos para a empresa. Esse contexto exige não apenas habilidade técnica, mas também um nível elevado de atenção para que os processos sejam feitos de forma segura.

O trabalho em turnos na indústria, pode ser considerado um importante agente estressor. O modelo de escala adotado na indústria de mineração é dividido em dois dias de trabalho seguidos e dois dias de folga, com turnos de 12 horas. Onde exige que os trabalhadores adaptem seus ritmos biológicos, o que pode afetar sua saúde física e mental, principalmente para aqueles que atuam no turno noturno e por questões econômicas, acabam utilizando tempo que seria destinado à família, à vida social, ou à prática de atividades intelectuais ou esportivas e dedicando às organizações.

Guimarães (1992) em seu estudo em uma indústria extrativa de minério de ferro, aborda que a pressão por produtividade, condições do ambiente de trabalho e jornadas de trabalho extensas podem afetar significativamente a saúde dos empregados. Além disso, em sua pesquisa abordou sobre o impacto do trabalho em turnos alternados, onde identificou que 21% dos funcionários adoeceram mentalmente e por recomendação médica solicitaram troca para horários fixo.

O equilíbrio entre vida profissional e pessoal é um fator essencial para o bem estar dos trabalhadores. A dificuldade em delimitar as responsabilidades do trabalho e as atividades pessoais pode gerar altos níveis de estresse e esgotamento. Pesquisas indicam que a sobrecarga de demandas profissionais compromete a vida pessoal, reduzindo a qualidade de vida e intensificando os sintomas de estresse (Ding e Gabriel, 2019).

Portanto, a fonte do estresse pode ser decorrente do aumento significativo da sobrecarga de trabalho, que pode levar ao desgaste mental e à perda de motivação; as exigências conflitantes de diferentes tarefas, que criam um ambiente de tensão constante e dificultam a priorização das atividades; e a pressão para alcançar metas desafiadoras e, muitas vezes, irrealistas, o que pode gerar ansiedade e frustração entre os trabalhadores. Esses fatores contribuem para um ambiente de trabalho estressante, afetando tanto a saúde mental quanto física dos colaboradores.

A carga de trabalho é analisada como um fator que influencia diretamente a relação entre o trabalhador e suas atividades, podendo resultar em desgaste físico, psíquico e mental (Motter, Santos e Guimarães, 2015). Esse desgaste, quando prolongado, pode levar ao aumento dos níveis de estresse do empregado, reduzir o desempenho profissional e impactar sua qualidade de vida.

Leite, Nascimento e Oliveira (2014) apontam que fatores como infraestrutura, autonomia profissional, sobrecarga, identificação com a profissão, relações interpessoais e trabalho em equipe podem influenciar a rotina de trabalho, impactando diretamente a vida dos trabalhadores, podendo

resultar em desgaste físico e emocional, impactar o bem-estar e a qualidade de vida dos trabalhadores.

De modo geral, a qualidade de vida dos trabalhadores pode ser impactada por diversos fatores. No setor industrial, eles estão frequentemente expostos a ambientes de trabalho precários, além de enfrentarem diferentes riscos ocupacionais, que variam conforme a função e o setor de atuação. Esses riscos incluem fatores físicos, químicos, ergonômicos e de acidentes. Além disso, uma jornada de trabalho tende a ser exaustiva e estressante, com horários rígidos, o que pode resultar em prejuízos significativos e, em alguns casos, irreversíveis para a saúde do trabalhador, comprometendo sua qualidade de vida.

Dessa forma, o trabalho na mineração é caracterizado por atividades de alto risco e periculosidade. Quando essa realidade se combina com a exposição contínua a fatores estressores, como pressão por produtividade e carga horária alta, há um aumento significativo na probabilidade de adoecimento dos trabalhadores. Esse cenário compromete não apenas a saúde física e mental dos empregados, mas também sua qualidade de vida.

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de abordagem interpretativa, que busca compreender os impactos do estresse ocupacional na qualidade de vida dos trabalhadores, valorizando as experiências subjetivas e os significados atribuídos pelos indivíduos. Essa abordagem interpreta fenômenos a partir da perspectiva dos participantes (Merriam, 2002), utilizando métodos como entrevistas e análise de narrativas, com foco na complexidade das experiências humanas (Patton, 2015).

Foi adotada a entrevista semiestruturada como instrumento de coleta, permitindo aos participantes relatar suas vivências livremente. A análise de conteúdo foi empregada para aprofundar a interpretação dos relatos. O estudo foi realizado em uma indústria do setor de mineração no Espírito Santo, especificamente no departamento de Operação e Descarga, responsável pelo descarregamento de minério de ferro. A escolha desse setor visou entender os desafios enfrentados por esses trabalhadores. A seleção dos participantes considerou a facilidade de acesso, o que favoreceu a coleta de dados.

Para assegurar o cumprimento de princípios éticos, tanto a empresa quanto os funcionários selecionados foram devidamente conscientizados pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, no qual estão elucidados, de maneira clara e detalhada, todos os aspectos relevantes da pesquisa, incluindo seus objetivos, metodologia, benefícios e possíveis riscos.

O presente estudo está estruturado com a realização de duas etapas principais de coleta de dados: a primeira consistiu na obtenção dos dados sociodemográficos, pela plataforma Google Forms, e a segunda através de uma entrevista semiestruturada conduzida de forma online, pela plataforma Microsoft Teams. O processo da coleta aconteceu de maneira anônima, garantindo a privacidade e segurança dos 10 participantes.

A entrevista foi composta por perguntas abertas, voltadas à percepção dos trabalhadores sobre o estresse ocupacional e a qualidade de vida no trabalho, permitindo que expressassem experiências

e opiniões. Um questionário com perguntas fechadas também foi aplicado para coletar dados sociodemográficos de forma padronizada.

As respostas das entrevistas foram analisadas por meio da técnica de análise de conteúdo, que busca identificar padrões, tendências e significados subjacentes (Bardin, 2011). Essa técnica, estruturada em três etapas, permite interpretação sistemática e fundamentada dos dados.

Na pré-análise, foi feita a transcrição integral das entrevistas, seguida de leitura cuidadosa para identificação de palavras-chave e temas recorrentes.

Na exploração do material, utilizou-se o software Voyant Tools para quantificar a frequência dos termos. Após filtragem, os termos mais relevantes foram organizados em uma tabela temática com agrupamento por categorias.

Na etapa final, tratamento dos resultados e interpretação, os dados foram analisados à luz do referencial teórico e dos objetivos da pesquisa, permitindo atribuir significados e relacionar os achados à literatura existente.

4. 4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Nesta seção, são apresentados e analisados os resultados obtidos a partir da coleta de dados, com o objetivo de compreender a relação entre estresse ocupacional e qualidade de vida no trabalho no setor de mineração. A análise busca identificar padrões e impactos desses problemas sobre os trabalhadores, a partir dos dados coletados por meio de entrevistas semiestruturadas e questionário.

4.1 Dados Sociodemográficos Relativos aos Entrevistados

A análise e discussão dos resultados iniciam-se com a caracterização sociodemográfica dos 10 participantes da pesquisa, trabalhadores do setor de Operações de uma mineradora localizada no Espírito Santo. As variáveis analisadas foram: idade, sexo, estado civil, renda, local de residência, cor/raça e tempo de trabalho no setor.

A distribuição etária foi equilibrada: 50% dos participantes têm entre 18 e 30 anos e 50% entre 31 e 45 anos, o que aponta para uma combinação de juventude e experiência entre os trabalhadores. Quanto ao sexo, 60% são mulheres e 40% homens, o que destoa da predominância masculina tradicional na indústria, sugerindo maior inserção feminina nesse setor.

Em relação ao estado civil, a amostra se dividiu igualmente entre solteiros (50%) e casados (50%), revelando diversidade nos arranjos familiares. No tocante à renda familiar, 90% dos participantes declararam receber entre 1 e 5 salários mínimos, enquanto 10% relataram rendimentos entre 5 e 10 salários mínimos, o que evidencia uma concentração de rendas mais baixas e desigualdade econômica dentro da categoria.

A análise do local de residência mostrou que 40% dos participantes vivem na Serra, 30% em Vila Velha, 10% em Vitória, 10% em Cariacica e 10% em Viana, indicando que a Serra é o principal polo residencial, possivelmente devido à proximidade com a empresa. Sobre cor/raça, 70% se identificaram como pardos, 20% como brancos e 10% como amarelos, revelando predominância de diversidade racial, com destaque para a autodeclaração parda.

O tempo de atuação na mineração variou entre 1 ano e 6 meses até 20 anos, com média de aproximadamente 6 anos. A maioria (70%) tem entre 1 e 7 anos de experiência, enquanto 30% atuam há mais de 14 anos. Essa variação aponta para alta rotatividade no setor. No setor de Operações, a maior parte dos trabalhadores está em início de carreira, enquanto poucos permanecem por longos períodos, o que pode indicar desafios relacionados à retenção de profissionais e construção de trajetórias mais duradouras na área.

4.2 Análise dos dados

Conforme a tabela 01, evidencia uma forte presença do estresse (78) entre os trabalhadores da mineração. O termo surgiu frequentemente associado a pressão (12), cobrança (34), carga horária (9), turnos alternados (11), riscos (15) e medo de errar (22). A exigência por resultados, aliada à necessidade de decisões rápidas (13), aumenta a sobrecarga mental e emocional. Além disso, os riscos (15) no ambiente de trabalho geram preocupação com acidentes e erros operacionais. Problemas na comunicação (7) também podem gerar estresse.

Quanto à qualidade de vida (27), os relatos indicam que a rotina profissional impacta negativamente o lazer (7) e o descanso (10). O desafio de manter um equilíbrio (6) entre trabalho e vida pessoal é constante, pois as exigências ultrapassam o expediente formal, dificultando se desligar (10) do trabalho. Além disso, a dificuldade de conciliar a rotina profissional (30) com a vida pessoal (26) e familiar (37), somada à falta de tempo (68), compromete ainda mais a qualidade de vida.

O impacto do estresse na qualidade de vida repercute na saúde mental (16) e saúde física (11), foram mencionados sintomas como ansiedade (11), dor (10), problemas de sono (6) e tremor (5). Os funcionários abordaram estratégias de enfrentamento ao estresse, como exercícios físicos (10), apoio da família (34) e acompanhamento psicológico (8) foram mencionadas como forma de aumentar a qualidade de vida.

Tabela 1– Temas Agrupados por Frequência

Tema	Frequência	Descrição
Estresse	163	Estresse; cobrança; risco; decisão; pressão; ansiedade
Impacto na Vida Pessoal	160	Tempo; família; vida pessoal; desligar; lazer; sono; equilíbrio
Rotina de Trabalho	100	Rotina; atividade; escala; produção; turno; carga horária
Bem-Estar e Saúde	52	Saúde mental; descanso; saúde física; cansaço; psicólogo
Ambiente de Trabalho	46	Ambiente; comunicação

Fonte: Elaborado pela autora com base nas entrevistas (2025).

No quadro 1, as categorias "Fontes de Estresse no Trabalho", "Qualidade de Vida" e "Relação entre Estresse no Trabalho e Vida Pessoal" foram estabelecidas de forma a priori, ou seja, definidas previamente com base na teoria e nos objetivos específicos e comprovadas na análise inicial das entrevistas. Enquanto a categoria "Enfrentamento do Estresse para Maior

Qualidade de Vida" emergiu a posteriori, isto é, foi identificada ao longo do processo de pesquisa e surgiu das respostas dos entrevistados. A organização das categorias foi realizada com base nas análises e sua relação com tema da pesquisa. Esse processo permitiu agrupar trechos semelhantes e analisar as repetições e variações dos temas ao longo das entrevistas.

Quadro 1 - Categorias e Subcategorias da Análise de Conteúdo

Categorias da Análise	Subcategorias
Fontes de Estresse no Trabalho	<ul style="list-style-type: none"> - Pressão e Cobrança no trabalho - Carga Horária e Turnos alternados - Riscos e Segurança no ambiente de trabalho. - Medo de Falhar - Ruídos na Comunicação
Qualidade de Vida	<ul style="list-style-type: none"> - Percepção Qualidade de Vida - Tempo para lazer e descanso - Equilíbrio Trabalho-Vida-Família
Relação do Estresse Trabalho x Vida Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> - Saúde Mental e Emocional - Sintomas Físicos
Enfrentamento do Estresse para Maior Qualidade de Vida	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos Saudáveis. - Rede de apoio. - Acompanhamento psicológico.

Fonte: Elaborado pela autora com base nas entrevistas (2025).

As interpretações foram realizadas com base no referencial teórico e comparadas com as falas dos entrevistados que ilustram suas percepções em relação às três categorias demonstradas. Ao adotar a análise de conteúdo, o estudo busca garantir um tratamento rigoroso e completo dos dados coletados, aproveitando o potencial da abordagem qualitativa, proporcionando uma compreensão mais rica e detalhada das percepções dos trabalhadores, contribuindo para a identificação de fatores-chave relacionados ao impacto dos estressores ocupacionais em sua qualidade de vida.

4.3 Análise Qualitativa das Percepções dos Trabalhadores sobre o Estresse Ocupacional e Qualidade de Vida

Após a análise das entrevistas e utilizando a metodologia de Bardin (2011), foi possível organizar as informações em quatro categorias principais e suas respectivas subcategorias conforme quadro 1.

4.3.1 Categoria: Fontes do Estresse no trabalho

A primeira categoria analisada referiu-se às percepções dos funcionários sobre os fatores estressores no ambiente de trabalho. A partir da análise das entrevistas, os temas que mais se

repetiram durante as verbalizações dos empregados foram alocados nesta categoria e o objetivo é demonstrar quais fatores estressores que os funcionários perceberam no dia a dia e durante o exercício do trabalho.

A categoria “Fontes de estresse no trabalho” foi criada a partir da utilização das perguntas de 1 a 5 da entrevista. “Como você descreveria seu ambiente de trabalho” “Quais são seus principais desafios?” “Você já sentiu que o trabalho interfere no seu bem estar emocional e físico?” “Existe alguma situação no trabalho que gera maior estresse para você?” “O ambiente organizacional contribui para seu nível de estresse?”. Onde o intuito foi avaliar as fontes de estresse dos trabalhadores.

Diversos fatores, tanto internos quanto externos ao indivíduo, podem contribuir para o estresse ocupacional e afetar o ambiente de trabalho. Guimarães (1992) em seu estudo na indústria mineradora, encontrou os mesmos desafios como pressão por produtividade, riscos ocupacionais e jornadas em turnos alternados.

A primeira subcategoria analisada, “pressão e cobrança no trabalho”, reflete a pressão por metas e cobranças excessivas na percepção dos entrevistados com intuito de demonstrar quais fatores estressores que os funcionários perceberam no dia a dia e durante o exercício do trabalho.

E10: "A cobrança é muito alta. Às vezes a gente chega, eu brinco que não são nem seis horas da manhã e a gente já está sendo cobrado... A gente tem que estar sempre aderente à taxa, à produtividade, então a cobrança afeta bastante."

A segunda subcategoria demonstra a abordagem das percepções dos colaboradores sobre “carga horária e turnos alternados”. Os temas mais recorrentes foram as longas jornadas, turnos alternados e as faltas de pausas.

E9: “Acho que o mais estressante é a parte que a gente acorda muito cedo para pegar o ônibus. Por exemplo, eu acordo 4 horas [...] E aí você senta em frente à máquina e você fica 12 horas seguidas só saindo para almoçar. Então, a questão de estar com a atenção focada no equipamento, na atividade que você está fazendo ali por si só, ela já é estressante, muito estressante.”

A subcategoria "riscos e segurança no ambiente de trabalho" explora a percepção dos trabalhadores sobre suas atividades e os riscos inerentes ao ambiente laboral, especialmente aqueles associados à operação de equipamentos pesados e à possibilidade de acidentes. As entrevistas evidenciam que, além do estresse gerado pelas demandas diárias, os funcionários lidam com a atenção constante, pois suas ações podem impactar diretamente não apenas sua própria segurança, mas também a de seus colegas.

E2: “Porque é uma área com risco de acidentes... Que pode gerar morte. Então, além dos seus serviços, além do seu estresse, você tem que lidar para gerar a produção, você está preocupado também com a sua vida, né? [...] é um ambiente propício para acidentes, ambiente com risco da saúde.”

A subcategoria "medo de falhar" explora as percepções dos trabalhadores sobre o impacto causado pelo medo de cometer erros, incertezas e necessidade de tomada de decisões rápidas. Os relatos dos entrevistados evidenciam que a constante vigilância e o receio de falhar geram altos níveis de estresse, especialmente quando as repercussões de um erro podem ser significativas.

E2: “Porque é uma área com risco de acidentes... Que pode gerar morte. Então, além dos seus serviços, além do seu estresse, você tem que lidar para gerar a produção, você está

preocupado também com a sua vida, né? [...] é um ambiente propício para acidentes, ambiente com risco da saúde. ”

A subcategoria "ruídos na comunicação" explora como as interações entre colegas de trabalho podem influenciar os níveis de estresse devido a falhas de comunicação, conflitos e desentendimentos.

E8: “A gente acaba perdendo a linha, a gente discute com pessoas que não eram para discutir, a gente acaba infelizmente brigando no bom sentido entre nós, porque o estresse está tão grande, que na hora ali da cabeça quente, da gente estar estressado, a gente acaba falando coisas que não deve. E isso para mim é muito desgastante. ”

4.3.2 Categoria: Qualidade de Vida

A qualidade de vida é um conceito subjetivo que envolve a percepção individual sobre bem-estar. No contexto do trabalho, essa percepção pode ser influenciada por diversos fatores, como carga horária, ambiente organizacional e equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Além disso, o estresse no trabalho pode influenciar as características da convivência familiar, comprometendo o bem-estar dos indivíduos e daqueles ao seu redor.

A categoria foi criada a partir da utilização das perguntas de 1 a 5 da entrevista. “Como você avalia sua qualidade de vida atualmente? Porque?” “De que forma o trabalho impacta sua vida pessoal e familiar? Porque?” “Você sente que tem tempo suficiente para lazer e descanso considerando sua rotina de trabalho?” “Como isso afeta sua disposição no trabalho?” “Como considera sua saúde física em relação ao trabalho que realiza? Porque?” “E sua saúde mental como considera em relação ao trabalho? Porque?”.

Esta categoria busca compreender como os trabalhadores avaliam sua qualidade de vida e quais aspectos do trabalho afetam essa percepção. Para isso, foram utilizadas perguntas que exploram a relação entre vida profissional e bem-estar pessoal.

Subcategoria Percepção da Qualidade de Vida: Apresenta as percepções variadas dos trabalhadores sobre sua qualidade de vida, com relatos oscilam entre uma avaliação positiva, baseada na possibilidade de organização da rotina durante a semana, e uma avaliação negativa, influenciada pelo cansaço físico e mental e pela carga horária exaustiva.

E8: "Minha qualidade de vida atualmente, no trabalho, é péssima. Fora do trabalho, eu tento fazer alguma coisa para que possa melhorar. Mas a gente fica tão cansada que os dois dias de folga são praticamente para descansar."

Subcategoria Tempo para Lazer e Descanso: Destaca a importância do tempo livre para a qualidade de vida dos trabalhadores, permitindo a recuperação física e mental após uma jornada laboral. No entanto, os relatos indicam que o cansaço acumulado devido à rotina intensa de trabalho limita o aproveitamento desse tempo, impactando o tempo de lazer e descanso.

E8: "Não temos tempo suficiente para lazer e descanso. Dois dias lá dentro trabalhando equivalem a quatro dias de cansaço. Quando chega uma folga, a gente só quer descansar e não consegue aproveitar para fazer outra coisa. "

Subcategoria Equilíbrio Trabalho-Vida-Família: Aborda sobre o desafio para muitos trabalhadores em conciliar a exigência do trabalho com atividades pessoais, como estudo, vida social, lazer e descanso. O excesso de demandas profissionais pode levar a uma sobrecarga que dificulta a gestão do tempo e prejudica a qualidade de vida. A falta de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal pode gerar estresse e comprometer o bem-estar dos trabalhadores.

E5: “É... como eu falei, assim, para você se desapegar do estresse do trabalho, separar, né? Conseguir separar é um pouco difícil. Sim, você leva um tempo, não é instantâneo. Você sai do trabalho, já... tipo assim, ficou no trabalho, ficou no trabalho, vamos para casa. Além do que, algumas pendências que ficam para trás que ainda te ligam na folga ou em casa, pode ser saber.”

4.3.3 Categoria: Relação do Estresse no Trabalho x Qualidade de vida

O estresse ocupacional pode ultrapassar os limites do ambiente de trabalho, afetando diversos aspectos da vida pessoal do trabalhador. Os impactos dessa sobrecarga se manifestam tanto na saúde mental quanto física.

Nesta categoria, buscou-se relacionar os impactos do estresse ocupacional com a qualidade de vida dos trabalhadores. Para isso, foram exploradas questões como: "Você percebe que o nível de estresse no trabalho afeta sua qualidade de vida? Como?" e "Quais são os principais impactos do estresse ocupacional no seu dia a dia? E no trabalho?".

Nesse contexto, Limongi-França e Rodrigues (1997) destacam que o estresse contínuo pode gerar consequências cada vez mais intensas no organismo, resultando em um desgaste progressivo que, em alguns casos, pode levar ao esgotamento físico e emocional. Isso reforça a importância de identificar e gerenciar os fatores estressores no ambiente de trabalho para minimizar seus impactos na vida pessoal e profissional.

Subcategoria Saúde Mental Emocional: O estresse prolongado no ambiente de trabalho pode desencadear sérios problemas de saúde mental e emocional, afetando tanto o desempenho profissional quanto a qualidade de vida dos trabalhadores. Entre os sintomas mais relatados estão ansiedade, falta de disposição, crises de ansiedade e dificuldades no sono, o que evidencia o impacto direto da carga laboral na estabilidade emocional e na qualidade de vida, pessoal e familiar.

E4: “Porque a noite é feita para dormir, né? E você se manter acordado. Então, esse foi o primeiro fator que me prejudicou, que me levou ao ponto onde eu estou hoje [...] devido à minha saúde mental, né, por estar fazendo esse tratamento, eu tenho até restrição de não ir na área sozinha. [...] Sem saúde mental, a sua vida paralisa, sabe? Hoje é assim que eu me sinto, com a minha vida paralisada, assim. Porque hoje eu preciso de remédio para dormir, eu preciso de remédio para acordar, e não tenho disposição para estar junto com a minha família, então mudou minha rotina, mudou todo o nosso jeito de ser, entende”

Subcategoria Sintomas Físicos: Impactos do estresse no corpo podem se manifestar de diferentes formas como dores musculares, dor de cabeça, palpitações e tremores. Esses são alguns dos sintomas físicos relatados por trabalhadores submetidos a altos níveis de estresse. Essas manifestações comprometem a saúde a longo prazo, aumentando o risco de doenças crônicas e diminuem a qualidade de vida.

E10: “O trabalho impacta diretamente no emocional e no físico. O cansaço, o estresse, a dor muscular, a gente acaba tendo muita dor muscular. Você passa 12 horas ali sentado na mesma posição, o pescoço dói um pouquinho porque você está toda hora olhando para uma tela de uma forma não tão confortável.”

4.3.4 Categoria: Enfrentamento do Estresse para Maior Qualidade de Vida

Durante a análise dos relatos dos trabalhadores, emergiu uma nova categoria relacionada às estratégias utilizadas para lidar com o estresse ocupacional e melhorar a qualidade de vida. Os relatos descrevem diversas formas de enfrentamento, destacando a adoção de hábitos saudáveis, o

estabelecimento de limites entre a vida profissional e pessoal, o suporte de uma rede de apoio e o acompanhamento psicológico como fatores essenciais para minimizar os impactos do estresse.

A percepção de que uma busca ativa por estratégias de enfrentamento pode contribuir para uma rotina mais equilibrada, evidenciando a importância de compreender como os trabalhadores se adaptam às exigências do ambiente laboral. Dessa forma, as próximas subcategorias exploram os principais mecanismos adotados pelos entrevistados para reduzir os efeitos do estresse, promovendo um cotidiano mais saudável e sustentável.

Subcategoria Hábitos Saudáveis: A adoção de hábitos saudáveis é uma estratégia utilizada para minimizar os efeitos do estresse ocupacional. A prática regular de atividades físicas, a dedicação aos hobbies e a participação em momentos de lazer ajudam a reduzir a tensão, melhorar o humor e promover o bem-estar geral.

E1: "E para mim não acabar desenvolvendo um sedentarismo, eu tive que também reinventar uma rotina de alimentação diferente, atividades, praticar atividades físicas. Então, eu vejo que de alguma forma isso impactou."

Subcategoria Rede de Apoio: A rede de apoio formada por colegas de trabalho, amigos e familiares é um fator que pode auxiliar a enfrentar os desafios causados pelo estresse ocupacional. Compartilhar preocupações e dificuldades com pessoas de confiança proporciona alívio emocional e ajuda na busca por soluções. O suporte social fortalece o enfrentamento do estresse e reduz a sensação de isolamento, tornando uma jornada profissional mais sustentável.

E6: "Alguma situação que pode acontecer que me cause um desconforto, lá eu sempre costumo compartilhar com a minha família. No entanto, poder me ajudar e me dar o suporte emocional necessário. Nesse sentido aí, eu trago algum problema para casa. Agora, problemas que eu pude resolver lá, eu preciso deixar lá."

Subcategoria Acompanhamento Psicológico: O acompanhamento psicológico pode ser um recurso para ajudar a lidar com o estresse no ambiente de trabalho. A orientação de um profissional qualificado auxilia na compreensão e no gerenciamento das emoções, ajudando o indivíduo a desenvolver estratégias eficazes para reduzir a sobrecarga e melhorar sua qualidade de vida. A terapia ou outras formas de apoio psicológico são fundamentais para a promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos relacionados ao estresse ocupacional.

E1: "Estou para iniciar um acompanhamento com uma psicóloga. Então, assim, por eu ter esse momento nas folgas, acaba que quando eu vou trabalhar eu não vou estressado, não já chego lá estressado. Acontecem algumas coisas lá em alguns dias, não é sempre que deixa a gente um pouco estressada. Mas por eu já ir tranquilo, já ter feito coisas antes que já me deixou um pouco mais calma, isso não acaba impactando tanto e nem na minha saúde mental. Porque sem saúde mental a gente não é nada. Se a gente não procurar tratar antes, perceber antes e nas oportunidades que as pessoas têm, eu acredito que ela vai impactar não só na nossa vida profissional, mas na minha vida familiar, meus contatos e relações pessoais fora do meu ambiente de trabalho."

A análise realizada a partir das entrevistas revelou que o estresse ocupacional no setor minerador é influenciado por diversos fatores, que vão desde pressão e cobrança excessivas até a falta de equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Os relatos dos entrevistados evidenciam que as principais fontes de estresse incluem metas rigorosas, jornadas exaustivas, riscos ocupacionais, medo de falhar e ruídos na comunicação. Esses elementos não apenas impactam a saúde mental e emocional dos trabalhadores, mas também comprometem sua qualidade de vida.

No que diz respeito à qualidade de vida, os participantes apresentaram percepções divergentes. Enquanto alguns conseguem equilibrar suas rotinas e manter momentos de lazer, outros relataram que a exaustão impede a participação em atividades pessoais e sociais. A falta de tempo para descanso e lazer foi um fator crítico apontado.

Apesar dos desafios enfrentados, os entrevistados também compartilharam estratégias utilizadas para lidar com o estresse ocupacional. Entre elas, destacam-se a adoção de hábitos saudáveis, como atividades físicas e alimentação balanceada, a manutenção de uma rede de apoio formada por familiares e colegas de trabalho e a busca por acompanhamento psicológico. Essas medidas foram apontadas como fundamentais para reduzir os efeitos do estresse e promover uma rotina mais equilibrada.

CONCLUSÃO

O presente estudo buscou compreender o impacto do estresse ocupacional na qualidade de vida no trabalho no setor de mineração. A partir do primeiro objetivo específico “Identificar as fontes de estresse ocupacional na visão dos trabalhadores da indústria de mineração”, foi possível obter uma visão sobre as fontes do estresse ocupacional, como longas jornadas de turno e carga horária, medo de falhar, necessidades de tomadas de decisões rápidas, cobranças excessivas, a pressão para atender metas rigorosas e ruídos na comunicação.

Já no segundo objetivo “Mapear os fatores que determinam a qualidade de vida do trabalhador”, identificou-se os aspectos que determinam a qualidade de vida, revelando que fatores como equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, tempo para família, lazer e atividades físicas, estudos e hobbies. Por outro lado, muitos trabalhadores relataram dificuldades para equilibrar suas responsabilidades profissionais com suas atividades pessoais, como estudo, lazer e família.

O terceiro objetivo “Relacionar o estresse x qualidade de vida dos trabalhadores”, ao relacionar o estresse ocupacional com a qualidade de vida, foi possível perceber que a presença de estresse elevado pode ocasionar surgimento sintomas físicos e emocionais, como exaustão, crises de ansiedade, dores musculares e tremores. Com base nas análises realizadas, é possível concluir que o estresse ocupacional exerce um impacto significativo na qualidade de vida dos trabalhadores da indústria mineradora.

Apesar dos desafios, durante a pesquisa emergiu uma nova categoria “Enfretamento do Estresse para Maior Qualidade de Vida” com as estratégias que os empregados citaram para enfrentamento do estresse, como a prática de atividades físicas, rede de apoio e o acompanhamento psicológico que podem contribuir para minimizar os efeitos do estresse.

Dessa forma, o estudo evidencia que o estresse no setor de mineração é um problema significativo. Contudo, percebe-se que o sofrimento psíquico dos trabalhadores não pode ser compreendido apenas no âmbito individual, mas sim como um reflexo de um modelo econômico que intensifica a lógica da alta performance e da competitividade extrema. A pressão para manter elevados níveis de produtividade, mesmo diante de condições adversas, acaba gerando um ciclo de desgaste físico e emocional.

Portanto, é necessário que as empresas do setor de mineração adotem políticas que visem a redução do estresse ocupacional, com foco na promoção de um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, a melhoria das condições de trabalho e o incentivo ao bem-estar dos colaboradores. Além disso, a gestão do estresse deve ser encarada não apenas como uma responsabilidade individual dos trabalhadores, mas como um desafio organizacional que exige uma abordagem

coletiva e contínua. Sugere-se, a implementação de mudanças efetivas nas práticas de gestão e o fortalecimento de uma cultura de apoio psicológico e social.

Apesar das contribuições desta pesquisa, algumas limitações devem ser destacadas. Uma das principais dificuldades foi a escassez de estudos específicos sobre o estresse ocupacional no setor de mineração, o que limitou a comparação dos resultados com outras investigações acadêmicas. Além disso, a realização das entrevistas envolveu desafios relacionados à disponibilidade dos participantes, uma vez que muitos trabalhadores relataram dificuldades para conciliar seus horários de trabalho com a participação no estudo.

Para pesquisas futuras, recomenda-se aprofundar a análise sobre as formas de lidar com estresse ocupacional, um achado relevante que emergiu de maneira espontânea nas falas dos entrevistados, demonstrando ser um campo promissor para novos estudos, incluindo pesquisas sobre o enfrentamento do estresse no ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, N. S. C.; BARBOSA, G. B.; NASCIMENTO SOBRINHO, C. L. N. Síndrome de Burnout e fatores associados em enfermeiros intensivistas: uma revisão sistemática. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 33, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.18471/rbe.v33.28605>. Acesso em: 15 nov. 2024.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BAKER, D.; KARASEK, R. A. Stress. In: LEVY, B. S.; WEGMAN, D. H. (Ed.). **Occupational health: recognizing and preventing work-related disease and injury**. 4. ed. Philadelphia: Lippincott Williams e Wilkins Bertrand Brasil, 2000.
- CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 4. ed. Barueri: Manole, 2014.
- COUTO, H. A.; COUTO, D. C. **Ergonomia 4.0: dos conceitos básicos à 4ª revolução industrial**. Belo Horizonte: Ergo, 2020.
- DING, Y.; GABRIEL, R. **Equilíbrio trabalho vida pessoal e seu impacto no bem-estar dos funcionários: uma revisão da literatura**. Revisão de Psicologia da Saúde Ocupacional, v. 14, n. 2, p. 123–136, 2019.
- FERNANDES, E. C. **Qualidade de vida no trabalho**. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.
- FERREIRA, M. C.; ALVES, L.; TOSTES, N. **Gestão de qualidade de vida no trabalho (QVT) no serviço público federal: o descompasso entre problemas e práticas gerenciais**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 25, n. 3, p. 319–327, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/m8Wc9XQSSBkSQSjG3vJ8CgB/?lang=pt>. Acesso em: 15 nov. 2024.
- FORNO, D. C.; FINGER, R. I. Qualidade de vida no trabalho: conceito, histórico e relevância para a gestão de pessoas. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 7, n. 2, p. 103–112, 2015.
- GOMES, T. D. S.; PUENTE-PALACIOS, K. E. Estresse ocupacional, um fenômeno coletivo: evidências em equipes de trabalho. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 18, n. 4, p. 485–493, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572018000400005. Acesso em: 10 mar. 2025.
- GRAMMS, L. C.; LOTZ, E. G. **Gestão da Qualidade de Vida no Trabalho**. Curitiba: Intersaberes, 2017.

GUIMARÃES, L. A. M. **Saúde mental e trabalho em um segmento do operariado da indústria extrativa de minério de ferro**. 1992. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/54992>. Acesso em: 24 abr. 2025.

LAZARUS, R. S. **Psychological stress in the workplace**. In: CRANDALL, R.; PERREWÉ, P. L. (Ed.). *Occupational stress: A handbook*. New York: Taylor & Francis, 1995. p. 3–14.

LEITE, D. F.; NASCIMENTO, D. D. G.; OLIVEIRA, M. A. C. Qualidade de vida no trabalho de trabalhadores do NASF no município de São Paulo. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 24, n. 2, p. 507–525, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312014000200010>. Acesso em: 2 dez. 2024.

LIMONGI-FRANÇA, A. C.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, 1997.

MERRIAM, S. B. **Qualitative research and case study applications in education**. San Francisco: Jossey-Bass, 2002.

MOTTER, A. A.; SANTOS, M.; GUIMARÃES, A. T. B. O que está à sombra na carga de trabalho de estivadores? **Revista Produção Online**, v. 15, n. 1, p. 321–344, 2015. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/78423/2/100307.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2025.

PHAN, G. T.; VO, T. Q. A literature review on quality of working life: a case of healthcare workers. **Journal of Applied Pharmaceutical Science**, v. 6, n. 7, p. 193–200, 2016. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.7324/JAPS.2016.60729>. Acesso em: 10 jan. 2025.

SELYE, H. **The stress of life**. New York: McGraw-Hill, 1956.

SERVA, M.; FERREIRA, J. L. O. O fenômeno workaholic na gestão de empresas. **Revista de Administração Pública**, v. 40, n. 2, p. 179–200, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-76122006000200002>. Acesso em: 17 nov. 2024.

SOARES, S. **Saúde mental e trabalho: prevenção do estresse ocupacional**. Brasília: Tribunal Superior do Trabalho, 2020. Disponível em: https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/179975/2020_soares_saulo_saude_mental.pdf?isAllowed=y&sequence=1. Acesso em: 19 mar. 2025.

SOUSA, M. N. A. de et al. Fatores ergonômicos, psicossociais e riscos no trabalho na mineração informal. **Revista Produção Online**, v. 15, n. 3, p. 1099–1120, 2015. Disponível em: <https://www.producaoonline.org.br/rpo/article/view/2018>. Acesso em: 6 mar. 2025.

ZILLE, L. P. et al. Occupational stress in professionals from a large university hospital in Brazil. **Revista Gestão & Tecnologia**, v. 20, p. 168–190, 2020. Disponível em: <https://revistagt.fpl.emnuvens.com.br/get/article/view/1859/1190>. Acesso em: 18 nov. 2024.