




GARANTIAS TRABALHISTAS ENQUANTO MECANISMOS QUE AUXILIAM NA PREVENÇÃO DO BURNOUT

LABOR GUARANTEES AS MECHANISMS THAT HELP PREVENT BURNOUT

GARANTÍAS LABORALES COMO MECANISMOS QUE AYUDAN A PREVENIR EL AGOTAMIENTO LABORAL

 <https://doi.org/10.56238/levv17n56-045>

Data de submissão: 21/12/2025

Data de publicação: 21/01/2026

Armando Henrique Silva Semeão

Bacharel em Direito

Instituição: Universidade Estadual de Maringá (UEM)

E-mail: armandohssemeao@gmail.com

Luciana Dantas Piccioni

Bacharel em Enfermagem

Instituição: Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

E-mail: lupiccioni@yahoo.com.br

Isadora de Cássia Silva Semeão

Graduanda em Odontologia

Instituição: Centro Universitário Ingá (Uningá)

E-mail: isacasemeao@gmail.com

Paula Julia Passoni de Oliveira

Bacharel em Psicologia

Instituição: Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro)

RESUMO

O adoecimento mental relacionado ao trabalho tem se intensificado nas últimas décadas, especialmente diante das transformações nas formas de organização laboral e do agravamento das condições psicossociais durante a pandemia da COVID-19. Transtornos como ansiedade, depressão, crises de pânico e a síndrome de burnout passaram a ocupar lugar central nos debates da saúde coletiva, exigindo abordagens que ultrapassem intervenções clínicas individuais. Nesse contexto, este trabalho tem como objetivo analisar os direitos trabalhistas como instrumentos preventivos do adoecimento psíquico, destacando sua relevância para a proteção da saúde mental dos trabalhadores. Trata-se de um estudo de natureza bibliográfica, fundamentado em produções científicas das áreas da saúde, psicologia do trabalho e legislação trabalhista, publicadas entre 2015 e 2025. A análise evidencia que dispositivos como a limitação da jornada diária e semanal, o descanso semanal remunerado, os intervalos intrajornada e interjornada e o direito às férias, constituem mecanismos estruturais de cuidado, favorecendo o descanso físico e mental e a redução do estresse ocupacional. Observa-se que o desrespeito sistemático a esses direitos contribui para a sobrecarga mental, a exaustão emocional e o esvaziamento do sentido do trabalho. Conclui-se que a efetivação dos direitos trabalhistas deve ser compreendida como estratégia de promoção da saúde mental, reforçando a necessidade de ações interdisciplinares e políticas públicas que articulem saúde, trabalho e proteção social.

Palavras-chave: Burnout. Direitos Trabalhistas. Saúde Mental. Jornada de Trabalho. Saúde do Trabalhador.

ABSTRACT

Work-related mental illness has intensified in recent decades, especially in light of changes in the organization of work and the worsening of psychosocial conditions during the COVID-19 pandemic. Disorders such as anxiety, depression, panic attacks, and burnout syndrome have come to occupy a central place in public health debates, requiring approaches that go beyond individual clinical interventions. In this context, this present study aims to analyze labor rights as preventive instruments for mental illness, highlighting their relevance for protecting workers' mental health. This is a bibliographic study based on scientific publications in the fields of health, occupational psychology, and labor legislation published between 2015 and 2025. The analysis shows that measures such as limiting daily and weekly working hours, paid weekly rest, breaks during and between working days, and the right to vacation are structural mechanisms of care, promoting physical and mental rest and reducing occupational stress. It is observed that systematic disregard for these rights contributes to mental overload, emotional exhaustion, and a loss of meaning in work. It is concluded that the enforcement of labor rights should be understood as a strategy for promoting mental health, reinforcing the need for interdisciplinary actions and public policies that articulate health, work, and social protection.

Keywords: Burnout. Labor Rights. Mental Health. Working Hours. Worker Health.

RESUMEN

Las enfermedades mentales relacionadas con el trabajo se han intensificado en las últimas décadas, especialmente ante los cambios en las formas de organización laboral y el agravamiento de las condiciones psicosociales durante la pandemia de COVID-19. Trastornos como la ansiedad, la depresión, las crisis de pánico y el síndrome de burnout han pasado a ocupar un lugar central en los debates sobre salud colectiva, exigiendo enfoques que vayan más allá de las intervenciones clínicas individuales. En este contexto, el objetivo de este estudio es analizar los derechos laborales como instrumentos preventivos de las enfermedades mentales, destacando su relevancia para la protección de la salud mental de los trabajadores. Se trata de un estudio bibliográfico, basado en publicaciones científicas de las áreas de salud, psicología laboral y legislación laboral, publicadas entre 2015 y 2025. El análisis pone de manifiesto que dispositivos como la limitación de la jornada diaria y semanal, el descanso semanal remunerado, las pausas durante y entre jornadas y el derecho a vacaciones constituyen mecanismos estructurales de cuidado, que favorecen el descanso físico y mental y la reducción del estrés laboral. Se observa que el incumplimiento sistemático de estos derechos contribuye a la sobrecarga mental, el agotamiento emocional y la pérdida del sentido del trabajo. Se concluye que la efectividad de los derechos laborales debe entenderse como una estrategia de promoción de la salud mental, lo que refuerza la necesidad de acciones interdisciplinarias y políticas públicas que articulen la salud, el trabajo y la protección social.

Palabras clave: Burnout. Derechos Laborales. Salud Mental. Jornada Laboral. Salud del Trabajador.

1 INTRODUÇÃO

A relação entre trabalho e saúde mental tem sido objeto de crescente atenção no campo da saúde coletiva, especialmente em um contexto marcado por profundas transformações nas formas de organização do trabalho. A intensificação das jornadas, a flexibilização das relações laborais, o avanço acelerado das tecnologias digitais e a lógica de produtividade contínua vêm alterando de maneira significativa a experiência subjetiva do trabalhador. Essas mudanças afetam diretamente a forma como o indivíduo percebe o trabalho, organiza seu tempo e lida com as exigências emocionais impostas pelo cotidiano laboral, criando cenários cada vez mais complexos e desafiadores para a preservação do equilíbrio psíquico.

O trabalho ocupa um lugar central na vida social, sendo reconhecido como elemento fundamental para a construção da identidade, da autonomia e do sentimento de pertencimento. É por meio dele que muitos sujeitos estruturam suas rotinas, constroem vínculos sociais e projetam expectativas de futuro. No entanto, quando realizado em condições adversas, o trabalho pode deixar de ser fonte de realização e passar a se configurar como espaço de sofrimento. A ausência de limites claros entre tempo de trabalho e tempo de descanso, a pressão constante por resultados, o medo do desemprego e a precarização das garantias sociais contribuem de forma significativa para a sobrecarga mental. Esse cenário favorece o surgimento de transtornos psíquicos como ansiedade, depressão, crises de pânico e, de maneira cada vez mais recorrente, a síndrome de burnout.

A intensificação desses agravos está diretamente relacionada à forma como o trabalho vem sendo organizado nas últimas décadas. A ampliação da competitividade, a exigência de múltiplas funções e a valorização da disponibilidade permanente criam ambientes laborais marcados por cobranças contínuas e pela dificuldade de desconexão. Em muitos contextos, o trabalhador é levado a internalizar a lógica de alto desempenho de forma constante, o que tende a naturalizar jornadas prolongadas e a negligenciar sinais de desgaste emocional. Esse processo contribui para o esgotamento progressivo da saúde mental, muitas vezes percebido apenas quando o sofrimento já se encontra em estágio avançado.

A pandemia da COVID-19 intensificou de maneira expressiva essas problemáticas. O contexto pandêmico impôs mudanças abruptas na organização do trabalho, como a ampliação do trabalho remoto, a redução de equipes presenciais e o aumento da demanda sobre profissionais considerados essenciais, especialmente nas áreas da saúde, da educação e dos serviços básicos. Em muitos casos, o ambiente doméstico passou a ser também espaço de trabalho, diluindo fronteiras que já eram frágeis entre vida pessoal e profissional. Essa sobreposição de espaços e funções ampliou a sensação de disponibilidade permanente, dificultando o desligamento mental das atividades laborais e comprometendo os momentos de descanso.

Durante esse período, tornou-se evidente a fragilidade dos mecanismos de proteção ao tempo livre e ao descanso. A ausência de delimitação clara da jornada no trabalho remoto levou muitos trabalhadores a estenderem seus horários de forma involuntária, mantendo-se conectados a demandas profissionais mesmo fora do expediente formal. Essa dinâmica contribuiu para o aumento de quadros de ansiedade, distúrbios do sono e esgotamento emocional, reforçando a percepção de que o adoecimento mental relacionado ao trabalho é fortemente influenciado por fatores organizacionais e estruturais.

Nesse contexto, a síndrome de burnout ganhou maior visibilidade, sendo reconhecida como fenômeno ocupacional associado diretamente às condições de trabalho. Trata-se de um estado de esgotamento físico e emocional decorrente da exposição prolongada a situações de estresse laboral, caracterizado pela exaustão intensa, pelo distanciamento afetivo em relação ao trabalho e pela redução da sensação de eficácia profissional. Importante destacar que o burnout não se configura como falha individual ou incapacidade pessoal, mas como resultado de contextos organizacionais que negligenciam os limites humanos e desconsideram a necessidade de recuperação mental.

Diante desse cenário, torna-se fundamental discutir estratégias de prevenção que ultrapassem abordagens centradas exclusivamente no indivíduo. Intervenções restritas ao campo clínico, embora necessárias, mostram-se insuficientes quando não são acompanhadas de mudanças nas condições de trabalho. É nesse ponto que os direitos trabalhistas assumem relevância no debate sobre saúde mental. Garantias como o descanso semanal remunerado, a limitação da jornada diária e semanal, os intervalos intrajornada e interjornada e o direito às férias constituem instrumentos históricos de proteção à saúde do trabalhador, construídos a partir do reconhecimento de que o corpo e a mente necessitam de tempo adequado de recuperação para manter o equilíbrio físico e psíquico.

Esses direitos não surgem apenas como normas jurídicas, mas como respostas sociais a processos históricos de exploração e adoecimento relacionados ao trabalho. Ao assegurarem pausas, períodos de descanso e afastamentos regulares das atividades laborais, tais garantias contribuem para a redução do estresse crônico e para a preservação da saúde mental. A negligência ou flexibilização excessiva desses direitos tende a intensificar a sobrecarga emocional, ampliando o risco de adoecimento e comprometendo a qualidade de vida dos trabalhadores.

Ao compreender os direitos trabalhistas como mecanismos de promoção e prevenção em saúde mental, amplia-se a possibilidade de diálogo entre o Direito e a saúde coletiva. Essa abordagem interdisciplinar permite reconhecer que o cuidado com a saúde mental não se restringe ao tratamento de sintomas, mas envolve políticas públicas, marcos legais e práticas institucionais capazes de garantir condições dignas de trabalho. O presente estudo tem como objetivo discutir como a efetivação dos direitos trabalhistas pode contribuir para a prevenção do burnout, especialmente em contextos de crise

sanitária e social, reforçando a importância do descanso e da organização do tempo de trabalho como elementos centrais para a proteção da saúde mental.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi elaborada a partir de um estudo de natureza bibliográfica, com abordagem qualitativa e caráter interdisciplinar, articulando referenciais da saúde coletiva, da psicologia do trabalho e do Direito do Trabalho. A opção pela pesquisa bibliográfica se justifica por permitir a compreensão ampla do fenômeno do adoecimento psíquico relacionado ao trabalho, especialmente da síndrome de burnout, considerando que se trata de um tema que envolve dimensões históricas, sociais, organizacionais e normativas. Assim, este trabalho não se limita a discutir sintomas ou condutas clínicas, mas busca relacionar fatores estruturais do cotidiano laboral com elementos de proteção à saúde mental, situando os direitos trabalhistas como parte de um conjunto de estratégias preventivas.

O levantamento do material foi realizado entre produções nacionais e internacionais publicadas no período de 2015 a 2025, incluindo artigos científicos, livros, documentos institucionais e normativas brasileiras relacionadas à organização do tempo de trabalho e à saúde do trabalhador. Para orientar a busca, foram utilizados descritores combinados em português e inglês, tais como: “saúde mental no trabalho”, “síndrome de burnout”, “jornada de trabalho”, “descanso semanal”, “intervalo intrajornada”, “intervalo interjornada”, “férias”, “direitos trabalhistas”, “saúde do trabalhador”, “psicossocial risks” e “occupational burnout”. Como critérios de inclusão, selecionaram-se textos que discutissem relações entre condições de trabalho, sofrimento psíquico e medidas de prevenção ou promoção da saúde, com atenção especial para estudos que abordassem a pandemia da COVID-19 e seus efeitos na intensificação do trabalho e na diluição das fronteiras entre tempo laboral e tempo pessoal. Como critérios de exclusão, foram descartados materiais repetidos, publicações sem aderência direta ao tema, textos opinativos sem base técnico-científica e trabalhos que tratassem burnout apenas de forma descontextualizada, sem relação com organização do trabalho ou proteção social.

A análise do conteúdo seguiu um percurso interpretativo, com leitura integral dos materiais selecionados e organização dos achados em eixos temáticos relacionados aos principais direitos trabalhistas associados ao descanso e à recuperação mental. Os eixos construídos foram: (i) limitação da jornada diária e semanal e uso recorrente de horas extras; (ii) descanso semanal remunerado e sua relação com recomposição psicossocial; (iii) intervalos intrajornada e interjornada como pausas necessárias para redução da fadiga mental; e (iv) férias como período de afastamento ampliado, voltado à recuperação emocional e prevenção do esgotamento. Esses eixos foram discutidos à luz de evidências da literatura em saúde, buscando manter uma linguagem acessível ao campo da saúde coletiva, sem abrir mão da consistência conceitual. Desse modo, o Direito é utilizado como ferramenta explicativa e

preventiva, sempre articulado à noção de cuidado, promoção da saúde e prevenção de agravos, reforçando a proposta interdisciplinar do trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados evidencia que a organização do tempo de trabalho ocupa posição central na determinação da saúde mental dos trabalhadores. O modo como as jornadas são estruturadas, a existência ou não de pausas adequadas e a expectativa de disponibilidade constante influenciam diretamente o equilíbrio psíquico. Jornadas extensas e ritmos intensificados de trabalho produzem impactos cumulativos sobre a saúde mental, uma vez que expõem o trabalhador a níveis elevados e contínuos de estresse. A literatura em saúde ocupacional demonstra que a exposição prolongada a essas condições compromete os mecanismos naturais de regulação emocional, reduz a capacidade de enfrentamento das demandas diárias e amplia a vulnerabilidade ao adoecimento mental.

O estresse persistente decorrente da sobrecarga laboral tende a se manifestar de forma progressiva, muitas vezes naturalizado no cotidiano de trabalho. Sintomas como irritabilidade, cansaço constante, dificuldade de concentração e alterações do sono passam a ser percebidos como parte da rotina, retardando a busca por apoio ou mudanças nas condições de trabalho. Esse processo favorece o desenvolvimento de quadros mais graves, como ansiedade generalizada, crises de pânico e a síndrome de burnout, que se caracteriza pelo esgotamento emocional, pelo distanciamento afetivo em relação ao trabalho e pela sensação de ineficácia profissional.

Nesse contexto, a limitação da jornada diária e semanal de trabalho constitui um dos principais instrumentos de proteção à saúde mental. O estabelecimento de um teto de horas trabalhadas busca preservar o trabalhador da exaustão contínua, partindo do reconhecimento de que o desempenho humano é limitado e de que a sobrecarga compromete não apenas a produtividade, mas também a saúde física e psíquica. A definição de limites temporais para o trabalho representa uma estratégia histórica de cuidado, construída a partir da compreensão de que o descanso é condição essencial para a manutenção da saúde e da capacidade laboral.

Quando a jornada se estende de forma recorrente, mesmo que legalmente autorizada por meio de horas extras, observa-se a intensificação da fadiga mental e a dificuldade de recuperação emocional. A permanência prolongada em atividades laborais reduz o tempo disponível para o repouso, interfere no convívio social e familiar e limita as possibilidades de lazer e autocuidado. Essa dinâmica contribui para o desgaste progressivo da saúde mental, favorecendo sentimentos de sobrecarga, desmotivação e perda do sentido do trabalho.

As horas extras, quando utilizadas de forma excepcional, podem atender a demandas pontuais de produção ou de organização do serviço. Contudo, sua utilização sistemática transforma-se em fator de risco para o adoecimento psíquico. A ampliação constante da jornada cria um cenário de permanente

tensão, no qual o trabalhador tem dificuldade de se desligar das responsabilidades profissionais. Estudos indicam que trabalhadores submetidos a longas jornadas apresentam maior incidência de ansiedade, distúrbios do sono, alterações de humor e sintomas de esgotamento emocional, evidenciando a relação direta entre tempo excessivo de trabalho e sofrimento psíquico.

Os intervalos intrajornada desempenham papel relevante nesse processo de proteção à saúde mental. As pausas realizadas durante o expediente permitem a redução da tensão acumulada, favorecem a recuperação parcial das energias e contribuem para a reorganização cognitiva e emocional do trabalhador. Esses momentos de pausa possibilitam o afastamento temporário das demandas laborais, ainda que por curtos períodos, funcionando como estratégia preventiva contra a fadiga mental e o estresse excessivo.

A supressão ou redução dos intervalos intrajornada, prática ainda observada em diversos setores produtivos, compromete a capacidade de concentração, aumenta o risco de erros e intensifica o desgaste mental ao longo do dia. Do ponto de vista da saúde coletiva, essas pausas devem ser compreendidas como medidas preventivas e de cuidado, e não como entraves à produtividade. Ao contrário, a ausência de pausas tende a reduzir o desempenho ao longo do tempo, além de favorecer o adoecimento mental e físico.

De igual importância são os intervalos interjornada, que garantem um período mínimo de descanso entre um dia de trabalho e outro. Esse tempo é essencial para a recuperação física e psíquica, permitindo que o indivíduo se desligue das demandas profissionais, organize sua vida pessoal e retome suas atividades cotidianas com menor nível de estresse. O descanso adequado entre jornadas contribui para a regulação do sono, para a redução da fadiga acumulada e para a preservação do equilíbrio emocional.

A redução do intervalo interjornada, especialmente em contextos de trabalho noturno, turnos alternados ou escalas prolongadas, compromete o ciclo do sono e favorece o esgotamento emocional. A privação do descanso adequado interfere nos processos cognitivos, aumenta a irritabilidade e reduz a capacidade de enfrentamento das exigências do trabalho. Esses fatores, quando mantidos ao longo do tempo, elevam significativamente o risco de adoecimento mental.

O descanso semanal remunerado constitui outro elemento central na proteção da saúde mental. A possibilidade de um período contínuo de afastamento do trabalho ao longo da semana permite a recomposição das energias físicas e emocionais, além de favorecer o fortalecimento de vínculos sociais e familiares. Esse tempo de descanso contribui para a ampliação das redes de apoio, fundamentais para o enfrentamento do estresse e para a manutenção do bem-estar psíquico.

A ausência do descanso semanal ou sua realização de forma irregular está associada ao aumento da irritabilidade, da fadiga crônica e da sensação de sobrecarga. A supressão desse direito limita as oportunidades de lazer, convivência social e autocuidado, elementos reconhecidos como protetores da

saúde mental. Nesse sentido, o descanso semanal deve ser compreendido como parte integrante das estratégias de promoção da saúde no trabalho.

O direito às férias assume papel ainda mais significativo na prevenção do burnout. Diferentemente das pausas diárias ou semanais, as férias possibilitam um afastamento prolongado das pressões e responsabilidades laborais, favorecendo processos mais profundos de recuperação mental. Esse período permite que o trabalhador se distancie das demandas do trabalho, reorganize sua rotina e reconstrua sua relação com outras dimensões da vida, como família, lazer e projetos pessoais.

A literatura aponta que trabalhadores que usufruem regularmente das férias apresentam menores níveis de estresse crônico, melhor qualidade do sono e maior satisfação com a vida profissional. A interrupção periódica do trabalho contribui para a redução da exaustão emocional e para a prevenção do esgotamento, reforçando a importância desse direito como instrumento de cuidado em saúde mental.

Durante a pandemia, a fragilização desses direitos tornou-se ainda mais evidente, especialmente no contexto do trabalho remoto. A ausência de delimitação clara entre horário de trabalho e tempo pessoal intensificou a sensação de vigilância constante e de disponibilidade permanente. Muitos trabalhadores relataram dificuldade em encerrar o expediente, prolongando jornadas de forma involuntária e mantendo-se conectados às demandas profissionais mesmo nos períodos destinados ao descanso.

Esse cenário contribuiu para o aumento expressivo de quadros de ansiedade, depressão e burnout, evidenciando a necessidade de fortalecer mecanismos de proteção ao descanso. A experiência pandêmica reforçou que a garantia dos direitos trabalhistas relacionados ao tempo de trabalho e ao descanso é fundamental para a preservação da saúde mental, sobretudo em contextos de crise sanitária e social.

A análise dos resultados reforça que a prevenção do burnout exige uma abordagem estrutural, que reconheça os direitos trabalhistas como instrumentos de cuidado em saúde mental. A promoção do descanso não deve ser compreendida como benefício individual, mas como estratégia coletiva de proteção à saúde. Nesse sentido, a articulação entre políticas de saúde, legislação trabalhista e práticas institucionais mostra-se fundamental para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, sustentáveis e comprometidos com a dignidade humana.

4 CONCLUSÃO

A discussão desenvolvida ao longo deste estudo evidencia que a saúde mental no trabalho não pode ser compreendida de forma dissociada das condições estruturais que organizam o tempo, o ritmo e as exigências laborais. O aumento expressivo de quadros de ansiedade, pânico e síndrome de burnout, intensificado no período da pandemia, revela que o adoecimento psíquico não decorre apenas de

fragilidades individuais, mas de contextos de trabalho que desconsideram os limites humanos e fragilizam o direito ao descanso. Nesse sentido, torna-se necessário deslocar o foco do tratamento isolado do sofrimento para estratégias de prevenção que atuem sobre as causas do adoecimento.

Os direitos trabalhistas, ao estabelecerem limites à jornada diária e semanal, garantirem períodos de descanso e assegurarem o direito às férias, configuram-se como instrumentos fundamentais de proteção à saúde mental. Essas garantias não devem ser compreendidas apenas como dispositivos normativos, mas como mecanismos de cuidado coletivo, historicamente construídos para preservar a integridade física e psíquica dos trabalhadores. Ao favorecerem a recuperação mental, a convivência social e o distanciamento temporário das pressões laborais, tais direitos contribuem de forma direta para a redução do estresse crônico e para a prevenção do esgotamento emocional.

A análise realizada também permite compreender que o desrespeito sistemático a esses direitos, seja por meio de jornadas excessivas, uso recorrente de horas extras ou supressão de intervalos, intensifica a sobrecarga mental e compromete o equilíbrio emocional. Durante a pandemia, essa realidade tornou-se ainda mais evidente, especialmente com a ampliação do trabalho remoto e a diluição das fronteiras entre vida pessoal e profissional. A dificuldade de desligamento do trabalho e a sensação de disponibilidade permanente reforçaram o risco de adoecimento psíquico, evidenciando a urgência de políticas institucionais que reafirmem o direito ao descanso.

No campo da saúde coletiva, a prevenção do burnout exige uma abordagem interdisciplinar que articule saberes da saúde, da educação e do Direito. Reconhecer os direitos trabalhistas como estratégias de promoção da saúde mental amplia as possibilidades de intervenção e fortalece ações voltadas à construção de ambientes de trabalho mais saudáveis. Essa perspectiva contribui para superar visões individualizantes do sofrimento, reafirmando a responsabilidade social e institucional na proteção da saúde dos trabalhadores.

Conclui-se que investir na efetivação dos direitos trabalhistas é investir na prevenção do adoecimento mental, na qualidade de vida e na sustentabilidade das relações de trabalho. A valorização do descanso, do tempo livre e do afastamento periódico das atividades laborais deve ser compreendida como elemento central das políticas de saúde do trabalhador. Assim, a consolidação de práticas que respeitem os limites do trabalho humano representa um caminho ético e necessário para enfrentar os desafios contemporâneos da saúde mental no trabalho, na escola e em contextos de crise sanitária.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde do trabalhador e da trabalhadora. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_trabalhador_trabalhadora.pdf. Acesso em: 10 jan. 2026.
- BRASIL. Ministério da Saúde. A saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras no contexto da pandemia de COVID-19. Brasília: MS, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-mental>. Acesso em: 10 jan. 2026.
- DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2017.
- DEJOURS, Christophe; ABDOUCHELI, Elisabeth; JAYET, Christian. Psicodinâmica do trabalho: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. São Paulo: Atlas, 2018.
- MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Burnout at work: a psychological perspective. New York: Psychology Press, 2016.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Classificação Internacional de Doenças – CID-11. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://icd.who.int>. Acesso em: 10 jan. 2026.
- ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). Trabalhar melhor para cuidar da saúde mental. Genebra: OIT, 2022. Disponível em: <https://www.ilo.org>. Acesso em: 10 jan. 2026.
- SELIGMANN-SILVA, Edith. Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo. São Paulo: Cortez, 2019.
- SOUZA, Diego de; MINAYO-GOMEZ, Carlos. Saúde do trabalhador e saúde mental: desafios contemporâneos. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 10, p. 4321–4330, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212610.10842021>.
- VASCONCELOS, Eduardo Mourão; COSTA, Ana Maria. Saúde mental e trabalho no contexto da pandemia. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 46, e18, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000009221>.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health at work: policy brief. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MHP-HPS-22.01>. Acesso em: 10 jan. 2026.