

A ROMANTIZAÇÃO DO EXCESSO DE TRABALHO E OS TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS: DESAFIOS PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR NO SÉCULO XXI

Oldair Donizete Galeni, Ana Paula de Figueiredo, Eveline Mendes da Silva, Mariana Fabricio Rezende, Norton Martins Nunes, Celia Fabricio de Souza Rezende, Mirela Galeni de Azevedo, Nara Gomes de Abreu Santos, Vanessa da Rocha Maia, Adriana Pavarina, Eliane Aparecida Peixoto.



<https://doi.org/10.36557/2674-9432.2026v5n5p1072-1079>

Artigo recebido em 30 de Maio e publicado em 30 de Julho de 2026

REVISÃO DA LITERATURA

RESUMO

A crescente valorização da produtividade, do desempenho contínuo e da dedicação excessiva ao trabalho tem contribuído para a naturalização de práticas laborais potencialmente prejudiciais à saúde mental dos trabalhadores. Esse fenômeno, denominado romantização do excesso de trabalho, reforça discursos que associam sucesso profissional à sobrecarga laboral, favorecendo o desenvolvimento de transtornos mentais comuns (TMC), como ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de burnout. O presente estudo tem como objetivo analisar a influência da romantização do excesso de trabalho no adoecimento mental dos trabalhadores e discutir os impactos desse fenômeno para a saúde do trabalhador. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada a partir de publicações científicas nacionais e internacionais entre os anos de 2021 e 2026. Os resultados evidenciam que ambientes laborais marcados por metas excessivas, jornadas prolongadas, competitividade e pressão por desempenho favorecem o sofrimento psíquico e comprometem a qualidade de vida dos trabalhadores. Observou-se ainda que a naturalização da sobrecarga dificulta o reconhecimento do adoecimento mental e contribui para a invisibilização dos transtornos relacionados ao trabalho. Conclui-se que a promoção da saúde mental e o fortalecimento das políticas de proteção à saúde do trabalhador são fundamentais para o enfrentamento desse problema contemporâneo.

Palavras - chave: Saúde do Trabalhador; Saúde Mental; Burnout; Estresse Ocupacional; Transtornos Mentais Comuns.

ABSTRACT

The growing appreciation of productivity, continuous performance, and excessive dedication to work has contributed to the normalization of labor practices that are potentially harmful to workers' mental health. This phenomenon, known as the romanticization of overwork, reinforces discourses that associate professional success with work overload, favoring the development of common mental disorders such as anxiety, depression, occupational stress, and burnout syndrome. This study aims to analyze the influence of the romanticization of overwork on workers' mental illness and discuss the impacts of this phenomenon on occupational health. This is an integrative literature review with a qualitative and descriptive approach, based on national and international scientific publications from 2021 to 2026. The findings indicate that work environments characterized by excessive goals, long working hours, competitiveness, and performance pressure contribute to psychological distress and negatively affect workers' quality of life. Furthermore, the normalization of overload hinders the recognition of mental illness and contributes to the invisibility of work-related mental disorders. It is concluded that promoting mental health and strengthening occupational health policies are essential strategies to address this contemporary issue.

Keywords: Occupational Health; Mental Health; Burnout; Occupational Stress; Common Mental Disorders.

Instituição afiliada – Oldair Donizete Galení

Enfermeiro do Hospital de Clínicas de Uberlândia HC - UFU – MG

Dra. Ana Paula de Figueiredo

Enfermeira e Doutora em Saúde Pública

Docente de Enfermagem e Direito na Cruzeiro do Sul e Anhanguera - SP

Eveline Mendes Da Silva

Instituição: Hospital Das Clínicas – Ufu - Mg

Mariana Fabricio Rezende

Graduação Em Direito

Universidade Federal De Uberlândia (Ufu)

Instituição: Agostini E Soares Advocacia

Norton Martins Nunes

Enfermeiro Especialista Em Saúde Pública E Da Família

Mestrando Em Saúde Ambiental E Do Trabalhador Pela Ufu

Bacharel Em Direito Pela Universidade Anhanguera

Celia Fabricio De Souza Rezende

Mestrado Em Biopatologia

Instituição: Universidade De Uberaba (Uniube)

Instituição : Hospital De Clinicas Da Universidade Federal De Uberlândia

Mirela Galení De Azevedo

Instituição: Biomedicina Na Universidade Paulista (Unip))

Nara Gomes De Abreu Santos

Mestrado Profissional

Enfermeira Na Vigilância Epidemiológica Da Secretaria Municipal De Saúde De Uberlândia-Mg E No Hospital De Clínicas Da Universidade Federal De Uberlândia

Especialista. Vanessa Da Rocha Maia

Enfermeira De Urgência E Emergência - Uti

Universidade Federal De Uberlândia (Ufu)

Adriana Pavarina

E-Mail Adriana.Pavarina@Inovarhgestao.Com.Br

<https://Orcid.Org/0009-0006-7459-1298>

Lattes: <http://Lattes.Cnpq.Br/4742544701781990>

Eliane Aparecida Peixoto

Hospital Fundação Adriano Jorge

Autor correspondente: OLDAIR DONIZETE GALENI

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



1. INTRODUÇÃO

As transformações ocorridas no mundo do trabalho nas últimas décadas têm provocado profundas mudanças nas relações laborais e nas condições de saúde dos trabalhadores.

Em um contexto marcado pela competitividade, pelo avanço tecnológico e pela valorização da produtividade, consolidou-se uma cultura que associa o sucesso profissional à dedicação excessiva ao trabalho. Esse fenômeno, denominado romantização do excesso de trabalho, caracteriza-se pela naturalização de jornadas prolongadas, acúmulo de funções, disponibilidade permanente e supervalorização do desempenho profissional.

A disseminação desse modelo tem contribuído para a construção de ambientes laborais cada vez mais exigentes, nos quais o sofrimento psíquico frequentemente é invisibilizado ou interpretado como parte inerente da trajetória profissional.

Nesse cenário, observa-se um crescimento expressivo dos Transtornos Mentais Comuns (TMC), grupo que engloba manifestações como ansiedade, depressão, insônia, fadiga emocional, irritabilidade, dificuldades de concentração e sintomas relacionados ao estresse ocupacional.

Além dos impactos individuais, o adoecimento mental decorrente das condições de trabalho representa importante problema de saúde pública, influenciando o absenteísmo, o presenteísmo, a redução da produtividade e o aumento dos afastamentos laborais.

A síndrome de burnout, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como fenômeno relacionado ao trabalho, evidencia a necessidade de ampliar as discussões sobre saúde mental e qualidade de vida nos ambientes laborais.

Diante desse contexto, torna-se fundamental compreender como a romantização do excesso de trabalho contribui para o desenvolvimento de transtornos mentais comuns e quais estratégias podem ser adotadas para promover ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis.

2. OBJETIVO

Analisar a influência da romantização do excesso de trabalho no desenvolvimento dos transtornos mentais comuns entre trabalhadores, destacando seus impactos na saúde mental e os desafios para a promoção da saúde do trabalhador no século XXI.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória.

A pesquisa foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e periódicos científicos relacionados à Saúde do Trabalhador e Saúde Mental.

Foram utilizados os descritores: Saúde do Trabalhador; Saúde Mental; Transtornos Mentais Comuns; Esgotamento Profissional; Burnout; Estresse Ocupacional; Condições de Trabalho.

Os critérios de inclusão compreenderam artigos científicos completos, revisões integrativas, revisões sistemáticas e estudos observacionais publicados entre os anos de 2021 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Foram excluídos trabalhos duplicados, estudos sem acesso ao texto completo e publicações que não abordavam diretamente a relação entre trabalho e adoecimento mental.

4. RESULTADOS

Os estudos analisados evidenciaram que a romantização do excesso de trabalho está diretamente associada ao aumento dos transtornos mentais comuns entre trabalhadores de diferentes setores econômicos.

Observou-se que a cultura da hiper produtividade incentiva comportamentos de auto sacrifício, nos quais longas jornadas de trabalho, redução dos períodos de descanso e dedicação extrema às atividades laborais passam a ser percebidas como demonstrações de comprometimento e competência profissional.

Os resultados demonstraram que trabalhadores submetidos a ambientes caracterizados por metas excessivas, pressão constante por resultados e insegurança ocupacional apresentam maiores índices de ansiedade, depressão, estresse crônico e síndrome de burnout.

Outro aspecto identificado refere-se à naturalização do sofrimento psicológico no ambiente de trabalho. Muitos trabalhadores deixam de reconhecer sinais precoces de adoecimento mental devido à crença de que o esgotamento é uma consequência inevitável do sucesso profissional.

Os estudos também destacaram que fatores como apoio institucional, qualidade das relações interpessoais, equilíbrio entre vida profissional e pessoal e políticas organizacionais voltadas à saúde mental atuam como importantes elementos protetores contra o adoecimento psíquico.

Além disso, verificou-se que programas de promoção da saúde mental e

intervenções voltadas à melhoria das condições de trabalho contribuem significativamente para a redução dos transtornos mentais relacionados ao ambiente laboral.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A romantização do excesso de trabalho configura-se como um importante fator de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais comuns entre trabalhadores, favorecendo a naturalização da sobrecarga laboral e do sofrimento psíquico.

Os achados evidenciam que a cultura da produtividade excessiva e da disponibilidade permanente contribui para o aumento dos casos de ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de burnout, impactando negativamente a saúde, a qualidade de vida e o desempenho profissional dos trabalhadores.

Diante desse cenário, torna-se imprescindível fortalecer políticas públicas e institucionais voltadas à promoção da saúde mental, à prevenção dos agravos relacionados ao trabalho e à construção de ambientes laborais mais saudáveis.

Por fim, destaca-se a necessidade de ampliar as discussões sobre a valorização do equilíbrio entre vida pessoal e profissional, rompendo com discursos que legitimam a sobrecarga laboral e comprometem a saúde dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Hariane Freitas Rocha et al. Narratives of pleasure and suffering at work: impacts on worker health. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 6, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28645>. Acesso em: 31 maio 2026.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, n. 4, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 31 maio 2026.

DINIS, Ana C.; FERRARO, Tânia; PAIS, Leonor; SANTOS, Nuno R. Decent Work and Burnout: A Profile Study With Academic Personnel. *Psychological Reports*, v. 127, n. 1, 2024. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00332941221100454>. Acesso em: 31 maio 2026.

FREITAS, Cláudio; BOYNARD, Carolina. A saúde mental no trabalho, a cultura do assédio e a síndrome de burnout, boreout e brownout. *Revista Trabalho Seguro*, 2023. Disponível em: <https://revistaps.tst.jus.br/pts/article/view/12>. Acesso em: 31 maio 2026.

LEÃO, Luís Henrique da Costa; GOMEZ, Carlos Minayo. A questão da saúde mental na vigilância em saúde do trabalhador. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, n. 12, p. 4649-4658, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 31 maio 2026.

MAENO, Maria. Saúde mental relacionada ao trabalho: desafios para a saúde pública

brasileira. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 47, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 31 maio 2026.

MARQUES, Rayanne Gregório de Almeida et al. Saúde Mental e Síndrome de Burnout entre Trabalhadores da Saúde: Panorama Atual e Repercussões Assistenciais. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 7, n. 11, 2025. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/6671>. Acesso em: 31 maio 2026.

MONTEIRO, Marlene Azevedo Magalhães; ORFANÓ, Isabela Santana; CASTRO, Rayssa Isabela de. Prevalência de transtornos mentais comuns em trabalhadores de restaurantes. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13212>. Acesso em: 31 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação Internacional de Doenças (CID-11): Burnout como fenômeno ocupacional. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 31 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Mental health at work*. Genebra: OMS, 2024. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 31 maio 2026.

SILVA, José Luiz Lima da et al. Transtornos mentais comuns e síndrome de burnout entre profissionais de colégio universitário. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, v. 18, n. 1, p. 37-46, 2022. Disponível em: https://revistas.usp.br/smad/pt_BR/article/view/174476. Acesso em: 31 maio 2026.

SOUSA, Camila Carvalho de; ARAÚJO, Tânia Maria de; LUA, Iracema; GOMES, Mariana Rabelo; FREITAS, Kátia Santana. Insatisfação com o trabalho, aspectos psicossociais, satisfação pessoal e saúde mental de trabalhadores e trabalhadoras da saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 7, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2021.v37n7/e00246320/pt/>. Acesso em: 31 maio 2026.