

ESTRESSE E RISCOS PSICOSSOCIAIS ASSOCIADOS AS ATIVIDADES DE MOTORISTAS E DEMAIS TRABALHADORES

Cristiane Maria Galvão Barbosa

Médica do Trabalho
Doutora em Ciências INCOR-FAMED-USP
Tecnologista da FUNDACENTRO

Saúde Mental e Trabalho

- Um dos maiores desafios do mundo do trabalho.
- Cenário Global
- ☐ 15% da população adulta em idade produtiva vivem com transtorno mental.
 - Ansiedade e depressão
 - Impactos
 - Trabalhador e família
 - Economia - 12 bilhões de dias perdidos/ano
 - Perda de 1 trilhão de dólares/ano

✓ Pandemia – Exacerbou

(OMS/OIT, 2022)

Saúde Mental e Trabalho

➤ Cenário Brasil

❑ 2025: 564.254 benefícios por transtornos mentais e do comportamento (13,7%).

- Transtornos da ansiedade e episódios depressivos
- Bornout (1.760 em 2023 par 6.985 em 2025)

❑ Começa a crescer em 2023 com grande boom em 2024

❑ Motoristas de ônibus e caminhão – estão entre as ocupações com maior número de benefícios

(Ministério da Previdência, 2026)

➤ Necessidade global medidas preventivas a fim de promover a saúde mental no ambiente de trabalho

Saúde Mental e Trabalho - Direito legal

➤ OMS/OIT

- ❑ Convenções OIT 155 e 161
- ❑ Diretrizes OMS/OIT - 2022

➤ Brasil

- ❑ Constituição
 - Direito a saúde -art. 6º, Condições de trabalho- art. 7º
- ❑ CLT – Empresas garantir segurança e saúde aos trabalhadores
 - NRs –
 - ✓ Nova NR1 – Dá enfoque aos riscos psicossociais
 - ✓ NR17

Saúde Mental e Trabalho

➤ Múltiplos determinantes

☐ Econômico, culturais, ambientais, sociais

➤ Trabalho

✓ Condições de trabalho

✓ Exposição a Fatores de Riscos Psicossociais

Fatores de Riscos Psicossociais

➤ Conceito

“ Perigos decorrentes de problemas na concepção, organização e gestão do trabalho que podem gerar efeitos a saúde do trabalhador em nível psicológico, físico e social, como por exemplo o desencadeamento ou agravamento do estresse no trabalho, esgotamento, depressão, DORT entre outros” (NR1).

➤ Agentes estressores relacionados ao trabalho que podem vir a causar doença ou lesão no trabalhador.

Quais são estes fatores? (LDRT, 2023)

➤ Gestão

- ❑ Hierarquizada
- ❑ Autoritária

➤ Contexto

- ❑ Como o trabalho é realizado
 - metas, punição

➤ Jornada

- ❑ Duração
- ❑ Pausas

➤ Relações

- ❑ Centralização de decisões
- ❑ Pouca participação do trabalhador

➤ Conteúdo e interação

- ❑ Carga mental - Complexidade
- ❑ Demanda emocional
- ❑ Relevância
- ❑ Autonomia

Quais são estes fatores? (LDRT, 2023)

- Violência no trabalho
 - ❑ Assédio Moral
 - ❑ Assédio Sexual
- Discriminação
 - ❑ Gênero, raça, orientação sexual, etarismo, xenofobia
- Desemprego

- Condições de trabalho
 - ❑ Aspectos físicos, químicos, biológicos, do posto de trabalho
- Insegurança no trabalho
 - ❑ Risco de acidente - Morte e trauma

Assédio Moral

➤ Violência no trabalho

- ❑ Abusos ou humilhação (único ou não), que compromete a dignidade humana, violam os direitos fundamentais das vítimas, podendo causar prejuízo à saúde física e mental, redução da capacidade laborativa, discriminação e degradação do meio ambiente do trabalho, dentre outros.

Segundo a Convenção 206 da OIT, o termo é tratado de forma única, abrangendo ofensas físicas, psicológicas, morais, sexuais e patrimoniais. (MPT, 2025)

➤ Assédio interpessoal

- ❑ Alvos específicos
isolamento, gritos, xingamentos, etc.

➤ Assédio organizacional

- ❑ Gestão abusiva coletivamente
Metas abusivas, “ranking” das avaliações de desempenho, etc.

Fatores de risco psicossociais nas atividades de motoristas e trabalhadores administrativos em empresas de transporte coletivo urbano

Exemplificando

Trabalhadores administrativos

- Alta cobrança e pressão por resultados
 - ❑ Prazos reduzidos
 - ❑ Múltiplas tarefas
- Falta de autonomia
 - ❑ Decisões centralizadas
- Relações interpessoais
 - ❑ Conflitos com colegas ou público

- Trabalho monótono, repetitivo
- Jornada de trabalho
 - ❑ Prolongadas/Ausência de pausas
- Condições de trabalho
 - ❑ Físicos: Iluminação , ruído (desconforto)
 - ❑ Posto de trabalho: Mobiliário, posturas

Pressão constante, sobrecarga, fadiga física e mental, frustração, entre outros

Motoristas

- Carga mental/cognitiva
 - ❑ Atividade (direção)
 - ❑ Responsabilidade
- Pressão por tempo
 - ❑ Itinerários fixos
- Falta de autonomia
- Relações interpessoais
 - ❑ Contato com público
 - ❑ Fiscais
 - Conflitos

- Jornada de trabalho
 - ❑ Prolongadas/Ausência de pausas
- Condições de trabalho
 - ❑ Físicos: Vibração, ruído, calor
 - ❑ Mobiliário, Postura sentada
- Insegurança
 - ❑ Acidentes (morte, traumas)
 - ❑ Assalto

Desgaste físico/emocional, tensão constante, dificuldade de concentração/atenção entre outros

Fatores de Riscos Psicossociais Comuns a Todos

- Trabalho com elevada pressão
- Falta de controle no trabalho
- Estrutura hierarquizada - centralizadora
- Jornada de trabalho prolongada
- Problemas nas condições de trabalho
- Relações conflituosas

Tentativa de assalto a ônibus termina com homem preso em Salvador

Aratu On, 05/02/2026

São Paulo tem 47 ataques a ônibus só no domingo, que foi o segundo dia mais violento desde o início da onda de depredações

G1, 14/07/2025

Cobreadores terão estabilidade de dois anos após fim do pagamento em dinheiro nos ônibus do Distrito Federal

Diário do Transporte, 03/11/2024

Rodoviário em surto rouba ônibus do transporte público de Salvador

Jornal A Tarde, 09/03/2026

Mulheres desviam de preconceito e assédio

Nos ônibus de São Paulo, elas representam 3% de todos os trabalhadores que dirigem os coletivos da capital

Mural 15, 27/02/2024

Consequências na Saúde - Estresse

➤ Reação do nosso organismo a uma sensação de perigo ou ameaça.

☐ Estresse relacionado ao trabalho

- Perigo ou ameaça no ambiente de trabalho.
- Demandas ou pressões que desafiam sua capacidade de resposta (OMS, 2020).
- Cansaço, irritabilidade, dores musculares, distúrbios gástricos, falta de concentração, taquicardia, distúrbios do sono, etc.
- Se a resposta for intensa/prolongada - Adoecimento

Adoecimento

- Comprometimento da saúde física e mental
 - ☐ Saúde mental
 - ✓ Ansiedade, Insônia, Fobias, Depressão, Burnout, Suicídio.
 - ✓ Abuso do álcool e outras drogas
 - ☐ Saúde física
 - ✓ Distúrbios osteomusculares (DORT), Gastrites, Doenças cardiovasculares
 - ✓ OMS: Associa mortes por AVC e D. Isquêmicas com jornada de trabalho exaustiva
- Lesões (acidentes)

Relato de experiência

➤ Pesquisa Estudo das condições de saúde e trabalho de motoristas e cobradores em Salvador

❑ Demanda

➤ Método

❑ Aplicação de questionário

❑ Avaliação preliminar do ambiente

Relato de experiência - Resultados

- Alta percepção de estresse no trabalho nos dois grupos
- Fatores estressantes
 - ❑ Congestionamento, jornadas prolongadas/sem pausas, medo de assalto, calor, vibração.
- Queixas
 - ❑ Irritabilidade, alterações no sono, lombalgia, dor nos ombros
- ❖ Fator Protetor Motoristas : fazer duas ou mais pausas

Relato de experiência

➤ Ações Produzidas

Relatórios Técnicos

- Encaminhado MPT
- Publicado Fundacentro
- Proposições de ações para melhoria SST

Artigos (2) em revistas científicas

Cartilha

- “O Estresse no trabalho entre motoristas e cobradores de ônibus no transporte coletivo urbano”

Como prevenir os fatores de riscos psicossociais no trabalho?

Intervenção

- Canal de comunicação - escuta
- ❑ Clara e confiável
- Participação dos trabalhadores
- Atuação nos fatores de riscos psicossociais
- ❑ Outras ações complementam, mas não substituem.
- Monitoramento periódico

Exemplos de intervenções nos fatores de riscos psicossociais nos ambientes de trabalho

Rigidez cumprimento de horário - Motoristas



- Principal questão
- Cumprimento de percurso em tempo pré-estabelecido (independente de intercorrências).

O que pode ser feito

- No planejamento do tempo de percurso
 - Levar em conta a possibilidade de intercorrências
 - Participação dos trabalhadores (CIPA e/ou Sindicato)
- ❑ Outras medidas:
 - Treinamento de fiscais
 - Faixa exclusiva

Assaltos

- Principal questão
 - ❑ Alta frequência
 - ❑ Insegurança constante

O que pode ser feito

- Ações para melhoria da segurança
 - ❑ Órgãos de segurança pública/ transporte, empresas, sindicatos dos trabalhadores
 - Ex: Instalação de câmaras, vistorias periódicas, identificação e monitoramento de vias e/ou linhas mais visadas.

- Avaliação médica
 - ❑ Conduta
 - ❑ Monitoramento (Estresse Pós Traumático)

- Rede de apoio
 - ❑ Familiares, colegas
 - ❑ Sindicato

- Incluir o tema em palestras

Aspectos das Condições de trabalho

- Principal questão
 - ❑ Físicos: calor, vibração, etc
 - ❑ Postos de trabalho

O que pode ser feito

- ❑ A empresa deve investir em ações para melhoria dos postos de trabalho (escritório e dentro dos ônibus)
 - Conjuntamente com SESMT e CIPAA.

❑ Exemplo de ações:

- Aperfeiçoar técnicas para reduzir vibração (ônibus)
- Estudos ergonômicos para melhoria dos postos de trabalho

Jornadas Prolongadas

Comunicação clara

- Prioridades de tarefas (Adm.)

Outras ações:

Melhor distribuição de tarefas (Adm.)

Banco de horas

➤ Empresa

- Assegurar o direito a pausas regulares

➤ Pausas

- Refeição e outras.
- Aproveitar para se movimentar

Assédio Moral

- Canais de comunicação
 - ❑ Eficazes (apuração, e resolução do problema)
 - ❑ Criar espaços de confiança e diálogo
- Distribuição igualitária de tarefas
- Incluir o tema do assédio moral em palestras e treinamentos
 - ❑ CIPAA /SIPAT

Ações complementares

➤ Práticas educativas

- Treinamentos
- Palestras
- Integração

➤ Ginástica laboral

➤ Outras práticas

- ❑ Meditação, relaxamento etc

❖ Pedir ajuda sempre que sentir necessidade

Para trabalhadores com transtornos

- Fornecer apoio ao tratamento
- Atuar para quando do retorno ao trabalho ser em ambiente saudável
 - ❑ Programa de retorno ao trabalho
- Estas ações não são de prevenção mas de apoio aos casos.

Conclusão

➤ Prevenção dos fatores psicossociais no trabalho

☐ Benefícios

- Trabalhador: Satisfação, diminui risco de adoecimento (família)
- Empresa: Aumenta a produtividade
- Estado: Reduz custos assistencial

☐ Foco em mudanças na organização de trabalho

- ☐ Ambiente de trabalho mais saudável e humanizado, contribuindo para promoção da saúde em toda sua dimensão.

Obrigada

cristiane.barbosa@fundacentro.gov.br