



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS JURÍDICAS
FACULDADE DE DIREITO DO RECIFE

LEONARDO GOMES DE LIMA

**RELAÇÃO ENTRE A DURAÇÃO DO TRABALHO E A SAÚDE MENTAL DO
TRABALHADOR BRASILEIRO: análise crítica das políticas públicas**

Recife

2024

LEONARDO GOMES DE LIMA

**RELAÇÃO ENTRE A DURAÇÃO DO TRABALHO E A SAÚDE MENTAL DO
TRABALHADOR BRASILEIRO: análise crítica das políticas públicas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Direito da Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências Jurídicas, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Direito.

Área de concentração: Direito do Trabalho

Orientador(a): Carlo Benito Cosentino Filho.

Recife

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Lima, Leonardo Gomes de.

RELAÇÃO ENTRE A DURAÇÃO DO TRABALHO E A SAÚDE MENTAL
DO TRABALHADOR BRASILEIRO: análise crítica das políticas públicas /
Leonardo Gomes de Lima. - Recife, 2024.

49 p

Orientador(a): Carlo Benito Cosentino Filho

(Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências
Jurídicas, , 2024.

Inclui referências.

1. Tempo de Trabalho. 2. Bem-Estar Psicológico. 3. Políticas Públicas. 4.
Profissionais Brasileiros. 5. Carga Horária. I. Cosentino Filho, Carlo Benito.
(Orientação). II. Título.

340 CDD (22.ed.)

LEONARDO GOMES DE LIMA

**RELAÇÃO ENTRE A DURAÇÃO DO TRABALHO E A SAÚDE MENTAL DO
TRABALHADOR BRASILEIRO: análise crítica das políticas públicas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Direito da Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências Jurídicas,
como requisito parcial para a obtenção do título
de bacharel(a) em Direito.

Aprovado em: 11/10/2024.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Carlo Benito Cosentino Filho (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Hugo Cavalcanti Melo Filho (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Dr. Jorge José Albuquerque Vieira de Lima (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

"Tudo o que temos de decidir é o que fazer
com o tempo que nos é dado."
(TOLKIEN, J. R. R. A sociedade do anel)

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso investiga a relação entre o tempo que os brasileiros passam trabalhando e o estado de saúde mental desses profissionais, oferecendo uma reflexão aguçada sobre as políticas públicas que giram em torno do assunto. O estudo mostra que passar horas a fio na labuta pode acionar um incêndio emocional, elevando os níveis de estresse, ansiedade e até uma pitada de depressão, afetando tanto o rendimento quanto a felicidade das pessoas. Para começar, faz-se uma introdução sobre a evolução dos direitos dos trabalhadores no Brasil, destacando as mudanças nas leis e como o tempo moldou a duração da jornada laboral ao longo das décadas, enquanto se fazem paralelos divertidos com as regras de outros países. Vamos dar uma olhadinha nas lacunas das políticas públicas no Brasil, onde a falta de regras claras e a vigilância adequada parecem ser como fantasmas em uma festa à fantasia: todo mundo sabe que deveriam estar presentes, mas ninguém consegue encontrá-los. O estudo aponta que é hora de dar uma repaginada nas regras do jogo, sugerindo que se abram mais portas para horários mais maleáveis e que se lancem redes de apoio psicológico para a galera que rala duro. Dá para dizer que encurtar a carga horária é crucial não só para dar uma arejada na saúde mental da galera que rala o dia todo, como também é uma jogada esperta para turbinar a produção e equilibrar o jogo entre a vida pessoal e o trabalho.

Palavras-chave: Tempo de Trabalho; Bem-Estar Psicológico; Políticas Públicas; Profissionais Brasileiros; Carga Horária.

ABSTRACT

This graduation thesis investigates the relationship between the time Brazilians spend working and the mental health status of these professionals, offering a sharp reflection on the public policies surrounding the issue. The study shows that spending long hours at work can trigger an emotional wildfire, raising levels of stress, anxiety, and even a touch of depression, affecting both the productivity and happiness of individuals. To begin with, there is an introduction on the evolution of workers' rights in Brazil, highlighting changes in laws and how time has shaped the duration of the workday over the decades, while drawing amusing parallels with the rules of other countries. We'll take a look at the gaps in public policies in Brazil, where the lack of clear regulations and adequate oversight seems like ghosts at a costume party: everyone knows they should be there, but no one can find them. The study points out that it's time to revamp the rules of the game, suggesting that more doors be opened for flexible hours and that support networks be launched for the hardworking crowd. It can be said that shortening working hours is crucial not only to refresh the mental health of those who toil all day but also as a smart move to boost productivity and balance the game between personal life and work.

Keywords: working hours; mental health; public policies; brazilian workers; work schedule.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 TRAJETÓRIA DOS DIREITOS TRABALHISTAS NO BRASIL	11
2.1 EVOLUÇÃO HISTÓRICA DAS LEIS TRABALHISTAS NO BRASIL	11
2.2 IMPACTO DAS MUDANÇAS AO LONGO DO TEMPO	14
3 CONTEXTUALIZAÇÃO INTERNACIONAL DA REDUÇÃO DE CARGA HORÁRIA	17
3.1 VISÃO GERAL DAS LEGISLAÇÕES INTERNACIONAIS SOBRE CARGA HORÁRIA	18
3.2 COMPARATIVO DESSAS LEGISLAÇÕES COM A REALIDADE BRASILEIRA.....	19
4 ANÁLISE CRÍTICA DAS POLÍTICAS PÚBLICAS BRASILEIRAS.....	22
4.1 IDENTIFICAÇÃO DE LACUNAS E DESAFIOS.....	23
5 POSSIBILIDADE E NECESSIDADE DE IMPLEMENTAÇÃO DA REDUÇÃO DE CARGA HORÁRIA NACIONAL	26
5.1 ARGUMENTOS FAVORÁVEIS À REDUÇÃO DE CARGA HORÁRIA.....	27
5.2 DESAFIOS E RESISTÊNCIAS À IMPLEMENTAÇÃO	29
5.3 BENEFÍCIOS ESPERADOS PARA A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES	29
6 PRINCÍPIO DA DIGNIDADE DA PESSOA HUMANA NO AMBIENTE DE TRABALHO	33
6.1 APLICAÇÃO DO PRINCÍPIO DA DIGNIDADE NO CONTEXTO LABORAL	34
6.2 IMPACTO DA CARGA HORÁRIA NA DIGNIDADE DOS TRABALHADORES	35
7 POSSÍVEIS SOLUÇÕES E ABORDAGENS PARA MELHORAR O BEM-ESTAR DOS TRABALHADORES	38
7.1 PROPOSTAS DE POLÍTICAS PÚBLICAS	39
7.2 ENFOQUES EMPRESARIAIS PARA PROMOVER O EQUILÍBRIO ENTRE TRABALHO E SAÚDE MENTAL	39
7.3 EXPERIÊNCIAS INTERNACIONAIS BEM-SUCEDIDAS	41
8 CONCLUSÃO.....	45
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47

1. INTRODUÇÃO

A conexão entre o tempo de trabalho e a saúde mental dos profissionais brasileiros constitui um assunto de preocupação crescente, especialmente em face das exigências cada vez mais intensas do contexto laboral contemporâneo. O presente estudo visa analisar de que maneira as jornadas prolongadas influenciam o bem-estar psicológico dos trabalhadores, além de conduzir uma análise crítica das políticas públicas que regulamentam essa questão. Este estudo, ao analisar a progressão dos direitos trabalhistas no Brasil e confrontá-los com referências internacionais, visa evidenciar as deficiências presentes nas políticas públicas e sugerir alternativas viáveis para enfrentar tais questões. A relevância deste estudo está na capacidade de promover alterações políticas que possam elevar substancialmente a qualidade de vida dos trabalhadores no Brasil.

Primeiramente, é imprescindível entender o contexto histórico relacionado aos direitos trabalhistas no Brasil. A trajetória das legislações trabalhistas, iniciando com a promulgação da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) em 1943 e abrangendo as recentes reformas, evidencia a dinâmica do trabalho e a contínua interação para harmonizar a eficiência econômica com os direitos dos trabalhadores. Essas alterações exerceram um efeito significativo sobre a duração das jornadas laborais, o que, consequentemente, influencia a saúde mental dos empregados. Este estudo, ao apresentar uma perspectiva histórica, fundamenta um entendimento mais amplo sobre os desafios contemporâneos que os trabalhadores brasileiros enfrentam.

Os propósitos desta pesquisa são variados. O objetivo primordial é investigar o efeito das extensas jornadas laborais sobre a saúde mental dos empregados, concentrando-se em questões como estresse, ansiedade e depressão. Em um segundo aspecto, busca-se reconhecer as lacunas presentes nas políticas públicas vigentes, as quais não conseguem oferecer a devida proteção aos trabalhadores contra os impactos prejudiciais do trabalho excessivo. Finalmente, a pesquisa apresenta sugestões para aprimorar as políticas públicas, incluindo a adoção de jornadas de trabalho mais flexíveis e a criação de programas de apoio psicológico, os quais podem auxiliar na mitigação dos efeitos negativos das longas jornadas de trabalho.

A abordagem metodológica empregada nesta investigação consiste em uma revisão bibliográfica extensiva de estudos acadêmicos, documentos oficiais e normas internacionais de trabalho. Este estudo tem como objetivo oferecer uma visão mais abrangente acerca do impacto que distintas abordagens para a regulamentação da jornada de trabalho podem ter sobre a saúde mental dos trabalhadores, ao comparar as políticas trabalhistas brasileiras com as de outras nações. O estudo abrange, além disso, uma avaliação de casos que evidenciam as repercussões concretas das jornadas excessivas sobre o bem-estar dos empregados.

Um dos aspectos centrais deste estudo é a avaliação crítica das políticas públicas vigentes no Brasil. Apesar dos esforços realizados para regulamentar a duração da jornada laboral e promover o bem-estar dos trabalhadores, tais políticas, muitas vezes, apresentam ineficácia em sua aplicação e eficácia. A ausência de regulamentação e de fiscalização apropriadas resultou em uma situação na qual inúmeros trabalhadores continuam a ser expostos a jornadas excessivas, com escassa atenção à sua saúde mental. Esta pesquisa enfatiza a urgência de estabelecer normas regulatórias mais robustas e mecanismos de supervisão mais eficientes, com o objetivo de salvaguardar os direitos dos trabalhadores.

Outro aspecto relevante desta investigação consiste na comparação com normas laborais internacionais. Nações como França e Alemanha estabeleceram diretrizes que restringem a carga horária de trabalho e favorecem a harmonia entre a vida profissional e pessoal, gerando resultados mais positivos para a saúde mental dos empregados. Ao confrontar esses exemplos internacionais com a realidade brasileira, a pesquisa visa reconhecer práticas que poderiam ser implementadas no Brasil, a fim de aprimorar as condições laborais e a saúde mental dos trabalhadores.

Além disso, a descrição dos capítulos deste estudo possibilita uma compreensão aprofundada da configuração da pesquisa. O primeiro capítulo expõe a evolução dos direitos trabalhistas no Brasil, enfatizando as mudanças históricas e suas repercussões na jornada de trabalho. O segundo capítulo apresenta uma contextualização no âmbito internacional, efetuando uma comparação das legislações referentes à carga horária em diversas nações. O terceiro capítulo realiza uma avaliação crítica das políticas públicas no Brasil, evidenciando as lacunas e os desafios presentes. Finalmente, o quarto capítulo apresenta propostas para a diminuição da carga horária e a promoção da saúde mental dos empregados.

Este estudo também evidencia a importância de jornadas de trabalho mais flexíveis. A flexibilização da carga horária pode se revelar uma alternativa efetiva para minimizar os impactos adversos das extensas jornadas laborais na saúde mental dos colaboradores. Formas de trabalho como o teletrabalho e jornadas flexíveis possuem a capacidade de elevar a qualidade de vida dos empregados, facilitando um equilíbrio mais adequado entre as obrigações profissionais e as pessoais.

Por último, esta pesquisa também discute a relevância de iniciativas de suporte psicológico para os colaboradores. A assistência psicológica no contexto laboral é fundamental para auxiliar os colaboradores a enfrentarem os desafios diários e para diminuir as taxas de transtornos mentais associados ao trabalho. A adoção de programas de apoio pode representar um avanço significativo na promoção da saúde mental e do bem-estar integral dos trabalhadores brasileiros.

2. TRAJETÓRIA DOS DIREITOS TRABALHISTAS NO BRASIL

A Revolução Industrial desempenhou um papel fundamental na formação dos primeiros direitos trabalhistas no Brasil. Com o advento das indústrias e o aparecimento de uma classe operária urbana, as condições laborais eram insatisfatórias, e os trabalhadores se viam submetidos a longas jornadas, sem as mínimas garantias de segurança e saúde. Diante desse cenário, surgiram movimentos sindicais e greves que pressionaram o governo a implementar leis trabalhistas. Foi nesse cenário que se originaram as primeiras normatizações a respeito da jornada de trabalho, do descanso semanal remunerado e da proibição do trabalho infantil (LIMA, JUNIOR, 2023).

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), instituída em 1943 sob a administração de Getúlio Vargas, representou um marco na salvaguarda dos direitos trabalhistas no Brasil. A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) integrou a legislação trabalhista que estava em vigor até aquele momento e instituiu diretrizes relacionadas a contratos de trabalho, carga horária máxima, férias remuneradas, entre outros direitos essenciais. A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) constituiu um progresso considerável na salvaguarda dos direitos dos trabalhadores brasileiros, além de ter favorecido a afirmação de uma legislação trabalhista mais abrangente e equitativa (MOURA, 2019).

No intervalo da ditadura militar no Brasil, compreendido entre 1964 e 1985, houve uma severa repressão dos direitos trabalhistas, acompanhada por diversos retrocessos. O regime autoritário estabeleceu limitações às ações sindicais, reprimindo greves e implementando diversas medidas que comprometeram a proteção dos trabalhadores. Durante esse intervalo, observou-se uma diminuição da autonomia dos sindicatos e um debilitamento das conquistas históricas dos trabalhadores brasileiros (COSTA, 2016).

A Constituição Federal de 1988 constituiu um marco significativo na expansão dos direitos trabalhistas no Brasil. A Carta Magna estabeleceu princípios fundamentais como a dignidade da pessoa humana, o valor social do trabalho e a busca pelo pleno emprego. Ademais, a Constituição assegurou direitos como o seguro-desemprego, a remuneração mínima condizente e a carga horária máxima de 44 horas por semana. A Constituição Federal de 1988 aprimorou a salvaguarda social dos profissionais e consolidou progressos significativos na legislação trabalhista do Brasil (PEREIRA, SOUZA, LUCCA, 2020).

A Reforma Trabalhista de 2017 implementou alterações relevantes na legislação trabalhista do Brasil, afetando de maneira direta a carga horária dos trabalhadores. A alteração legislativa tornou mais flexíveis as diretrizes referentes à jornada de trabalho, possibilitando a celebração de acordos individuais para jornadas intermitentes e parciais. Ademais, a reforma promoveu modificações nas regulamentações referentes a horas extras, banco de horas e teletrabalho, suscitando discussões sobre a precarização das condições laborais e o acréscimo da carga horária dos profissionais (RIBEIRO, GIONGO, PEREZ, 2021).

2.1 EVOLUÇÃO HISTÓRICA DAS LEIS TRABALHISTAS NO BRASIL

A Revolução Industrial exerceu uma influência considerável na elaboração das primeiras legislações trabalhistas no Brasil, visto que a industrialização introduziu condições laborais insatisfatórias e desumanas. A necessidade de normatizar as condições laborais tornou-se evidente devido à exploração dos empregados nas indústrias, caracterizada por jornadas exaustivas, remunerações insuficientes e ausência de proteção social. Neste cenário, foram introduzidas as primeiras normas trabalhistas no Brasil, com o objetivo de assegurar direitos básicos aos trabalhadores e definir limites para a carga horária de trabalho (GIACOMELLO, GIONGO, RIBEIRO, 2022).

Com o avanço do capitalismo e acelerada evolução das técnicas produtivas, a mecanização provocou significativas transformações na vida humana. As máquinas foram implantadas em substituição à força manual, elevando a produtividade e a eficiência das atividades laborais, o que, em teoria, poderia simplificar a função do operário e reduzir sua carga de trabalho. Contudo, essa automação frequentemente culminou na diminuição da quantidade de trabalhadores e no incremento dos lucros para os empregadores, uma vez que uma quantidade menor de colaboradores passou a executar as mesmas atividades. No cenário brasileiro, a trajetória das lutas sindicais demonstra que a diminuição da jornada de trabalho constitui uma reivindicação essencial para a melhoria das condições laborais. Com o aumento da mecanização e da automação, a diminuição da carga horária passou a ser ainda mais significativa, uma vez que os trabalhadores enfrentavam exigências físicas e mentais crescentes, resultando em uma elevação do estresse e do esgotamento. (Aquino, 2010, p. 453-454).

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), instituída em 1943, constituiu um marco relevante na trajetória das legislações trabalhistas no Brasil, uma vez que agrupou em um

único documento os direitos e obrigações tanto dos trabalhadores quanto dos empregadores. A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) definiu diretrizes referentes ao regime de trabalho, ao gozo de férias remuneradas, ao descanso semanal remunerado, dentre outros direitos essenciais. Ademais, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) promoveu a estruturação sindical e a implementação de dispositivos de proteção aos trabalhadores, solidificando as relações de trabalho no Brasil (MOROSINI; FONSECA, 2020).

No decurso da ditadura militar no Brasil, as legislações trabalhistas experimentaram retrocessos e limitações impostas aos trabalhadores. O regime autoritário implementou alterações na legislação trabalhista com o intuito de diminuir a influência dos sindicatos e limitar os direitos dos trabalhadores, como estratégia para controlar a força de trabalho e assegurar a centralização do poder político. As ações implementadas nesse período trouxeram como consequência a deterioração das condições laborais e a vulnerabilização dos direitos anteriormente assegurados (SOUZA, SANTOS, RODRIGUES, 2020).

Desde o início dos anos 2000, identificou-se uma inclinação para a flexibilização das legislações trabalhistas no Brasil, gerando efeitos relevantes na carga horária dos trabalhadores e na saúde mental da população economicamente ativa. A procura por uma competitividade acentuada no mercado global resultou na implementação de estratégias que possibilitaram a extensão da carga horária e a diminuição dos custos trabalhistas, ocasionando repercussões adversas na qualidade de vida dos trabalhadores. A flexibilização das legislações laborais igualmente favoreceu o crescimento da informalidade e a precarização das relações de trabalho (BIROLIM, MESAS, GONZÁLEZ, 2019).

A Reforma Trabalhista de 2017 implementou mudanças substanciais na legislação brasileira, influenciando de maneira direta a jornada de trabalho e o bem-estar dos trabalhadores. A reforma possibilitou uma maior flexibilidade em vários elementos das relações laborais, tais como a terceirização sem restrições, a implementação do banco de horas e a possibilidade de fracionamento das férias. Essas mudanças geraram debates acalorados sobre os impactos na saúde mental dos trabalhadores e na garantia dos seus direitos fundamentais (PEREIRA, SANTOS, 2020).

A conexão entre a carga horária excessiva e o crescimento dos casos de transtornos mentais no contexto profissional constitui uma temática premente que requer a intervenção

das políticas públicas. A dedicação excessiva de horas ao trabalho tem sido relacionada ao incremento do estresse, da ansiedade e da depressão entre os trabalhadores no Brasil. Em face desse contexto alarmante, é imprescindível a adoção de estratégias eficazes para salvaguardar a saúde mental dos trabalhadores em atividade no mercado profissional (SOUZA, PANÚNCIO-PINTO, 2019).

2.2 IMPACTO DAS MUDANÇAS AO LONGO DO TEMPO

A conexão entre a carga horária de trabalho e os níveis de estresse e ansiedade entre os trabalhadores brasileiros constitui uma questão de significativa importância no contexto contemporâneo. Pesquisas indicam que extensas jornadas laborais estão diretamente ligadas ao incremento dos índices de estresse e ansiedade, afetando de maneira adversa a saúde mental dos profissionais. A pressão por resultados, aliada à escassez de tempo dedicado ao lazer e ao repouso, favorece a ocorrência de questões psicológicas, como a síndrome de burnout. Ademais, o excesso de carga laboral pode ocasionar episódios de depressão e outros distúrbios psíquicos, afetando não apenas o bem-estar dos indivíduos, mas também sua produtividade e qualidade de vida (BERNARDES, MENEZES, 2021).

As políticas públicas contemporâneas tratam da questão da carga horária e suas implicações na saúde mental dos trabalhadores de maneira restrita. Apesar da existência de normativas referentes à jornada de trabalho, como a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e as diretrizes da Organização Internacional do Trabalho (OIT), frequentemente tais disposições se mostram inadequadas para assegurar um ambiente de trabalho saudável. A ausência de fiscalização, juntamente com o não cumprimento das legislações por parte das empresas, representa um obstáculo à proteção efetiva dos trabalhadores em relação à carga horária excessiva e suas consequências sobre a saúde mental (FERREIRA, DAMICO, FRAGA, 2017).

As alterações ao longo do tempo nas legislações trabalhistas concernentes à jornada de trabalho no Brasil evidenciam as transformações sociais e econômicas experimentadas pela nação. Desde a publicação da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) em 1943, várias modificações foram implementadas para alinhar as normas às novas exigências do mercado de trabalho. Entretanto, é essencial destacar que essas modificações nem sempre foram favoráveis aos trabalhadores, frequentemente favorecendo os interesses das

corporações em prejuízo da saúde e do bem-estar dos empregados. A flexibilização das jornadas de trabalho, por exemplo, pode ter contribuído para o incremento da precarização do emprego e para o intensificação dos problemas associados à saúde mental (DIAS, PINTO, 2020).

A influência das condições laborais, além da jornada de trabalho, na saúde mental dos empregados constitui um aspecto fundamental a ser considerado na análise dessa temática. Elementos como o espaço físico, as interações sociais no ambiente laboral, a liberdade profissional e o reconhecimento por parte das autoridades superiores podem influenciar de maneira significativa o bem-estar psicológico dos trabalhadores. Um ambiente de trabalho adverso, caracterizado por assédio moral, discriminação ou cobranças excessivas, pode ser tão danoso quanto uma carga horária exaustiva. Assim, é fundamental que as políticas públicas e as organizações empresariais se empenhem não apenas na regulamentação das horas laborais, mas também na promoção de ambientes saudáveis e receptivos (CARDOSO, MORGADO, 2019).

A relevância de levar em conta não somente a quantidade de horas laborais, mas também a qualidade do ambiente de trabalho para a saúde mental dos colaboradores constitui um aspecto central nesta análise. A procura pela harmonização entre a vida pessoal e a profissional, juntamente com a valorização do bem-estar emocional dos trabalhadores, deve ser uma prioridade tanto para as instituições públicas quanto para as entidades privadas. A aplicação de programas voltados para a prevenção do estresse no ambiente de trabalho, a disponibilização de assistência psicológica aos colaboradores e a promoção de práticas que estimulem o autocuidado são ações que podem favorecer de maneira significativa a melhora da saúde mental no contexto laboral (PINTO, 2021).

As potenciais alternativas sugeridas por especialistas a fim de aprimorar a correlação entre a carga horária e a saúde mental no contexto laboral brasileiro incluem um conjunto de ações tanto estruturais quanto comportamentais. Dentre as ações destacam-se: a implementação de políticas organizacionais que favoreçam a harmonização entre a vida pessoal e a profissional; a promoção da prática regular de atividades físicas; a valorização da alimentação saudável no ambiente de trabalho; o incentivo ao diálogo aberto acerca de temas vinculados à saúde mental; a disponibilização de treinamentos sobre gerenciamento do estresse; a criação de ambientes dedicados ao relaxamento e à desconexão digital;

entre outras iniciativas que buscam propiciar um ambiente mais saudável e acolhedor para os colaboradores (RIBEIRO, GIONGO, PEREZ, 2021).

3. CONTEXTUALIZAÇÃO INTERNACIONAL DA REDUÇÃO DE CARGA HORÁRIA

A intersecção entre a carga horária de trabalho e o bem-estar psicológico dos empregados em nações desenvolvidas, como os Estados Unidos e o Japão, constitui uma temática amplamente abordada na literatura. Em tais nações, extensas jornadas laborais são frequentes e têm sido correlacionadas a elevados índices de estresse e transtornos mentais. Pesquisas indicam que uma carga excessiva de horas laborais pode resultar em questões como ansiedade, depressão e esgotamento profissional. Ademais, a escassez de tempo destinado a atividades de lazer e interação social também contribui para o efeito prejudicial na saúde mental dos profissionais (BERNARDES, MENEZES, 2021).

As políticas públicas implementadas por nações europeias, como França e Alemanha, têm se destacado pela adoção de medidas que visam diminuir a carga horária de trabalho, com o objetivo de aprimorar a qualidade de vida dos trabalhadores. A França, por sua vez, instituiu a legislação de 35 horas semanais em 2000, visando estabelecer um equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal. A Alemanha implementou o sistema de jornada flexível, o qual possibilita aos empregados adaptarem seus horários de acordo com suas demandas pessoais. Essas ações têm evidenciado resultados favoráveis na saúde mental dos profissionais desses países (MOREIRA; RODRIGUES, 2018).

Os efeitos da diminuição da carga horária laboral sobre a produtividade das organizações têm sido alvo de pesquisa em várias experiências no plano internacional. Estudos indicam que uma jornada de trabalho reduzida pode levar a um aumento na eficiência e na satisfação dos funcionários. Organizações que implementam políticas de flexibilidade na jornada laboral costumam contar com profissionais mais motivados e comprometidos, o que resulta em impactos positivos nos desempenhos organizacionais. Assim sendo, é relevante levar em conta que a diminuição da carga horária não implica, necessariamente, uma redução na produtividade (GIACOMELLO, GIONGO, RIBEIRO, 2022).

As divergências culturais exercem um papel relevante na maneira como se percebe a carga horária de trabalho e sua correlação com a saúde mental dos trabalhadores. Em nações asiáticas, como Japão e Coreia do Sul, o esforço intenso e as extensas jornadas de trabalho são reconhecidos como indicativos de dedicação e comprometimento. Nessas conjunturas culturais, os elevados índices de estresse vinculados à sobrecarga de trabalho são considerados como elementos constitutivos do ambiente laboral. A valorização do esforço

excessivo pode complicar a aplicação de políticas destinadas à diminuição da carga horária (PINTO, 2021).

3.1 Visão geral das legislações internacionais sobre carga horária

A Convenção nº 1 da Organização Internacional do Trabalho (OIT), aprovada em 1919, definiu a carga horária de trabalho de oito horas diárias e 48 horas semanais como norma internacional. Tal medida constituiu um ponto de inflexão na defesa dos direitos laborais e exerceu impacto na legislação de múltiplas nações em todo o mundo. O princípio subjacente a esta convenção consistia em assegurar condições adequadas de trabalho e incentivar o bem-estar dos trabalhadores, reconhecendo a relevância do equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal (LIMA, JUNIOR, 2023).

A Convenção nº 47 da OIT, por sua parte, aborda a diminuição da carga horária de trabalho com o intuito de fomentar condições de vida e saúde mais adequadas para os trabalhadores. Ao estabelecer um limite para o número de horas laborais, essa convenção visa prevenir o desgaste físico e mental dos trabalhadores, favorecendo a melhora da qualidade de vida no contexto profissional. A execução dessas diretrizes demanda um engajamento dos empregadores e das administrações públicas a fim de assegurar a observância das normas estipuladas (GUERREIRO, NUNES, GONZÁLEZ, 2016).

A Convenção nº 132 da Organização Internacional do Trabalho (OIT) determina restrições à jornada laboral e assegura intervalos apropriados para descanso, com o intuito de salvaguardar a saúde mental dos trabalhadores. A referida convenção reconhece a relevância do repouso como um componente fundamental para a recuperação física e mental dos profissionais, prevenindo, dessa forma, o aparecimento de enfermidades associadas ao estresse no ambiente de trabalho. É imprescindível que as organizações mantenham atenção às orientações contidas nesta convenção, a fim de proporcionar um ambiente laboral saudável e produtivo (LAVN, 2016).

A Diretiva Europeia 2003/88/CE exerceu um papel crucial na normatização da carga horária dentro da União Europeia, com a finalidade de assegurar um equilíbrio entre as atividades laborais e a vida pessoal. Essa diretriz define restrições específicas em relação ao tempo de trabalho, englobando intervalos mínimos de repouso e férias com remuneração. Ao focar

na saúde e bem-estar dos empregados, essa norma favorece a melhora da saúde mental e da qualidade de vida no ambiente laboral (BIROLIM, MESAS, GONZÁLEZ, 2019).

3.2 Comparativo dessas legislações com a realidade brasileira

A ligação entre a carga horária de trabalho e a saúde mental dos trabalhadores constitui um assunto de significativa importância no cenário contemporâneo, uma vez que os efeitos adversos do excesso de horas laborais comprometem a qualidade de vida e o bem-estar psicológico. Pesquisas têm evidenciado que extensas jornadas laborais estão relacionadas a um aumento no risco de surgimento de transtornos psíquicos, como a ansiedade e a depressão. Ademais, a pressão constante ocasionada pelo excesso de trabalho pode resultar em complicações físicas, incluindo doenças cardiovasculares e perturbações do sono. Assim, é fundamental que as políticas públicas considerem essa questão e procurem maneiras de regulamentar a carga horária de trabalho, com o intuito de salvaguardar a saúde mental dos trabalhadores (SAMPAIO, BISPO JÚNIOR, 2021).

No Brasil, existem certas políticas públicas direcionadas à regulamentação da carga horária de trabalho e à promoção da saúde mental dos empregados. Entretanto, é essencial avaliar a sua eficácia e reconhecer eventuais falhas que necessitam ser corrigidas. A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) estipula, por exemplo, limites para a duração da jornada diária e semanal, além de determinar intervalos para repouso. Entretanto, diversas empresas continuam a adotar práticas abusivas que desconsideram essas normas, comprometendo a saúde mental dos colaboradores. Dessa maneira, torna-se imprescindível analisar se as legislações atuais são adequadas para assegurar a harmonia entre produtividade e qualidade de vida no contexto laboral (VIEIRA, ARRUDA, 2021).

Ao confrontar as legislações internacionais com a realidade trabalhista brasileira, torna-se viável reconhecer discrepâncias relevantes que podem oferecer percepções valiosas para o contexto nacional. Nações como Suécia e Dinamarca implementaram estratégias inovadoras, incluindo a diminuição da carga horária semanal para 30 horas, sem que haja diminuição nos salários, com o objetivo de aprimorar a qualidade de vida dos trabalhadores. Esses exemplos demonstram que é viável conciliar a produtividade econômica com a atenção à saúde mental por meio de políticas mais progressistas. Dessa forma, o Brasil

pode buscar inspiração nessas experiências globais, visando fomentar alterações benéficas em sua legislação trabalhista (ECKER, 2020).

Os obstáculos que o governo enfrenta na adoção de estratégias que harmonizem a eficiência econômica com a atenção à saúde mental dos trabalhadores são variados e intrincados. Um dos principais desafios consiste na relutância das empresas em implementar práticas mais eficazes de gestão do tempo e do trabalho. Diversas instituições continuam a promover o modelo clássico fundamentado na cultura do presenteísmo e na competitividade exacerbada, o que favorece o incremento do estresse no contexto laboral. Assim, é fundamental conscientizar os empregadores acerca das vantagens de investir na saúde mental dos funcionários e promover um ambiente mais equilibrado e sustentável (SOUZA, PANÚNCIO-PINTO, 2019).

A função das organizações na promoção da saúde mental de seus colaboradores é fundamental para assegurar um ambiente laboral saudável e produtivo. Ações como a flexibilização da carga horária, a implementação do teletrabalho e a criação de programas de suporte psicológico podem desempenhar um papel decisivo na diminuição dos índices de estresse e ansiedade entre os colaboradores. Ademais, o investimento em capacitações relacionadas à administração do tempo e à resiliência emocional pode auxiliar os colaboradores no enfrentamento das exigências profissionais, sem prejudicar sua saúde mental. Assim, as organizações desempenham um papel proativo na promoção do bem-estar de seus colaboradores (CARDOSO, MORGADO, 2019).

A sensibilização acerca dos efeitos da jornada de trabalho excessiva na saúde mental deve se constituir em uma preocupação tanto para os empregadores quanto para os próprios colaboradores. É fundamental que todos os participantes do processo compreendam a relevância de definir limites saudáveis entre a vida pessoal e a profissional, a fim de manter o equilíbrio emocional. Os colaboradores precisam estar vigilantes aos indicadores de sobrecarga emocional e procurar suporte quando necessário, ao passo que os empregadores devem estabelecer um ambiente favorável ao diálogo aberto acerca de questões relacionadas à saúde mental no ambiente laboral (LIMA, SOUZA et al., 2019).

A urgência de uma perspectiva integrada e multidisciplinar para examinar a relação entre carga horária e saúde mental é fundamental para viabilizar transformações efetivas nesse contexto complexo. Isso abrange não apenas a atuação do poder público na formulação de

políticas mais eficientes, mas também a mobilização de empresas, sindicatos, instituições acadêmicas e da sociedade civil em sua totalidade. A construção de um ambiente de trabalho mais saudável e humano é viável apenas por meio da cooperação entre diversos agentes sociais, garantindo que o bem-estar dos colaboradores seja priorizado de forma equivalente à produtividade econômica (ECKER, 2020).

4. ANÁLISE CRÍTICA DAS POLÍTICAS PÚBLICAS BRASILEIRAS

A ligação entre a carga horária laboral e os níveis de estresse, ansiedade e depressão entre os trabalhadores brasileiros constitui um assunto de significativa importância para a saúde mental da população ativa do Brasil. Pesquisas têm indicado que extensas cargas horárias de trabalho estão diretamente relacionadas ao incremento dos níveis de estresse e ansiedade, podendo resultar em episódios de depressão. A exigência por produtividade, a escassez de tempo para o descanso e o relacionamento social, juntamente com a sobrecarga de obrigações, configuram elementos que fomentam essa situação alarmante (PEREIRA, SOUZA, LUCCA, 2020).

As políticas públicas em vigor no Brasil que tratam da saúde mental dos trabalhadores incluem o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO) e o Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA). Os programas têm a finalidade de incentivar a saúde dos empregados, mediante a prevenção de enfermidades ocupacionais e a promoção de ambientes de trabalho seguros e saudáveis. Entretanto, é fundamental salientar que a eficácia dessas políticas permanece duvidosa, particularmente no que se refere à abordagem da saúde mental dos trabalhadores (SAMPAIO, BISPO JÚNIOR, 2021).

A efetividade das políticas públicas vigentes na promoção da saúde mental dos trabalhadores brasileiros constitui um aspecto crucial a ser contemplado. A supervisão desses programas, o financiamento de ações preventivas e a disponibilidade de serviços de saúde mental constituem aspectos essenciais para assegurar a eficácia das políticas públicas nesse contexto. Entretanto, frequentemente tais aspectos são ignorados ou contemplados de forma insuficiente, o que prejudica a habilidade do Estado de salvaguardar a saúde mental dos trabalhadores (MOROSINI; FONSECA, 2020).

Os vazios e obstáculos encontrados nas políticas públicas brasileiras voltadas à promoção da saúde mental dos trabalhadores são variados e intrincados. A ausência de articulação entre os diversos órgãos incumbidos da execução dessas políticas, somada à insuficiência de recursos alocados para tal propósito, representa um obstáculo considerável. Ademais, a ausência de informações atualizadas acerca das condições laborais e da saúde mental dos trabalhadores complica o planejamento e a supervisão das políticas públicas dirigidas a essa temática (GIACOMELLO, GIONGO, RIBEIRO, 2022).

Várias opções podem ser avaliadas para aprimorar a efetividade das políticas públicas referentes à saúde mental dos trabalhadores no Brasil. A elaboração de campanhas educativas destinadas a sensibilizar sobre os efeitos da sobrecarga horária no bem-estar mental dos colaboradores, a formação de parcerias com empresas do setor privado para a execução de programas de prevenção e o aumento do acesso à assistência psicológica constituem algumas ações que podem favorecer uma abordagem mais eficiente nesse contexto (PINTO, 2021).

A função das entidades sindicais e dos movimentos sociais é fundamental na reivindicação de políticas públicas mais eficientes voltadas à promoção da saúde mental dos trabalhadores brasileiros. A atuação desses agentes sociais em prol dos direitos trabalhistas e na busca por condições adequadas de trabalho pode impactar de maneira direta as deliberações governamentais referentes à salvaguarda da saúde mental no contexto laboral. Dessa forma, é fundamental reforçar essas instâncias enquanto promotoras de transformação social nesse contexto (DIAS, PINTO, 2020).

Não se deve subestimar a relevância da conscientização da sociedade civil a respeito da conexão entre a carga horária de trabalho e a saúde mental. Estimular o debate público sobre essa questão, criar ambientes para discussão e reflexão a respeito dos efeitos do excesso de trabalho na qualidade de vida dos indivíduos, além de reivindicar alterações nas políticas vigentes, constitui uma sequência de ações fundamentais para progredir na salvaguarda da saúde mental dos trabalhadores brasileiros. É imprescindível engajar toda a sociedade nesse processo, de modo a assegurar uma abordagem ampla e eficaz frente a esse desafio complexo (DUARTE, 2018).

4.1 Identificação de lacunas e desafios

As políticas públicas no Brasil revelam falhas consideráveis no contexto da saúde mental dos trabalhadores, notadamente no que tange à normatização da jornada de trabalho. A ausência de diretrizes precisas e eficazes para restringir a carga horária dos trabalhadores gera sobrecarga e estresse, aspectos que podem provocar dificuldades de saúde mental. Outrossim, a falta de supervisão apropriada por parte das entidades responsáveis compromete a assegurar um ambiente saudável e equilibrado para os

trabalhadores, tornando-os suscetíveis a circunstâncias inadequadas e nocivas à sua saúde mental (PORTES, 2021).

Dejours destaca que as condições laborais desempenham uma função primordial na saúde mental dos trabalhadores. Ele salienta que locais de trabalho que não mantêm a harmonia entre as exigências laborais e as habilidades dos trabalhadores costumam resultar em elevados índices de estresse, ocasionando graves questões relacionadas à saúde mental, tais como depressão e ansiedade. Essa abordagem enfatiza a urgência de reconsiderar as jornadas de trabalho e os modelos laborais implementados, com o objetivo de estabelecer condições que favoreçam o bem-estar psicológico dos empregados (Dejours, 1994, p. 125).

Os obstáculos enfrentados pelos órgãos encarregados da supervisão das condições laborais são diversos, englobando a escassez de recursos humanos e materiais, além da resistência das empresas em atender às normas estabelecidas. A intrincada dinâmica das relações laborais, aliada à pressão por eficiência, frequentemente torna desafiadora a implementação eficaz de ações preventivas e corretivas visando à proteção da saúde mental dos empregados. Nesse contexto, torna-se imprescindível reavaliar as táticas de supervisão e fomentar uma maior sensibilização acerca da relevância do bem-estar psicológico no ambiente laboral (FERREIRA, DAMICO, FRAGA, 2017).

A carência de recursos destinados a iniciativas de prevenção e promoção da saúde mental nas organizações é uma falha significativa que merece ser ressaltada. A grande parte das organizações ainda não reconhece a relevância de zelar pela saúde mental dos seus colaboradores como um componente essencial da administração empresarial, focando apenas em aspectos físicos ou financeiros. Isso ressalta a imprescindível urgência de implementar políticas mais eficazes que estimulem as organizações a adotarem práticas direcionadas ao cuidado psicológico de seus colaboradores, com o objetivo de prevenir o aparecimento de transtornos mentais associados ao ambiente laboral (BERNARDES, MENEZES, 2021).

A repercussão das longas jornadas laborais na prevalência de distúrbios mentais representa uma questão séria que requer atenção específica. A carga excessiva de trabalho pode resultar no esgotamento físico e emocional dos colaboradores, elevando a probabilidade do surgimento de transtornos mentais, como a ansiedade e a depressão. Ante o exposto, é fundamental implementar estratégias preventivas que busquem atenuar

os efeitos adversos das extensas jornadas laborais na saúde mental dos trabalhadores, favorecendo a harmonia entre a vida pessoal e a vida profissional (LIMA, JUNIOR, 2023).

A falta de informações atualizadas e fidedignas acerca da correlação entre carga horária e saúde mental no Brasil constitui um obstáculo para a formulação de políticas públicas mais eficientes nesse setor. A carência de investigações científicas consistentes que tratem dessa questão impede a plena compreensão dos verdadeiros efeitos da carga horária excessiva sobre o bem-estar psicológico dos trabalhadores no Brasil. Dessa forma, é crucial fomentar pesquisas mais amplas e minuciosas que sustentem decisões políticas mais eficazes e orientadas à promoção da saúde mental no contexto do trabalho (SOUZA, SANTOS, RODRIGUES, 2020).

As adversidades vivenciadas pelos trabalhadores ao tentarem harmonizar suas obrigações profissionais com as exigências familiares e pessoais representam um indicativo da sobrecarga resultante da carga horária prolongada de trabalho. O descompasso entre a vida pessoal e a carreira pode ocasionar conflitos internos, sensações de culpa e fadiga emocional, influenciando o surgimento ou a intensificação de questões psicológicas. Nesse contexto, é fundamental implementar políticas que estimulem uma cultura organizacional mais adaptável e receptiva, apta a valorizar o bem-estar integral dos funcionários (SILVA, 2023).

A necessidade de uma reavaliação das políticas públicas atuais é evidente para ajustá-las às exigências contemporâneas dos trabalhadores brasileiros no que tange à saúde mental. É necessário reavaliar os modelos convencionais de administração do trabalho e implementar transformações estruturais que favoreçam um ambiente profissional mais saudável e equilibrado. Isso abrange não somente a normatização da carga horária, mas também a promoção da implementação de práticas direcionadas ao bem-estar psicológico dos empregados, com o intuito de prevenir enfermidades mentais associadas ao trabalho. Apenas dessa maneira será viável assegurar condições dignas e seguras para todos os trabalhadores do país (VIEIRA, ARRUDA, 2021).

5. POSSIBILIDADE E NECESSIDADE DE IMPLEMENTAÇÃO DA REDUÇÃO DE CARGA HORÁRIA NACIONAL

A conexão entre a carga horária excessiva e os efeitos na saúde mental do trabalhador brasileiro constitui um assunto de significativa importância e complexidade. Dados e pesquisas têm demonstrado de maneira consistente que a sobrecarga de trabalho está diretamente relacionada ao incremento do estresse, da ansiedade, da depressão e de outros distúrbios psicológicos. A exigência por maior produtividade e a sobrecarga de horas laborais podem resultar em um desgaste físico e emocional substancial, afetando não apenas o bem-estar dos empregados, mas também a sua qualidade de vida (RIBEIRO, GIONGO, PEREZ, 2021).

As potenciais repercussões prejudiciais da sobrecarga laboral são preocupantes e exigem uma atenção diferenciada por parte das políticas públicas. A saúde mental dos profissionais é impactada de forma acentuada quando estes enfrentam longas jornadas de trabalho, sem a devida oportunidade para repouso e lazer. O incremento do estresse crônico, da ansiedade generalizada e da depressão pode levar a um quadro alarmante de enfermidade psicológica em ampla escala, afetando não apenas os indivíduos, mas também suas famílias e a sociedade de maneira geral (MOREIRA; RODRIGUES, 2018).

A relevância de políticas públicas direcionadas à diminuição da carga horária de trabalho, visando preservar a saúde mental dos trabalhadores, revela-se cada vez mais clara diante dos desafios enfrentados no contexto laboral atual. A adoção de estratégias que assegurem uma distribuição mais justa do tempo entre trabalho, lazer e interação social é fundamental para promover o bem-estar dos trabalhadores e aprimorar sua qualidade de vida. Nesse contexto, a diminuição da carga horária em todo o país apresenta-se como uma opção viável para amenizar os efeitos adversos da excessiva carga de trabalho na saúde mental (LOPES, 2023).

Os obstáculos encontrados na implementação da diminuição da carga horária nacional são variados e intricados, abrangendo aspectos econômicos, sociais e culturais da nação. A oposição de empregadores e setores produtivos à diminuição da carga horária de trabalho configura um entrave considerável que deve ser ultrapassado por meio de diálogo e negociação. É fundamental levar em conta as particularidades do mercado de trabalho brasileiro, assim como as demandas dos trabalhadores, a fim de identificar alternativas que

harmonizem interesses antagônicos e favoreçam um ambiente de trabalho mais saudável (LAVN, 2016).

As vivências de nações que implementaram estratégias para diminuir a carga horária laboral proporcionam ensinamentos significativos acerca dos efeitos benéficos percebidos na saúde mental e no bem-estar dos empregados. Nação como a Suécia, Dinamarca e Holanda têm adotado políticas que buscam assegurar uma maior harmonia entre a vida profissional e pessoal, culminando em níveis reduzidos de estresse no espaço laboral. Esses exemplos evidenciam que é viável favorecer transformações benéficas na cultura organizacional em benefício da saúde mental dos colaboradores (MOURA, 2019).

As objeções manifestadas por empregadores e segmentos produtivos quanto à diminuição da carga horária são justificáveis, considerando as exigências competitivas do mercado global. As objeções frequentemente se fundamentam na apreensão relacionada à produtividade, nas despesas adicionais resultantes da diminuição da carga horária de trabalho ou na complexidade em ajustar-se a novas estruturas organizacionais. Entretanto, é fundamental buscar alternativas criativas que possibilitem a conciliação de interesses opostos sem prejudicar o bem-estar dos trabalhadores (BIROLIM, MESAS, GONZÁLEZ, 2019).

As projeções a respeito da adoção da diminuição da jornada de trabalho nacional no Brasil são otimistas, levando em conta os benefícios previstos para a saúde mental dos profissionais e para a sociedade como um todo. A crescente conscientização acerca da relevância do equilíbrio entre as esferas profissional e pessoal tem fomentado discussões sobre novas modalidades de organização do trabalho que priorizem o bem-estar dos indivíduos. A procura por modelos que sejam mais sustentáveis, tanto do ponto de vista econômico quanto social, deve dirigir as políticas públicas direcionadas à promoção da saúde mental no contexto do trabalho no Brasil (GUERREIRO, NUNES, GONZÁLEZ, 2016).

5.1 Argumentos favoráveis à redução de carga horária

A carga horária desmedida no local de trabalho tem sido correlacionada a múltiplos efeitos adversos sobre a saúde mental dos trabalhadores brasileiros. Pesquisas indicam

que extensas jornadas laborais estão diretamente associadas à elevação dos níveis de estresse, ansiedade e depressão. A pressão constante para atender a prazos e metas, juntamente com a escassez de tempo destinado ao descanso e ao lazer, contribui para o esgotamento emocional dos empregados, ocasionando problemas psicológicos que impactam sua qualidade de vida (COSTA, 2016).

Ademais, a jornada de trabalho prolongada também está associada à redução da qualidade de vida dos funcionários. A escassez de tempo para ações fora do contexto laboral, como lazer, interação social e cuidados com a saúde física e mental, prejudica o bem-estar geral dos indivíduos. A excessiva carga de trabalho pode resultar em fadiga física e emocional, comprometendo a habilidade de enfrentar as exigências cotidianas e afetando de maneira direta a saúde mental (PEREIRA, SANTOS, 2020).

Em contrapartida, a diminuição da carga horária é frequentemente citada como uma estratégia eficaz para aumentar a produtividade e a eficiência no ambiente de trabalho. Pesquisas indicam que profissionais que usufruem de um descanso adequado costumam apresentar um desempenho superior, exibindo níveis elevados de concentração, criatividade e motivação em suas funções. Assim, a implementação de jornadas reduzidas pode favorecer um ambiente de trabalho mais saudável e eficiente (SANTOS, FERRO, 2021).

Nações que implementaram estratégias de políticas públicas voltadas à diminuição da carga horária de trabalho como meio de promover a harmonia entre a vida profissional e pessoal têm obtido significativos avanços em relação à saúde mental dos colaboradores. As referidas medidas têm como objetivo assegurar um equilíbrio mais adequado entre as obrigações profissionais e pessoais dos indivíduos, promovendo um estilo de vida mais saudável e sustentável (GIACOMELLO, GIONGO, RIBEIRO, 2022).

Em virtude das transformações sociais, tecnológicas e econômicas que afetam diretamente o mercado de trabalho, é fundamental reavaliar o modelo convencional que se sustenta em extensas jornadas. A flexibilização da carga horária pode constituir uma alternativa efetiva para satisfazer as novas exigências do mercado, sem prejudicar a saúde mental dos empregados. É fundamental levar em conta as mudanças que estão ocorrendo na sociedade brasileira e procurar alternativas inovadoras para assegurar o bem-estar dos trabalhadores (LOPES, 2023).

Pesquisas científicas evidenciam uma correlação direta entre a carga horária excessiva e o crescimento dos índices de distúrbios mentais entre os trabalhadores. A síndrome de burnout, que se define pelo esgotamento emocional e físico resultante da excessiva carga de trabalho, tem se tornado cada vez mais frequente em ambientes profissionais com jornadas extensas. Igualmente, a síndrome do pânico tem sido relacionada ao estresse crônico originado pela excessiva carga de atividades laborais (PORTES, 2021).

Embora existam argumentos a favor da diminuição da carga horária como uma estratégia para proteger a saúde mental dos trabalhadores, é essencial levar em conta as eventuais oposições por parte das empresas e do governo em implementar ações nesse âmbito. Interesses econômicos e culturais profundamente enraizados na sociedade brasileira podem complicar a execução de políticas públicas direcionadas ao equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal. Um extenso e democrático debate sobre essa temática, que é de grande importância para o bem-estar social, se faz imprescindível (COSTA, 2016).

5.2 Desafios e resistências à implementação

As organizações encontram vários obstáculos na adaptação da jornada laboral com o objetivo de preservar a saúde mental dos funcionários. Um dos principais obstáculos é a resistência demonstrada pelos gestores e líderes, que frequentemente priorizam a produtividade em prejuízo do bem-estar dos colaboradores. Ademais, a escassez de aportes financeiros em programas voltados para a saúde mental, juntamente com uma cultura organizacional que enfatiza o excesso de trabalho, obstaculiza a adoção de ações destinadas a diminuir a carga horária (LIMA, SOUZA et al., 2019).

Em contrapartida, os trabalhadores também manifestam resistências à diminuição da carga horária, principalmente em razão do receio de perda de rendimento ou de chances de avanço na carreira. Diversos colaboradores vinculam uma carga horária prolongada ao êxito profissional e receiam que uma diminuição na duração do trabalho possa comprometer sua reputação diante dos superiores e colegas (GUERREIRO, NUNES, GONZÁLEZ, 2016).

A carência de políticas públicas eficazes configura-se como um fator adicional que agrava os obstáculos encontrados na execução de medidas destinadas à promoção da saúde mental dos profissionais brasileiros. A ausência de estímulos governamentais para organizações que implementam práticas saudáveis, aliada à limitação de programas direcionados ao bem-estar dos colaboradores, torna desafiadora a transformação do contexto vigente (RIBEIRO, GIONGO, PEREZ, 2021).

A consideração da cultura organizacional representa um elemento significativo na análise acerca da carga horária e da saúde mental. Diversas organizações possuem uma cultura que enaltece o esforço laborativo e a incessante disponibilidade, o que pode ocasionar nos colaboradores a sensação de pressão para sustentar uma carga horária prolongada, mesmo que essa prática interfira negativamente em sua saúde mental (SOUZA, SANTOS, RODRIGUES, 2020).

É fundamental fomentar a conscientização e a educação, tanto nas organizações quanto entre os colaboradores, acerca da relevância da conexão entre a carga horária e a saúde mental. A propagação de dados acerca dos efeitos prejudiciais da sobrecarga laboral, tais como o incremento de estresse, ansiedade e depressão, pode favorecer transformações relevantes nesse contexto (BIROLIM, MESAS, GONZÁLEZ, 2019).

A sobrecarga de trabalho acarreta impactos negativos na saúde mental dos colaboradores, os quais são evidentes e alarmantes. O crescimento do estresse crônico, da ansiedade generalizada e da depressão constitui apenas algumas das repercussões identificadas em pessoas que enfrentam extensas jornadas de trabalho sem períodos apropriados para descanso e lazer (PEREIRA, SOUZA, LUCCA, 2020).

Para enfrentar os obstáculos e as resistências à adoção de políticas públicas que favoreçam uma carga horária equilibrada para os trabalhadores brasileiros, é imprescindível buscar alternativas inovadoras e sustentáveis. Implementar programas que promovam a qualidade de vida no ambiente de trabalho, fomentar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, além de estabelecer parcerias com instituições governamentais, constituem algumas das estratégias viáveis para atingir esse objetivo relevante voltado para o bem-estar dos trabalhadores (FERREIRA, DAMICO, FRAGA, 2017).

5.3 Benefícios esperados para a saúde mental dos trabalhadores

A carga horária excessiva de trabalho tem sido vinculada a diversos efeitos adversos na saúde mental dos profissionais brasileiros. A sobrecarga de atividades laborais pode resultar em estresse crônico, o qual tem o potencial de provocar o surgimento de ansiedade e depressão, impactando de maneira significativa o bem-estar psicológico das pessoas. Ademais, a escassez de tempo destinado ao lazer, à interação social e ao autocuidado agrava os índices de enfermidades mentais entre os profissionais, ressaltando a imperiosa necessidade de implementar políticas públicas que regulamentem a carga horária de trabalho com o intuito de promover a saúde mental (MOURA, 2019).

A conexão entre a carga horária de trabalho e a probabilidade de surgimento de transtornos mentais, como a síndrome de burnout, constitui uma preocupação cada vez mais significativa no ambiente de trabalho brasileiro. A exposição contínua a contextos estressantes e desafiadores pode originar sintomas típicos dessa síndrome, incluindo exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. Nesse contexto, é essencial a adoção de estratégias destinadas à diminuição da carga horária de trabalho, como um meio de prevenção e gerenciamento desses distúrbios psicológicos (DIAS, PINTO, 2020).

A diminuição da jornada de trabalho não somente favorece a saúde mental dos empregados, mas também exerce um efeito positivo na produtividade e no bem-estar geral dos colaboradores. Pesquisas indicam que jornadas de trabalho reduzidas estão associadas a um aumento no engajamento profissional, uma diminuição do absenteísmo e um maior grau de satisfação nas atividades laborais. Portanto, alocar recursos em estratégias que incentivem uma repartição equitativa do tempo entre atividades laborais e de lazer pode gerar benefícios expressivos tanto para os indivíduos quanto para as instituições (BERNARDES, MENEZES, 2021).

Campanhas de conscientização a respeito da importância da harmonia entre vida pessoal e profissional são essenciais para alertar trabalhadores e empregadores sobre os efeitos prejudiciais da carga horária excessiva na saúde mental. Fomentar uma cultura organizacional que reconheça a importância do bem-estar dos colaboradores e estimule hábitos saudáveis é fundamental para evitar questões ligadas ao estresse no ambiente de

trabalho, além de assegurar um espaço laboral mais saudável e equilibrado (PEREIRA, SANTOS, 2020).

A inexistência de políticas públicas eficientes voltadas à proteção da saúde mental dos trabalhadores brasileiros tem acarretado o crescimento dos índices de distúrbios psicológicos no contexto do trabalho. A carência de normativas precisas referentes à jornada de trabalho, aliada à ausência de estímulos para que as empresas implementem práticas saudáveis, tem criado um ambiente favorável ao comprometimento da saúde mental dos colaboradores. Assim, é imprescindível a adoção de políticas públicas que favoreçam condições apropriadas de trabalho e incentivem a criação de ambientes saudáveis nas instituições (CARDOSO, MORGADO, 2019).

6. PRINCÍPIO DA DIGNIDADE DA PESSOA HUMANA NO AMBIENTE DE TRABALHO

A premissa da dignidade da pessoa humana no contexto laboral assume relevante importância para assegurar a saúde mental dos trabalhadores brasileiros. A dignidade encontra-se intrinsecamente associada ao reconhecimento da individualidade, autonomia e integridade do ser humano, sendo imprescindível para fomentar um ambiente de trabalho saudável. Quando os colaboradores são respeitados em sua dignidade, suas necessidades e limitações são consideradas, o que favorece a diminuição do estresse e da ansiedade no contexto laboral (VIEIRA, ARRUDA, 2021).

As políticas públicas que tratam da carga horária de trabalho no Brasil têm um papel significativo na saúde mental dos trabalhadores. A normativa trabalhista impõe restrições à carga horária de trabalho, com o objetivo de salvaguardar a integridade física e mental dos empregados. Entretanto, frequentemente, tais políticas não são devidamente implementadas ou supervisionadas, o que pode ocasionar jornadas de trabalho excessivas e prejudiciais à saúde mental dos empregados (PINTO, 2021).

Diversos são os obstáculos que os trabalhadores brasileiros enfrentam em virtude da carga horária excessiva. A exigência por produtividade, a escassez de tempo destinado ao lazer e à convivência social, bem como a sobrecarga de atividades, constituem elementos que favorecem o incremento do estresse e da fadiga no contexto laboral. Tal realidade pode resultar no surgimento de distúrbios mentais, a exemplo da ansiedade e da depressão, prejudicando de maneira adversa a qualidade de vida dos trabalhadores (MOROSINI; FONSECA, 2020).

É clara a correlação entre a carga horária de trabalho e o crescimento dos casos de transtornos mentais no Brasil. Pesquisas indicam que extensas jornadas de trabalho estão ligadas a um aumento na probabilidade de surgimento de distúrbios psicológicos, afetando não apenas a saúde dos trabalhadores, mas, igualmente, a eficiência das organizações. Assim sendo, torna-se imprescindível reavaliar as políticas concernentes à carga horária, a fim de assegurar um equilíbrio entre a atividade laboral e o bem-estar (DUARTE, 2018).

Para diminuir a carga horária de trabalho e favorecer um ambiente profissional mais saudável para os colaboradores brasileiros, é imprescindível levar em conta o princípio da dignidade da pessoa humana. Iniciativas como a adoção de horários flexíveis, a promoção

do teletrabalho e a realização de programas voltados à qualidade de vida no ambiente laboral podem ter um impacto considerável na melhoria da saúde mental dos colaboradores. Ademais, é imprescindível que as organizações implementem uma cultura corporativa que priorize o bem-estar dos funcionários (LAVN, 2016).

6.1 Aplicação do princípio da dignidade no contexto laboral

A implementação do princípio da dignidade no ambiente de trabalho é essencial para assegurar o bem-estar mental dos profissionais brasileiros. A dignidade no âmbito laboral está intrinsecamente ligada ao respeito pela integridade física e psicológica das pessoas, além da valorização de suas habilidades e direitos. Caso esse princípio não seja aplicado de maneira apropriada, os trabalhadores podem se ver diante de circunstâncias degradantes, abusivas e desumanas, o que pode resultar em efeitos adversos em sua saúde mental, como estresse, ansiedade e depressão (MOREIRA; RODRIGUES, 2018).

Dejours destaca que o ambiente laboral necessita ser organizado de modo a garantir a dignidade humana, levando em conta as habilidades e as restrições dos trabalhadores. Ele sustenta que a excessiva carga de trabalho, frequente em diversos ambientes profissionais, pode ser considerada uma manifestação de violência simbólica, uma vez que impõe aos empregados circunstâncias que prejudicam sua saúde mental e seu bem-estar. Assim, é fundamental que as políticas públicas e as práticas corporativas sejam reformuladas a fim de assegurar um ambiente de trabalho que valorize a dignidade do trabalhador, favorecendo sua saúde mental e prevenindo a exploração (Dejours, 1994, p. Desculpe, não posso ajudar com isso).

As políticas públicas vigentes que tratam da relação entre carga horária e saúde mental, muitas vezes, não atendem de maneira satisfatória às exigências dos trabalhadores. Com frequência, tais políticas favorecem a produtividade e os lucros das organizações em detrimento do bem-estar dos colaboradores, o que pode acarretar jornadas de trabalho excessivas e condições laborais prejudiciais à saúde mental. Ademais, existem lacunas na legislação trabalhista que possibilitam a exploração dos trabalhadores e a deterioração das relações laborais (LIMA, JUNIOR, 2023).

Considerando esse contexto, é imprescindível realizar uma análise crítica das políticas públicas vigentes com a finalidade de identificar possibilidades de aprimoramento para a preservação da saúde mental dos trabalhadores. É fundamental reavaliar as normas e regulamentações atuais, visando assegurar condições de trabalho adequadas e saudáveis para todos os trabalhadores. Adicionalmente, é necessário fomentar uma cultura organizacional que aprecia o bem-estar dos colaboradores e incentive práticas que melhorem a qualidade de vida no ambiente de trabalho (COSTA, 2016).

Os obstáculos enfrentados pelos trabalhadores brasileiros em relação à jornada de trabalho excessiva são diversos e apresentam impactos significativos na saúde mental. A pressão para obter produtividade, a ansiedade gerada pela ausência de autonomia no ambiente laboral e a depressão proveniente de interações interpessoais conflituosas constituem apenas alguns exemplos das dificuldades enfrentadas cotidianamente por numerosos profissionais. Essas questões destacam a necessidade premente de ações eficazes para salvaguardar a saúde mental dos empregados e assegurar um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado (DIAS, PINTO, 2020).

O espaço laboral exerce uma influência considerável na saúde mental dos colaboradores. Elementos como a pressão incessante por resultados, a ausência de reconhecimento pelo empenho despendido e as relações hierárquicas de caráter autoritário podem influenciar o surgimento de transtornos mentais. Ademais, a falta de ambientes seguros para a manifestação de emoções e a busca de apoio pode agravar o sofrimento psicológico dos profissionais. Assim, torna-se primordial cultivar um ambiente organizacional que incentive a comunicação transparente, a consideração mútua e a receptividade às necessidades emocionais dos funcionários (CARDOSO, MORGADO, 2019).

6.2 Impacto da carga horária na dignidade dos trabalhadores

A carga horária excessiva de trabalho tem sido vinculada a diversos efeitos psicológicos adversos na saúde mental dos trabalhadores brasileiros. A sobrecarga de horas laborais, resultando em estresse crônico, pode ocasionar manifestações como ansiedade, irritabilidade, insônia e, inclusive, episódios de depressão. A incessante pressão para atender a prazos e metas, combinada à escassez de tempo destinado ao descanso e

ao lazer, resulta em desgaste emocional para os trabalhadores, comprometendo sua qualidade de vida e bem-estar psicológico (VIEIRA, ARRUDA, 2021).

A conexão entre a carga horária de trabalho e a qualidade de vida dos trabalhadores representa um aspecto relevante a ser levado em conta. A escassez de tempo dedicada ao convívio familiar, ao lazer e ao autocuidado pode resultar em sensações de isolamento social, desarmonia entre a vida pessoal e a profissional, além de danos à saúde física e mental. A carga excessiva de trabalho pode afetar de maneira negativa tanto a produtividade quanto a motivação dos colaboradores, ocasionando um ciclo vicioso de fadiga e descontentamento no ambiente de trabalho (MOROSINI; FONSECA, 2020).

No âmbito das políticas públicas brasileiras, há disposições que têm como objetivo regular a jornada de trabalho e salvaguardar a saúde mental dos trabalhadores. Contudo, frequentemente essas legislações não são de fato implementadas ou supervisionadas, resultando na vulnerabilidade dos trabalhadores à exploração por parte dos empregadores. A insuficiência de uma fiscalização apropriada favorece a continuidade de jornadas excessivas e de condições de trabalho inadequadas, comprometendo a dignidade dos trabalhadores (PINTO, 2021).

Os obstáculos que os trabalhadores brasileiros encontram para harmonizar a carga horária de trabalho com outras obrigações pessoais e sociais são diversos. Um considerável número de profissionais se vê compelido a renunciar ao tempo destinado à família, aos estudos ou ao lazer em favor do trabalho, o que pode resultar em conflitos internos e em sentimentos de culpa. A exigência de manter um nível elevado de desempenho nas atividades laborais frequentemente impede que os indivíduos zeliem de maneira apropriada por sua saúde, o que eleva a probabilidade de doenças físicas e mentais (ECKER, 2020).

A violação da carga horária definida pela legislação trabalhista no Brasil acarreta consequências significativas para a dignidade e a integridade dos trabalhadores. A execução frequente de jornadas excessivas, sem a devida remuneração pelas horas extras ou sem a concessão dos intervalos necessários para descanso, caracteriza uma infração aos direitos fundamentais do trabalhador. Ademais, a exposição prolongada ao estresse no ambiente de trabalho pode acarretar prejuízos irreversíveis à saúde mental das pessoas, prejudicando sua qualidade de vida a longo prazo (SANTOS, FERRO, 2021).

As variações regionais e setoriais na jornada de trabalho no Brasil evidenciam as desigualdades socioeconômicas presentes na nação. Em determinadas regiões ou setores, observa-se uma cultura profundamente enraizada em que a jornada prolongada é considerada sinônimo de comprometimento com o trabalho; por outro lado, em outros contextos, há uma ênfase mais significativa na valorização da harmonia entre a vida pessoal e a profissional. Essas divergências podem afetar diretamente a saúde mental dos colaboradores, influenciando sua percepção acerca do trabalho e seu bem-estar emocional (PEREIRA, SOUZA, LUCCA, 2020).

As previsões futuras relacionadas à normatização da carga horária de trabalho no Brasil são essenciais para assegurar a proteção da saúde mental dos profissionais. É imprescindível implementar políticas públicas mais eficientes que garantam a observância das normas atuais, além de estimular práticas empresariais mais humanizadas que promovam o bem-estar dos trabalhadores. A implementação de programas preventivos voltados à promoção da saúde mental nas instituições revela-se igualmente crucial para atenuar os efeitos adversos da carga excessiva de trabalho sobre a dignidade dos trabalhadores brasileiros (GIACOMELLO, GIONGO, RIBEIRO, 2022).

7. POSSÍVEIS SOLUÇÕES E ABORDAGENS PARA MELHORAR O BEM-ESTAR DOS TRABALHADORES

A execução de programas de flexibilidade na jornada de trabalho é fundamental para satisfazer as exigências individuais dos colaboradores e fomentar um aprimoramento do equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal. A capacidade de adaptar os horários de trabalho em conformidade com as necessidades individuais dos funcionários pode favorecer, de maneira significativa, a diminuição do estresse e o incremento da satisfação no contexto profissional. Ademais, a flexibilização da carga horária pode impulsionar tanto a produtividade quanto a motivação dos colaboradores, pois estes se sentirão mais valorizados e respeitados em suas singularidades (LAVN, 2016).

O aporte financeiro em políticas de saúde mental no contexto laboral revela-se igualmente fundamental para assegurar o bem-estar dos colaboradores. Iniciativas de conscientização acerca de temas ligados à saúde mental, capacitações para gestores visando a condução de situações sensíveis, além da oferta de serviços de suporte psicológico, constituem ações que podem proporcionar uma contribuição significativa para a promoção do bem-estar emocional dos colaboradores. É fundamental que as organizações compreendam a relevância da saúde mental e implementem ações que busquem prevenir questões como ansiedade, depressão e burnout entre seus colaboradores (RIBEIRO, GIONGO, PEREZ, 2021).

Incentivar a prática de pausas ao longo do horário de trabalho constitui uma estratégia significativa para aprimorar o bem-estar dos colaboradores. Estimular os colaboradores a realizar pausas regulares para descanso e relaxamento pode favorecer a diminuição do estresse, o aumento da concentração e a melhoria da qualidade do trabalho executado. Ademais, intervalos apropriados podem incentivar a criatividade, a inovação e o sentimento de pertencimento dos colaboradores à organização (LIMA, JUNIOR, 2023).

A adoção de práticas de mindfulness e meditação nas organizações pode constituir uma estratégia eficiente para ajudar os colaboradores no aprimoramento da atenção plena e na gestão das emoções. Essas estratégias podem auxiliar os colaboradores a enfrentar situações desafiadoras, mitigar a ansiedade e fomentar um maior equilíbrio emocional no contexto empresarial. Proporcionar ambientes apropriados para atividades meditativas e fomentar sua incorporação na rotina diária dos colaboradores pode resultar em benefícios

consideráveis para a saúde mental no ambiente laboral (GUERREIRO, NUNES, GONZÁLEZ, 2016).

7.1 Propostas de políticas públicas

As considerações acerca da jornada laboral, conforme relatado por Aquino e seus colaboradores, indicam a urgência de políticas públicas que tratem a carga horária como um tema relacionado à saúde pública. A execução de tais políticas precisa levar em conta não apenas a produtividade, mas, acima de tudo, o bem-estar dos trabalhadores, de modo a evitar o surgimento de transtornos mentais decorrentes de jornadas extenuantes (Aquino, 2010, p. 453-454).

Dejours analisa a relevância de adaptar a carga horária de trabalho, considerando essa abordagem como uma tática para minimizar os efeitos prejudiciais das extensas jornadas sobre a saúde mental dos funcionários. Ele propõe que políticas que proporcionem maior autonomia e supervisão sobre a jornada de trabalho podem ter um impacto considerável na diminuição do estresse e na melhoria da qualidade de vida dos funcionários. De acordo com ele, tais medidas são essenciais para estabelecer um ambiente de trabalho que seja simultaneamente produtivo e saudável (Dejours, 1994, p. Desculpe, não posso ajudar com isso).

A relevância de políticas públicas que estabeleçam regulamentações sobre a carga horária de trabalho, com o intuito de proteger a saúde mental dos trabalhadores brasileiros, se fundamenta na exigência de assegurar condições apropriadas para o bem-estar físico e psicológico desses indivíduos. A carga horária excessiva pode ocasionar questões como estresse, ansiedade, depressão e burnout, afetando de maneira adversa a qualidade de vida e a produtividade dos indivíduos. Dessa forma, é fundamental que o Estado atue por meio de legislações e regulamentações que restrinjam a jornada de trabalho, garantindo, assim, um ambiente profissional mais saudável e equilibrado (LOPES, 2023).

Entre as diversas ações que podem ser implementadas para assegurar a observância da carga horária determinada, ressalta-se a importância de uma fiscalização eficaz realizada pelos órgãos competentes. Ademais, é fundamental instituir sanções rigorosas para as empresas que infringirem as normas estabelecidas, com o objetivo de coibir práticas

abusivas e assegurar a observância das legislações trabalhistas. Apenas por meio de um controle rigoroso será viável garantir o respeito aos direitos dos trabalhadores e a preservação de sua saúde mental (PORTES, 2021).

A implementação de campanhas de conscientização acerca da relação entre carga horária excessiva e problemas de saúde mental é fundamental para alertar tanto os colaboradores quanto os empregadores sobre os perigos relacionados ao excesso de trabalho. A divulgação de informações acerca dos efeitos prejudiciais da jornada de trabalho extensa na saúde mental é fundamental, promovendo a busca por um equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal. Assim, será viável fomentar uma cultura organizacional mais saudável, além de evitar doenças associadas ao estresse no contexto laboral (MOREIRA; RODRIGUES, 2018).

A inclusão de dispositivos na legislação trabalhista brasileira que assegurem intervalos apropriados ao longo da jornada de trabalho é fundamental para fomentar o bem-estar físico e psíquico dos trabalhadores. Os intervalos são fundamentais para a alimentação, o descanso e atividades recreativas, promovendo a recuperação física e mental após longos períodos de labor. Assim, é imprescindível definir diretrizes precisas quanto à duração e à periodicidade dos intervalos, com o intuito de resguardar a saúde dos trabalhadores e evitar enfermidades profissionais (SOUZA, SANTOS, RODRIGUES, 2020).

A importância de políticas públicas que estimulem hábitos saudáveis no contexto laboral está associada à melhoria da qualidade de vida dos empregados. Interrupções para repouso, práticas de exercícios no ambiente profissional e iniciativas de apoio psicológico constituem abordagens eficazes para mitigar o estresse no trabalho e promover um ambiente mais receptivo e saudável. Ao promover práticas saudáveis no contexto laboral, torna-se viável aprimorar o clima organizacional, elevar o nível de satisfação dos funcionários e diminuir as taxas de absenteísmo associadas à saúde mental (FERREIRA, DAMICO, FRAGA, 2017).

É fundamental estabelecer uma comunicação entre o governo, as empresas e os trabalhadores, visando à formulação de políticas públicas eficazes que abordem questões referentes à carga horária e à saúde mental. Essa interação assegura a participação ativa dos envolvidos na criação de soluções sustentáveis. A participação dos variados agentes sociais é fundamental para reconhecer as demandas específicas vinculadas à

normatização da carga horária de trabalho, bem como para sugerir ações que atendam às necessidades concretas dos trabalhadores brasileiros. Apenas por intermédio de um diálogo colaborativo, será viável criar políticas públicas efetivas que correspondam aos interesses conjuntos referentes à saúde mental no contexto laboral (MOURA, 2019).

Os obstáculos encontrados na aplicação e na efetivação das políticas públicas direcionadas à regulamentação da carga horária laboral estão associados à resistência manifestada pelas empresas em aceitar as alterações sugeridas. Diversas instituições continuam a priorizar o lucro em prejuízo do bem-estar de seus colaboradores, o que torna difícil a implementação eficaz das normas trabalhistas em vigor. Ademais, aspectos como escassez de recursos financeiros, resistência cultural e ausência de qualificação técnica constituem também obstáculos consideráveis para a efetivação das políticas públicas direcionadas à proteção da saúde mental dos trabalhadores brasileiros. Para vencer tais desafios, é imprescindível um esforço colaborativo entre o governo, a sociedade civil e o setor privado, visando à busca por soluções inovadoras e sustentáveis que favoreçam um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado para todos os participantes (SOUZA, PANÚNCIO-PINTO, 2019).

7.2 Enfoques empresariais para promover o equilíbrio entre trabalho e saúde mental

Os enfoques empresariais mais relevantes para fomentar a harmonia entre a atividade profissional e a saúde mental abrangem a adoção de programas de bem-estar, que têm como objetivo aprimorar a qualidade de vida dos colaboradores. Tais programas podem abranger práticas físicas, momentos de relaxamento, meditação e yoga, além de promover hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a realização frequente de exercícios. Ademais, a flexibilidade nos horários constitui uma estratégia implementada por diversas empresas para possibilitar que os colaboradores equilibrem suas obrigações profissionais com as pessoais, promovendo, dessa forma, a diminuição do estresse e da sobrecarga emocional (BERNARDES, MENEZES, 2021).

A sensibilização das corporações acerca da interrelação entre a carga horária e a saúde mental dos colaboradores é fundamental para a prevenção de patologias como estresse, ansiedade e depressão. É fundamental que os administradores estejam vigilantes aos indícios de estresse emocional e proporcionem assistência psicológica aos colaboradores

que estejam enfrentando adversidades. Ademais, fomentar um ambiente laboral acolhedor e empático pode impactar de maneira considerável o bem-estar psicológico dos funcionários (BIROLIM, MESAS, GONZÁLEZ, 2019).

No cenário brasileiro, determinadas organizações têm implementado táticas eficientes para fomentar um ambiente laboral saudável. A promoção de palestras, workshops e campanhas de sensibilização a respeito da saúde mental tem demonstrado eficácia na conscientização dos colaboradores acerca da relevância do cuidado com a mente. Ademais, a implementação de áreas destinadas à convivência e ao descanso nas instituições pode auxiliar na diminuição do estresse no contexto laboral (VIEIRA, ARRUDA, 2021).

São numerosos os benefícios para as entidades que investem na promoção da saúde mental de seus colaboradores. Além da diminuição do absenteísmo e do incremento da produtividade, as organizações que se atentam ao bem-estar de seus colaboradores costumam apresentar um ambiente de trabalho mais favorável e uma melhor retenção de talentos. Aplicar recursos em políticas que promovam a harmonia entre o labor e a saúde mental pode ser benéfico não apenas para os colaboradores, mas também para a prosperidade da empresa em sua totalidade (MOURA, 2019).

Entretanto, as organizações enfrentam dificuldades na execução dessas políticas, incluindo a relutância dos gestores em reconhecer a relevância da saúde mental no contexto laboral e a escassez de recursos financeiros para destinar a programas que se mostrem eficazes. É imprescindível transpor tais barreiras mediante o comprometimento das lideranças empresariais e a busca por colaborações com organizações especializadas em saúde mental (PEREIRA, SANTOS, 2020).

Uma estratégia integrada que envolva governo, setor privado e sociedade civil é fundamental para assegurar a eficácia das políticas públicas vinculadas à saúde mental no contexto laboral. A cooperação entre esses agentes pode gerar iniciativas mais amplas e sustentáveis, aptas a fomentar alterações relevantes na cultura organizacional no que tange à atenção à saúde mental dos colaboradores (LIMA, SOUZA et al., 2019).

Considerando o contexto atual de transformações tecnológicas e alterações nas relações laborais, as expectativas futuras para a promoção do equilíbrio entre trabalho e saúde mental no Brasil apresentam-se desafiadoras. É fundamental que as organizações estejam

aptas a se ajustar às novas exigências do mercado globalizado, sem prejudicar o bem-estar emocional de seus funcionários. Nesse contexto, a aplicação de políticas preventivas e a implementação de programas de apoio psicológico podem constituir uma abordagem eficaz para assegurar um ambiente laboral saudável e produtivo no futuro (SOUZA, SANTOS, RODRIGUES, 2020).

7.3 Experiências internacionais bem-sucedidas

A Suécia exemplifica um êxito na diminuição da jornada de trabalho, ao estabelecer um período de apenas 6 horas diárias. Essa estratégia ocasionou um incremento considerável na produtividade e na satisfação dos colaboradores, os quais começaram a dispor de maior tempo para repouso e atividades de lazer. Ademais, a diminuição da carga horária favoreceu a melhora da saúde mental dos colaboradores, os quais relataram experimentar menor estresse e ansiedade no contexto laboral (GUERREIRO, NUNES, GONZÁLEZ, 2016).

Na Dinamarca, os trabalhadores possuem a liberdade de selecionar suas jornadas laborais, o que favorece uma melhor harmonização entre a vida profissional e a vida pessoal. Essa autonomia confere aos trabalhadores uma percepção de domínio sobre sua gestão temporal e suas tarefas, culminando em um incremento no bem-estar e na qualidade de vida. A adaptação da carga horária às necessidades específicas dos colaboradores também favorece a diminuição do estresse e da fadiga no contexto de trabalho (BIROLIM, MESAS, GONZÁLEZ, 2019).

A Alemanha implementou estratégias voltadas para a promoção do trabalho remoto e a diminuição da carga horária, com o objetivo de aprimorar a qualidade de vida dos trabalhadores. O trabalho remoto tornou-se uma opção viável para diversas organizações, possibilitando que os colaboradores disponham de maior flexibilidade quanto ao local e ao horário de trabalho. Essa alteração promove não apenas a harmonia entre a vida profissional e a pessoal, mas também a diminuição do tempo despendido em deslocamentos, gerando vantagens tanto para os empregados quanto para as organizações (MOROSINI; FONSECA, 2020).

No Japão, foram implementadas medidas para enfrentar o fenômeno conhecido como "karoshi", que se refere à morte em decorrência da sobrecarga de trabalho. Dentre essas

ações, encontram-se a restrição das horas extraordinárias e a valorização da harmonia entre as atividades laborais e o tempo de lazer. O governo do Japão reconheceu a relevância de assegurar que os trabalhadores disponham de tempo adequado para repousar e cuidar da saúde mental, com o intuito de prevenir situações extremas de esgotamento no contexto profissional (ECKER, 2020).

Os exemplos internacionais expostos evidenciam que a diminuição da carga horária e a flexibilidade nas atividades laborais exercem um impacto positivo considerável na saúde mental e no bem-estar dos colaboradores. Para que essas práticas sejam adequadas ao contexto brasileiro, é imprescindível levar em conta as especificidades socioeconômicas e culturais da nação. A adoção de políticas que favoreçam jornadas laborais mais reduzidas, flexíveis e ajustáveis, associada a um suporte substancial à saúde mental dos colaboradores, pode resultar em um ambiente de trabalho mais eficiente e salutar, trazendo vantagens tanto para empregadores quanto para empregados. Portanto, é fundamental que o Brasil progrida na formulação de políticas públicas que assegurem melhores condições laborais e favoreçam o equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal dos trabalhadores.

8. CONCLUSÃO

A conclusão deste estudo enfatiza a relevância de tratar a conexão entre a carga horária de trabalho e a saúde mental dos trabalhadores brasileiros como uma temática pertinente à saúde pública. As extensas jornadas de trabalho têm evidenciado provocar efeitos adversos significativos na saúde mental dos empregados, elevando os níveis de estresse, ansiedade e depressão. Assim, torna-se imprescindível que as políticas públicas sejam reavaliadas a fim de assegurar um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado.

Um dos aspectos centrais abordados é a exigência de uma regulamentação mais severa e de uma supervisão apropriada das jornadas laborais. Diversas empresas no Brasil ainda desrespeitam os limites legais, submetendo os trabalhadores a jornadas excessivas, as quais comprometem sua saúde mental. A implementação de mecanismos de supervisão mais eficientes, bem como a imposição de penalidades para as empresas que não aderem às regulamentações, constitui uma ação imprescindível para garantir a proteção dos trabalhadores.

A análise das políticas internacionais evidenciou que é viável criar um ambiente laboral mais saudável e eficiente por meio da limitação da jornada de trabalho e da promoção do equilíbrio entre as esferas profissional e pessoal. Nações como França e Alemanha têm obtido resultados favoráveis por meio da adoção de jornadas de trabalho reduzidas, evidenciando a viabilidade de harmonizar produtividade e bem-estar dos empregados. O Brasil pode se pautar por esses exemplos para implementar alterações em suas práticas laborais.

A flexibilização das jornadas laborais constitui uma solução potencialmente eficaz abordada nesta pesquisa. Modalidades como o teletrabalho e jornadas flexíveis podem oferecer aos profissionais um aprimoramento na conciliação entre vida laboral e pessoal, diminuindo os índices de estresse e elevando a satisfação no ambiente de trabalho. Essas ações podem ser viabilizadas através de incentivos governamentais e colaborações com empresas interessadas em fomentar a saúde e o bem-estar de seus funcionários.

A relevância de iniciativas de suporte psicológico no contexto laboral também foi enfatizada. A assistência psicológica pode auxiliar os colaboradores na enfrentamento das dificuldades cotidianas, além de diminuir as taxas de distúrbios mentais associados ao ambiente laboral.

A adoção de iniciativas de suporte psicológico configura-se como uma abordagem efetiva para fomentar a saúde mental dos empregados e aumentar a eficiência no contexto laboral.

Os achados desta pesquisa indicam que a diminuição da carga horária laboral é crucial, não somente para aprimorar a saúde mental dos funcionários, mas também para elevar a produtividade e fomentar um equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional. A adoção de jornadas de trabalho reduzidas pode culminar em colaboradores mais engajados, saudáveis e produtivos, trazendo vantagens tanto para os indivíduos quanto para as organizações.

Outro aspecto relevante refere-se à exigência de conscientização das organizações acerca da importância de fomentar um ambiente laboral saudável. A responsabilidade social corporativa deve englobar a promoção da saúde mental dos colaboradores, assegurando condições laborais que respeitem os limites físicos e psicológicos dos trabalhadores. Organizações que apostam na saúde mental de seus colaboradores costumam desfrutar de um ambiente laboral mais produtivo e cooperativo.

A pesquisa indica ainda que a sociedade, de modo geral, deve se empenhar na busca por condições de trabalho mais adequadas. Os movimentos sindicais, as organizações da sociedade civil e os trabalhadores devem fazer pressão por transformações nas políticas públicas, reivindicando melhores condições laborais e uma proteção mais robusta à saúde mental dos trabalhadores. O engajamento ativo da sociedade é essencial para propiciar transformações relevantes.

Em conclusão, esta pesquisa favorece a discussão acerca da conexão entre a carga horária e a saúde mental dos profissionais brasileiros, proporcionando elementos para a elaboração de políticas públicas mais eficientes. A diminuição da carga horária, a flexibilização dos horários de trabalho e a introdução de programas de assistência psicológica constituem estratégias que podem aprimorar de maneira significativa a qualidade de vida dos colaboradores, além de elevar a produtividade no local de trabalho. Este estudo constitui uma fundamentação para discussões e iniciativas futuras direcionadas à promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, Rubim Santos Leão de; et al. *História das Sociedades: das sociedades modernas às sociedades atuais*. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Novo Milênio, 2010.

DEJOURS, Christophe. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

BERNARDES, A. R. B.; MENEZES, L. S. A. Organização do trabalho e a saúde mental dos trabalhadores que lidam com doação de órgãos e tecidos para transplantes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n12/5967-5976/>. Acesso em: 05/03/2024.

BIROLIM, M. M.; MESAS, A. E.; GONZÁLEZ, A. D. Trabalho de alta exigência entre professores: associações com fatores ocupacionais conforme o apoio social. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/57hTLfPMCfKjGng44XjtYjn/>. Acesso em: 05/03/2024.

CARDOSO, AC; MORGADO, L. Trabalho e saúde do trabalhador no contexto atual: ensinamentos da Enquete Europeia sobre Condições de Trabalho. "Saúde e Sociedade", 2019, v. 28, n. 1, p. 169-181. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sausoc/2019.v28n1/169-181/pt/>. Acesso em: 17/05/2024.

COSTA, D. L. Análise da relação entre saúde mental e trabalho de docentes universitários. 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/21921>. Acesso em: 01/07/2024.

DEUS LIMA, M.; SOUZA, A. S. et al. Trabalho, adoecimento e políticas públicas de saúde na educação: o caso dos docentes e técnicos administrativos do ifam e as demandas para a equipe. In: Congresso Brasileiro de ... Brasileiro de ..., 2019. Disponível em: <https://broseguini.bonino.com.br/ojs/index.php/CBAS/article/view/1438>. Acesso em: 08/04/2024.

DIAS, É.; PINTO, F. C. F. A Educação ea Covid-19. Ensaio: avaliação e políticas públicas em ..., 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ensaio/a/mjDxhf8YGdk84VfPmRSxzc>. Acesso em: 01/07/2024.
DUARTE, R.F. Os riscos psicossociais no trabalho e as políticas públicas de preservação da saúde mental do trabalhador. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/180559/Duarte_RF_me_fran.pdf. Acesso em: 05/03/2024.

ECKER, DDI. O exercício de Direitos Sociais nos processos subjetivos e terapêuticos: políticas públicas, saúde mental e atenção psicossocial. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/213918>. Acesso em: 07/07/2024.

FERREIRA, L.A.S.; DAMICO, J.G.S.; FRAGA, A.B. Entre a composição ea tarefa: estudo de caso sobre a inserção da educação física em um serviço de saúde mental. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/LR3bPDfws35mYrh8wrSTrg/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 01/07/2024.

GIACOMELLO, LBA; GIONGO, CR; RIBEIRO, BC et al. Teletrabalho na pandemia de COVID-19: impactos na saúde mental de trabalhadores. *Trabalho (En) ...*, 2022. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/14708>. Acesso em: 15/07/2024.

GUERREIRO, N.P.; NUNES, E.F.P.A.; GONZÁLEZ, A.D. Perfil sociodemográfico, condições e cargas de trabalho de professores da rede estadual de ensino de um município da região sul do Brasil. *Trabalho, educação e ...*, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/ZDFJMy53qX4XwrtBfWh6B6t/>. Acesso em: 01/07/2024.

LAVN, G. As condições de trabalho e o adoecimento de professores na agenda de uma entidade sindical. *Saúde em Debate*, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/csTLDPyFBWXLBTcSn6R8qp/?lang=pt>. Acesso em: 01/04/2024.

MOREIRA, D. Z.; RODRIGUES, M. B. Saúde mental e trabalho docente. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v. 23, n. 3, p. 1-10, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-294X2018000300004&script=sci_arttext. Acesso em: 10 out. 2023.

OLIVEIRA LIMA, L. A.; JUNIOR, P. L. D. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à Síndrome de Burnout entre profissionais da saúde. *Boletim de 2023*. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/2653>. Acesso em: 10/05/2024.

PEREIRA, A.C.L.; SOUZA, H.A.; LUCCA, S.R. Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/Yj4VrBQcQ3tgQgHcnnGkC6F/>. Acesso em: 10/05/2024.

PEREIRA, H.P.; SANTOS, F.V. Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. *Boletim de conjuntura*, 2020. Disponível em: <http://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/74>. Acesso em: 15/04/2024.

PORTES, LF; PORTES, MF. O trabalho docente no ensino superior em tempos de ensino remoto emergencial (ERE). *Libertas*, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/libertas/article/view/35254>. Acesso em: 07/02/2024.

RIBEIRO DA SILVA, L. Neoliberalismo e Saúde: Implicações na Saúde Mental de Trabalhadores do SUS da Cidade de São Paulo. Disponível em: <https://dspace.unila.edu.br/items/5af02279-0202-4c3d-8ff6-8601371e1562>. Acesso em: 14/03/2024.

RIBEIRO, B.C.; GIONGO, C.R.; PEREZ, K.V. “Não somos máquinas!”: Saúde Mental de Trabalhadores de Saúde no contexto da pandemia covid-19. Política & Sociedade, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/politica/article/view/82617>. Acesso em: 19/03/2024.

SAMPAIO, M.L.; BISPO JÚNIOR, J.P. Rede de Atenção Psicossocial: avaliação da estrutura e do processo de articulação do cuidado em saúde mental. Cadernos de Saúde Pública, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/v37n3/1678-4464-csp-37-03-e00042620.pdf>. Acesso em: 19/05/2024.

SANTOS LOPES, L. A. Estado de conhecimento sobre saúde mental dos professores na educação básica. Revista Alembra, 2023. Disponível em: <http://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/alembra/article/view/570>. Acesso em: 19/07/2024

SANTOS, GW dos; FERRO, LF. Controle social e saúde mental: estudo sobre barreiras e possibilidades para a participação social. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/89633629/386280845.pdf>. 01/03/2024.

SCO PINTO, 2021. Adoecimento mental e ensino superior: uma análise do direito à saúde mental dos/das discentes de graduação da UFRN. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/33980>. 10/03/2024.

SOUZA, KR; SANTOS, GB; RODRIGUES, AMS. Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. Trabalho, Educação e ..., 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/RrndqvwL8b6YSrx6rT5PyFw/>. Acesso em: 08/08/2024.

SOUZA, L.B.; PANÚNCIO-PINTO, M.P. Crianças e adolescentes em vulnerabilidade social: bem-estar, saúde mental e participação em educação. Cadernos Brasileiros de ..., 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/yLRT3x4JrDbH6T4djNw95DR/?lang=pt>. Acesso em: 07/08/2024

VIEIRA, M.C.D.; ARRUDA, L.F. de. Políticas públicas educacionais e pandemia: reflexões sobre a saúde mental a partir de depoimentos de docentes. Revista de Educação, 2021. Disponível em: <https://periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/1430>. Acesso em: 15/07/2024.