

# **A REPERCUSSÃO DOS STRESS A SAÚDE PSÍQUICA DO TRABALHADOR, EM AMBIENTE LABORAL, À PARTIR DE UMA ABORDAGEM BEHAVIORISTA**

FASANI, Carolina Nunes

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Visconde de Cairu –  
Salvador/Ba – Brasil

E-mail: carolnunes@oi.com.br

SELLES, Gabriela

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Visconde de Cairu –  
Salvador/Ba – Brasil

E-mail: gabrielles@gmail.com

ANJOS, Jacsanan

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Visconde de Cairu –  
Salvador/Ba – Brasil

E-mail: jackpsi2018@outlook.com

REIS, Marcelo

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Visconde de Cairu –  
Salvador/Ba – Brasil

E-mail: padeue@hotmail.com

SOUZA, Elisângela Aparecida

Docente do curso de Psicologia da Faculdade Visconde de Cairu –  
Salvador/Ba – Brasil

Artigo apresentado como requisito de avaliação da  
disciplina Psicologia Organizacional e do Trabalho e  
como requisito parcial para aprovação na Disciplina.

**Orientador (ar):** Profa. Me. Elisângela

**SALVADOR-BA**

# **A REPERCUSSÃO DOS STRESS A SAÚDE PSÍQUICA DO TRABALHADOR, EM AMBIENTE LABORAL, À PARTIR DE UMA ABORDAGEM BEHAVIORISTA**

## **THE REPERCUSSION OF STRESS ON WORKER'S PSYCHIC HEALTH, IN A LABOR ENVIRONMENT, FROM A BEHAVIORIST APPROACH**

### **RESUMO**

O aumento de patologias geradas por conta de pressões que ocorrem no ambiente de trabalho trouxe a necessidade de uma pesquisa bibliográfica, o stress na saúde psíquica do trabalhador em ambiente laboral procura apresentar suas fases, quais as principais causas que levam um trabalhador a apresentar o stress a partir de uma abordagem behaviorista. O sistema capitalista trouxe mudanças no mundo do trabalho e este evento aparenta estar alusivo a uma imensa carga de trabalho mental, exigência de tempo, grande responsabilidade, ausência de apoio, cobranças internas, etc. A pesquisa bibliográfica foi o material adotado para o desenvolvimento deste estudo. Ao longo desta pesquisa concluiu-se que com a aceleração da busca por resultados, que o aumento das cobranças feitas por parte da empresa ao trabalhador, está prejudicando seu rendimento no ambiente de trabalho e levando esse indivíduo a adquirir doenças psíquicas como o stress, que não só prejudicam seu trabalho, mas, também sua vida social e familiar, o deixando sem qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Patologias, trabalho, qualidade de vida.

### **ABSTRACT**

The increase of pathologies generated due to pressures that occur in the work environment brought the need for a bibliographic research, the stress in the worker mental health in the work environment, trying to presente its phases, which are the main causes that lead a worker to presente the work, stress from a Behaviorist approach. The capitalista system has brought about changes in the word of work and this event seems to be allusive to a huge mental workload, time requirement, great responsibility, lack of support, internal demands, etc. The bibliographic research was the material adoted for the development of this study.

Throughout this research, it was concluded that with the acceleration of the Search for results, the increase in the company's demands on the workers, is harming their income in the work environment and causing this individual to acquire mental illnesses such as stress, which it is not possible. They Only damage your work, but also your social and family life, leaving you with no quality of life.

**Keywords:** Pathologies, work, quality of life

## **1. INTRODUÇÃO**

O estresse no trabalho vem despertando o interesse de muitos profissionais para descobrir suas causas e desta forma conseguir seu controle ou sua possível erradicação. O excesso de trabalho e cobranças inalcançáveis são prejudiciais ao trabalhador e de certa maneira repercutirão na organização. O Behaviorismo traz um novo olhar científico para a compreensão desta problemática; trazendo conselhos para o melhor entendimento desse fenômeno que é o estresse no trabalho como: reforçamento, punição, estímulo aversivo, fuga/esquiva dentre outros. O artigo também traz discussões a respeito de patologias como a ansiedade e a depressão que estão fortemente ligadas ao estresse no trabalho, e o uso de medicamentos para o seu enfrentamento.

## **2. O ESTRESSE NO TRABALHO NA PERSPECTIVA BEHAVIORISTA**

### **2.1 ESTUDOS REFERENTES AO ESTRESSE NAS GRANDES ORGANIZAÇÕES**

O estresse no trabalho vem despertando bastante interesse no século XXI Sendo assim, é possível perceber a preocupação com o aumento de afastamentos relacionados às atividades laborais A grande Revolução Industrial ocorrida no século XVIII trouxe benefícios para os grandes empresários, mas de igual forma injetou malefícios ao pequeno trabalhador.

A competitividade e o individualismo são marcas do capitalismo que são perceptivelmente visíveis na sociedade contemporânea, sendo assim o trabalhador é forçosamente condicionado a esses moldes que lhe são impostos.

Antes de 1979 não existiam muitos materiais analisando os benefícios e malefícios ligados a grandes organizações.

A primeira resenha crítica e abrangentes de estratégias tanto pessoais como organizações para lidar com o estresse no trabalho foi publicada em 1979 por Newman e Beehr. (Kompier e Kristensen, 2003). É notório que é muito recente o apogeu dessas contribuições, é de se esperar que as mesmas tenham melhorado a vida de muitos colaboradores.

O estresse, que é o esgotamento físico e mental é a resposta que o organismo dá quando cega ao seu limite e quando está relacionado ao trabalho é referido como “Síndrome de Burnout”. As organizações trouxeram uma nova visão mercadológica, fizeram com que o trabalhador se adaptasse rapidamente ao contexto no qual está inserido, mas sem a preocupação com os efeitos colaterais.

As pesquisas que estão sendo realizadas nessa problemática, não foram direcionadas em sua maioria as organizações. As intervenções atuais de estresse constituem-se principalmente em prevenção secundária e terciária. (Kompier e Kristensen, 2003). Elas visam um efeito paliativo ao paciente tentando diminuir sintomas com relaxamentos e aconselhamentos, desta forma os estressores não serão removidos e continuarão a agir sobre o colaborador.

O foco está no indivíduo e não no local de trabalho em si. O alvo principal é o trabalhador individual, em lugar do ambiente de trabalho ou da organização. (Kompier e Kristensen, 2003). Por que será que as organizações não investem em pesquisas relacionadas a organização? Será o fator custo benefício? É algo a se pensar.

## 2.2 VISÃO BEHAVIORISTA NA TEMÁTICA: ESTRESSE NO TRABALHO

O behaviorismo é uma das abordagens da psicologia que faz duras críticas a abordagens que tem como objeto de estudo processos mentais, não que eles não considerem a sua existência, mas por não serem possíveis de serem mensurados. O enfoque que será desenvolvido para fazer frente ao estresse do trabalho, será na visão Behaviorista.

A causa da Síndrome de Burnout é multifatorial, ou seja, existem muitas causas que podem contribuir para o seu surgimento. O mundo corporativo trouxe novas demandas para serem cumpridas pelos seus funcionários, e elas

devem ser cuidadosamente analisadas. Analistas do comportamento estudam os transtornos psicológicos partindo do pressuposto que todo comportamento é instalado por contingências. (Schimtz, 2015).

O alto índice de desemprego fez com que muitas pessoas assumissem cargos nos quais não estão satisfeitos, mas não conseguem mudar devido a sua situação econômica; o trabalho na maioria das vezes se transforma em um estímulo aversivo ao trabalhador. Dessa forma, se estabelece uma relação entre trabalho e aversividade devido à necessidade. (Schimtz, 2015).

Uma das características que aumentam a chance do aparecimento da Síndrome de Burnout é o excesso de trabalho, alta competitividade, baixos salários, falta de reconhecimento dentre outros. Coerção é um meio comum usado em nossa sociedade para persuadir o comportamento dos outros, ocorrendo quando as ações são controladas por punição ou reforçamento negativo. Sifman 1995 (Schimtz, 2015).

### 2.3 COBRANÇA DE RESULTADOS

A imensa cobrança por resultados faz com que o trabalhador se sinta extremamente pressionado para a realização de suas tarefas; tais situações de trabalho favorecem o adoecimento do colaborador. Uma avaliação que envolve a utilização da análise funcional do comportamento, que consiste em descrever respostas do organismo, com o foco nas condições antecedentes e nas condições produzidas pela resposta. (Schmitz, 2015).

Evidencia-se que o empregado tenta de todas as formas evitar um estímulo aversivo; existe desta maneira uma desmotivação para ir ao seu ambiente laboral, pois percebe que estará novamente sendo exposto a algo que causa um imenso desconforto. As respostas descritas na Síndrome de Burnout evidenciam uma reação a este ambiente, muitas vezes apresenta em forma de agressão e fuga/esquiva. (Shmitz, 2015).

No momento que o colaborador está intensamente sendo exposto a um estímulo aversivo, ele fará de tudo para tentar fugir desse estímulo, sendo assim, o mesmo afastar-se-á de um elemento desagradável. Considera-se que um comportamento é uma fuga no momento em que um determinado estímulo aversivo está presente no ambiente (Moreira e Medeiros, 2007).

O efeito que esse ambiente causa organicamente no colaborador é extremamente perigoso. A competição e o conflito nas organizações têm efeitos relacionados à saúde dos funcionários. A competição e a pressão prolongadas podem elevar os batimentos cardíacos, a tensão muscular, a pressão arterial e diminuir a atividade do sistema imunológico. (Mota e Neto, 2008).

No parágrafo acima Mota e Neto trouxeram os efeitos que um ambiente laboral com um excesso de estímulos aversivos causam no trabalhador e como ele favorece de igual modo o seu afastamento. Quase todos os seres vivos agem buscando livrar-se de contatos prejudiciais... provavelmente, esse tipo de comportamento desenvolve-se devido ao seu valor de sobrevivência. (Skinner, 1993, p.24).

Um funcionário que é exposto a esses tipos de situações todos os dias em um longo período, poderá desenvolver a síndrome de Burnout; ao acordar e pensar que estará novamente sendo exposto a tais estímulos o corpo responderá com certos sinais e não desejará estar novamente neste ambiente. Já a esquiva é um comportamento que evita ou atrasa o contato com um estímulo aversivo (Moreira e Medeiros, 2007).

Evidencia-se que nem todos os empregados sentirão este fenômeno já que a subjetividade de cada um deve ser considerada; o ser humano é um animal social por natureza, mas é evidente que cada ser é único, e cada um responderá de uma forma a apresentação de certos estímulos. Não existem estímulos eminentemente aversivos que serão aversivos para todas as pessoas (Moreira e Medeiros, 2007).

As características atuais do trabalho determinam condições que excedem os limites das capacidades e habilidades humanas. O resultado é o estresse. As causas mais comuns do estresse no trabalho são os riscos psicossociais relacionados às empresas, aos projetos e situações que influenciam, diretamente, na saúde e no desempenho do trabalhador.

O estresse no trabalho pode levar a transtornos mentais, doenças cardiovasculares, músculo esqueléticas, reprodutivas, além de problemas comportamentais, incluindo o abuso de álcool, tabaco, demais drogas e distúrbios do sono.

A carga de estresse no trabalho e os diversos transtornos mentais que surgem, atualmente, sinalizam para uma necessidade urgente das empresas

criarem e promoverem em seus ambientes, condições favoráveis e que não causem prejuízos à saúde física e mental dos trabalhadores.

### **3. AS CAUSAS DO SOFRIMENTO NO TRABALHO**

A atmosfera de um ambiente de trabalho estressante pode ser imensamente danosa para a saúde dos funcionários e para o rendimento da empresa. Excesso de trabalho, problemas de relacionamento, cobranças inadequadas ou em demasia são alguns dos fatores que desencadeiam o estresse no trabalho cotidiano das organizações (Beecorpe, 2018).

Uma vez não diagnosticada e conseqüentemente também não combatida este problema é capaz de comprometer não só o crescimento da empresa, mas também é possível que gere despesas com afastamentos e cuidados com a saúde.

O exagero e por outro lado, a baixa carga de trabalho, ou seja: a falta de controle sobre as atividades laborais e altos níveis de pressão, são riscos psicossociais relacionados ao trabalho, que levam ao estresse.

A grande competitividade e a busca desgovernada pelos números, criam um ambiente propício para a ocorrência do estresse. Vários fatores contribuem para agravá-lo, como o comprometimento do relacionamento entre os funcionários, a relação chefe/colaborador.

A tecnologia, além de contribuir para o aumento da rivalidade entre funcionários, também pode os manter em estado de constante alerta e com dificuldades para se desvencilharem das questões do escritório, levando constantemente o trabalho para o ambiente familiar, o que pode ser um dos gatilhos no processo de esgotamento.

Para descobrir as principais causas do estresse no trabalho, uma empresa de gestão de projetos chamada Wrike ouviu 1,4 mil profissionais de diferentes países. Entre os problemas que mais estressavam os entrevistados na pesquisa, estavam: dificuldade de comunicação, excesso de trabalho, metas irreais e lideranças confusas (Beecorpe, 2018).

Outros fatores ainda contribuem para o estresse, como a remuneração incompatível a distribuição de responsabilidades inadequadas, o assédio sexual, assédio moral, problemas de ergonomia, poluição sonora, alta competitividade,

ameaça de desemprego, tarefas repetitivas e pouco gratificantes, mudanças na estrutura da empresa, aumento das responsabilidades com ou sem promoção, iluminação insuficiente e mobiliário inadequado, entre outros problemas, também se tornam exemplos de condições que acentuam o estresse.

Questões relativas à segurança, como a falta de equipamentos adequados de proteção, também podem contribuir para o estresse ao gerarem um sentimento de medo e desamparo por parte do empregador.

O estresse no trabalho pode levar a transtornos mentais, doenças cardiovasculares, musculoesqueléticas, reprodutivas, além de problemas comportamentais, incluindo o abuso de álcool, tabaco, demais drogas e distúrbio do sono.

#### **4. ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

A ansiedade está presente em nosso dia a dia e em certo nível, pode ser até classificada como saudável. Ela auxilia a ter pontualidade nos compromissos, a definir uma questão que nos perturba ou escapar de eventos arriscados. O contratempo que a ansiedade traz, aparece quando ela se torna excessiva e o sujeito começa a se preocupar demais.

Em certos ambientes de trabalho, o sujeito é abalado por algumas sensações e emoções incômodas, dentre elas a ansiedade, que pode surgir, segundo Dalgarrondo (2000), com manifestações somáticas, fisiológicas e psíquicas, e uma vez não controladas, prejudicam de várias formas o trabalho do colaborador. Quando um certo nível de ansiedade é superado, as explicações para certa situação não são realistas, enfim quando a ansiedade leva a consequências negativas, é imprescindível que ela seja controlada (HOLMES, 1997).

Atualmente o aumento do ritmo de trabalho e a pressão que vem existindo nas tarefas exercidas nesse ambiente, podem afetar a saúde mental do trabalhador que se expõe por conta de suas atividades (HELOANI; CAPITÃO, 2003).

Importante salientar que a ansiedade é um feedback emocional instigada pelo medo. Só que o medo sentido quando nos assustamos com um filme, por exemplo, é algo momentâneo que acontece quando percebemos algum tipo de perigo. Já a ansiedade é diferente, ela surge como uma sensação constante de

medo em relação ao futuro, um receio de que algo possa acontecer. Por conta disso, esse estado psíquico não cessa com facilidade.

Ansiedade pode ser notada a partir de dois aspectos: através das manifestações fisiológicas e psíquicas (DALGALARRONDO, 2000). Na manifestação fisiológica ela é representada pelo cérebro, por meio do sistema nervoso simpático e parassimpático, no qual os níveis de energia do corpo são controlados no intuito de que a ação de luta e fuga seja preparada. No sistema nervoso simpático a ansiedade libera a energia e coloca o corpo pronto para a ação. O sistema nervoso parassimpático é o sistema que restaura o corpo, traz o corpo para seu estado normal (RANGÈ, op cit.).

Aduzindo a depressão é percebido que se trata de uma doença psiquiátrica crônica e recorrente que provoca alteração de humor caracterizada por tristeza profunda e sentimento de desesperança. É descrita por tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como a distúrbios do sono e do apetite.

Uma doença totalmente incapacitante que atinge por volta de 350 milhões de pessoas no mundo. Os quadros variam de intensidade e duração e podem ser classificados em três diferentes graus: leves, moderados e graves.

O exame das repercussões jurídicas da depressão no ambiente do trabalho por se tratar de questão relativa à saúde do trabalhador, um direito totalmente indisponível. O bem-estar do trabalhador, sua saúde é um direito constitucionalmente garantido, guarnecido por normas gerais e especiais de proteção, importando, diante desse quadro, verificar se no meio ambiente do trabalho o colaborador está ou não submetido a agressões psíquicas que podem desencadear e/ou agravar um quadro depressivo.

Uma vez deprimido, é possível que o trabalhador apresente sintomas como rebaixamento do humor, redução da energia e diminuição da atividade. Também é percebido alteração da capacidade de experimentar o prazer, perda de interesse, diminuição da capacidade de concentração, associadas em geral à fadiga. Observam-se, na maioria das vezes, problemas do sono e diminuição do apetite.

Comumente ocorre uma diminuição da autoestima e da autoconfiança, assim como ideias de culpabilidade e ou de indignidade. O indivíduo com humor

depressivo varia pouco de dia para dia ou de acordo com os acontecimentos e pode ser acompanhado de sintomas ditos “somáticos”, como, por exemplo, perda de interesse ou prazer; despertar matinal precoce, várias horas antes da hora habitual de despertar; agravamento matinal da depressão; lentidão psicomotora importante; agitação; perda de apetite, de peso e da libido (OMS, 2008).

A depressão é compreendida além de um distúrbio orgânico, e assim pode ser expressão de uma inadaptação social ou de um pedido de socorro (Cenci, 2004).

## **5. BURNOUT**

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que requerem muita competitividade ou responsabilidade. Sua principal causa é, justamente, o excesso de trabalho.

O termo Burnout é definido, segundo o jargão inglês, como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. É aquele indivíduo, que chegou ao seu limite, com grande prejuízo em seu desempenho físico ou mental. A síndrome se manifesta principalmente em indivíduos com profissão que exige envolvimento interpessoal direto e intenso.

Em se tratando do diagnóstico, é percebido que existem quatro concepções teóricas baseadas na possível etiologia da síndrome: clínica, sociopsicológica, organizacional, siociohistórica (Murofuse et al, 2005). A mais usada em pesquisas é a concepção sociopsicológica, onde as características individuais associadas às do ambiente de trabalho propiciam o surgimento dos fatores realização profissional (Chemiss, 1980; Word Health Organization, 1998).

Enxaqueca, cansaço, dor de cabeça, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma, são algumas das manifestações físicas que podem estar associadas à síndrome. O tratamento da síndrome de Burnout indica o uso de antidepressivos e psicoterapia. Importantíssimo também

a atividade física regular e exercícios de relaxamento que irão ajudar a controlar os sintomas.

O resultado da síndrome é que a instituição, passa a ter um aumento em seus custos (tempo, dinheiro) por cota da necessária rotatividade de funcionários acometidos pelo Burnout, assim como com o absenteísmo destes (Gil-Monte, 1997; Maslach e Leiter, 1997; Maslach et al. 2001; World Health Organization, 1998).

## **6. MEDICAMENTOS UTILIZADOS**

O tratamento das patologias citadas, modificou-se de forma radical nos últimos 20 anos. Os benzodiazepínicos (BDZ), que antes eram os medicamentos preferenciais para o seu tratamento vêm sendo progressivamente substituído pelos antidepressivos. Em relação às drogas consideradas ansiolíticas destacam-se os BDZs e a buspirona. Recentemente foram lançadas algumas drogas novas para o uso na insônia como zolpidem, a zopiclona e o zolaplon.

Os benzodiazepínicos possuem propriedades farmacológicas semelhantes: todos eles possuem efeitos sedativos, ansiolíticos e hipnóticos. Também são relaxantes musculares, anticonvulsivantes, produzem dependência e reações de abstinência.

Os benzodiazepínicos causam sedação, fadiga, perdas de memória, sonolência, falta de coordenação motora, diminuição da atenção, da concentração e dos reflexos, aumentando o risco para acidentes de carro ou no trabalho (Ballenger, 1998; Möller, 1999).

A síndrome de retirada é muito semelhante a um quadro de ansiedade e caracteriza-se por inquietude, nervosismo, taquicardia, insônia, agitação, ataques de pânico, fraqueza, cefaleia, fadiga, dores musculares, tremores, náuseas, vômitos, diarreia, perturbações sensoriais, despersonalização, desrealização, entre outros sintomas e nos casos mais sérios, podem ocorrer convulsões, confusão, delirium e sintomas psicóticos. A duração é variável, depende de indivíduo, geralmente os sintomas físicos ficam entre um a sete dias, dificilmente ultrapassam esse período. Deve-se fazer uma retirada gradual do

medicamento (50% da dose em 2 a 4 semanas, e os restantes 50% num período bem mais longo (Rickels et al. 1999).

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A globalização trouxe junto com ela as pressões na saúde mental que estão se intensificando em todo planeta. Segundo as Nações Unidas, o mundo será mais velho, populoso e mais pobre no ano de 2050. Com o aumento da tensão (estresse) e ansiedade, mais pessoas serão suscetíveis a transtornos mentais.

De acordo com a OMS, “nossa saúde mental tem um impacto opressivo em nossas habilidades. Precisamos colocar recursos a favor da saúde mental”. Para mudanças positivas, as decisões as instituições têm de ser baseadas em evidências científicas sobre a abordagem e o tratamento que mantenham a saúde mental para, só assim, alterarem as políticas de benefícios e os recursos humanos direcionados (Moreno-Jimenez, 2000).

## **8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Cavalheiro, Gabriela; da Rosa Tolfo, Suzana Trabalho e depressão: um estudo com profissionais afastados do ambiente laboral Psico) USF, vol. 16, núm. 2, mayo-agosto, 2011, pp.241-249 Universidade São Francisco São Paulo, Brasil

SAÚDE MENTAL E AS RELAÇÕES DE TRABALHO: como a ansiedade influencia o comportamento humano no ambiente de trabalho, Maria Camila Ferreira Moraes Especialista em Psicologia Organizacional e gestão de Recursos Humanos/ FAFICA, Neidja Pereira da Silva Mestre em Psicóloga Social/UFPB

Análise das Contribuições de Dejours para o Entendimento da Relação prazer/sofrimento no Trabalho do Profissional de Saúde Mental – Estudo de Caso e Centro de Atenção Psicossocial, em Fortaleza (CE): Leônia Maria Santiago Cavalcante, Hilda Coutinho de Oliveira, Sueli Maria de Araújo Cavalcante

Pscodinâmica do trabalho: labor, prazer e sofrimento, Marta Kolhs1: Agnes Olschowsky2; Lucimare Ferraz3; Marcio Camatta4, 1 professora Adjunta da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Chapecó SC, Brasil. 2 Professora titular da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Porto Alegre, RS, Brasil. 3 Professora Adjunta da Universidade Comunitária de Chapecó (UNOCHAPECÓ), Chapecó SC, Brasil. 4 Professor Adjunto da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Porto Alegre. RS, Brasil.

SOFRIMENTO NO TRABALHO NA VISÃO DE DEJOURS RODRIGUES, Patrícia Ferreira Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU-ACEG – Garça/SP – Brasil e-mail: patfero@terra.com.br. ALVARO, Alex Leandro Teixeira Docente do curso de psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde - FASU-ACEG – Garça/SP – Brasil e-mail: alexalvaro@ig.com.br. RONDINA, Regina Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde – FASU-ACEG – Garça/SP – Brasil e-mail: rcassiar@terra.com.br, 2006

PSICOFÁRMACOS NOS TRANSTORNOS MENTAIS, Aristides Volpato Cordioli, Professor Adjunto do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil. Doutor em Psiquiatria.

<https://www.psicologiaviva.com.br/blog/ansiedade/>

<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>

[https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/73993/2007\\_teixeira\\_sueli\\_depressao\\_meio.pdf?sequence=1](https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/73993/2007_teixeira_sueli_depressao_meio.pdf?sequence=1)

[http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/Caballo%206\\_8.pdf](http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/Caballo%206_8.pdf)

Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos, Telma Ramos Trigo, Chei Tung Teng, Jaime Eduardo Cecilio Hallak,1 Médica psiquiatra, mestranda do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP). 2 Médico e doutor em psiquiatria, coordenador do Pronto Atendimento do Instituto de Psiquiatria HC-FMUSP e Supervisor do Ambulatório do Grupo de Inter consultas do Instituto de Psiquiatria do HC-FMUSP, 3 Professor doutor do Departamento

de Neurologia, Psiquiatria e Psicologia Médica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP, 13/08/2006

Moreira, Márcio Borges; Medeiros, Carlos Augusto de. **Princípios básicos de análise do comportamento** – Porto Alegre: Artmed, 2007. 224p.: il.; 25 cm.

MOTA, Carolina Maria et al. Estresse e sofrimento no trabalho dos executivos. **Psicol.rev.** Belo Horizonte, v 14, n.1, jun.2018.

SCHIMITZ, Giliane Aparecida. Síndrome de Burnout: Uma proposta de Análise sob o enfoque Analítico Comportamental. Dissertação apresentada ao programa de pós-graduação em análise do comportamento da universidade estadual de Londrina-UEL para o cumprimento dos requisitos para obtenção do título de mestre em análise do comportamento. Londrina, 2015.